

Back to school

Bojíte se skoků? Chcete zlepšit techniku jízdy? Chcete získat rychlost? Nechcete, nebo nemůžete si dovolit nesmyslně vysoké částky za osobního MX trenéra? Pokud jste jednou nebo vícekrát odpověděli ANO, pak jsou pro vás MX a endurová soustředění pořádaná agenturou Profi Driving jako stvořená.

Petr Záruba, petrzaruba@cmn.cz
foto: Jakub 'Hawk' Dražan, David Doležal

Tato motokrosová soustředění pořádá již osmým rokem známý reprezentační trenér juniorů Aleš Doležal a za těch pár let je dovedl téměř k dokonalosti. O organizačních schopnostech Aleše Doležala a jeho lidí jsme se přesvědčili na podzimním soustředění nejen na vlastní oči, ale i na vlastní záhady, protože v rámci soustředění je zajištěn i výborný catering.

V České republice každoročně pořádají dvě čtyřdenní motokrosová soustředění v létě (obvykle v Jímině a ve Stribě), letos poprvé přibýlo ono třídní pod-

zimní MX soustředění spojené s enduro výukou. Protože toto podzimní soustředění je zároveň i posledním výdechem sezony, bralo se trochu volněji, na rozdíl od letních, kde se maká na 100%. A co bylo taky perfektní – když někoho přestal bavit motokros, mohl si jít kdykoliv lámat páčky s endurákama.

Den první

Po noci strávené na přepychovém pokojí arcálu jímnského trati za sympatických 230 Kč začala soustředění v osm hodin rozsvícenou. Pak snídáně a v deset hurá na motoru. Začalo to rozježděním ve stupačkách na zahřátí a okouknutím trati. Potom

jsem se rozdělil na motokrosové a enduráky.

Enduráci začínali od píky, Aleš Doležal demonstroval, jak motoru správně držet a jak se na ní pohybovat (lokty mírně pokrčené a vystrčené nahoru, nádrž svírat koleno, nohy propnuté a koukat před sebe).

Motokrosovou část vedl náš přední motokrosář Petr Kolenčík. Začali jsme netrénovaně, trénování skoků, protože, jak nám Petr prozradil: „Když správně neskočíte všechny skoky, trať pak nemá rytmus a vy se špatně dostáváte do tempa.“ Tabule zabava nám vystačila na celé dopoledne a šlo se na luxusní oběd.

Plný kymáčených knechtů se mi moc jezdit nechtilo, ale předtím jsem se všichni sebrali a šli na to. Po úvodním zahřátí šli enduráci na výjezdy. Jakožto správně soutěžáci si kluci udělali nejprve výšlap po vlastních, teprve následně na motorkách. Vždycky je lepší si překážku předem prohlédnout a vědět, jaké příkrofi na vás čeká. Pak ještě Aleš teoreticky vysvětlil, jak stát na motorce a jak pracovat se spojkou ve výjezdech.

Motokrosáři měli mezi tím doskákáno a šli povolit zatáčky. Petr Kolenčík se postavil do luxusní koleje v zatáčce a řval na nás, co přesně dělat, kde máme sedět, kde už stát a kde dávat plněj. Což bylo hodně fajn, protože když nad vámi někdo takhle stojí a říká vám teď udelej to a teď tohle, zlepšujete se rychlostí blesku. Jiné zatáčky jsme zase jezdili ve dvojicích, vždycky jeden vnitřkem, druhý venkem a naopak. Všechno to mezi tím dokumentoval fotograf, který stíhal jak video, tak foťák, a večer se videa a fotky promítaly na projektoru a každý se tak přesně dozvěděl, kde dělá chybu a jaké. Trenéři pak s každým jeho chyby rozebírali.

Den druhý

Další den, další rozsvícenka a od desíti opět na trati. Trenéři se tentokrát prohodili, což byl výborný tah, protože člověk slyšel i další názor.

Enduráci se zaměřili na sjezdy v hlubokých kolejích, motokroso-



Patnáctiminutovka po ránu zahřátí

vi a Alešem jezdili zatáčky a úseky. Aleš je skvělý v tom, že i v desetihledech je skupině stíhá každého sledovat a každému přesně a srozumitelně vysvětlí, co dělá špatně a jak to jezdit správně.

Odpoledne jsme byli spojení a pro naučení správné koordinace a citu pro motoru, ale taky pro zábavu a zpestření, jsme si všichni dali endurku. Po zahřátí na menších výjezdech chtěl Aleš odváživcům ukázat, jak by se měla jezdit těžší varianta výjezdu. Ale když se ta těžší varianta ukázala natolik drsná, že i samotný Van Doležal ji ani napočtvrtě nedal a jeho motorka litala vzduchem, najednou se do ní nechtilo nikomu, ani mně. Ale všichni jsme ocenili Alešovu obětavost nechat sebe i motoru rozvšířit po okolních stromech.

Pár zkušenějších na konec odpoledního bloku vzal Petr do výšší motokrosové školy – na whippy a scrubby, a na proslavené jímnské lavici nám názorně předváděl takové whippy, až se tajil dech.

Den třetí

Poslední den se už výrazněji začíná učit lekcí absolvované na trati. Jezdí se takzvanými pavouky, systém tréninku na získání rychlosti: jedno kolo na plno, minutu odpočinek, dvě ostrá kola, další pauza a nakonec opět jedno kolo na max. Takhle ze sebe vymáčknete sto procent úsilí. Pavouky ovšem většinu zácestných vyřadily natolik, že odpoledne už na motoru nikdo neseď. To ovšem byla škoda, protože odpoledne je ještě volné jezdní s možností individuálních konzultací s trenéry.

Pro koho to je?

Podle slov samotného organizátora Aleše Doležala jsou soustředění určená všem, od naprostých



Aleš Doležal

Majitel agentury Profi Driving, vývojář výfuků Creptus, akreditovaný trenér SMC Jinín

Věk: 33 let

Kariéra: motokros závodně 17 let, enduro závodně 4 roky, nejlepší umístění v TOP 10: MČR 1998 a 2005

Vzdělání: Pedagogická fakulta UK
Náš hodnocení: Aleš je od pohledu sympatick, díky své pedagogické práci věci vysvětluje naprosto srozumitelně. V oboru má mnoholetou praxi a okamžitě pozná, co děláte špatně. Na enduru je vidět jeho obrovský cit pro motoru.



Petr Kolenčík

Motokrosový závodník, provozovatel obchodu Mototrend

Věk: 24 let

Kariéra: 2002 mistrovství Rakouska 85 cm³ 3. místo, 2005–2006 MČR 125 cm³ 5. místo, 2005 MS juniorů 125 cm³, 2007–2009 MČR MX2, dva roky jezdil profesionálně, současně jezdil mistrovství Německa 450 cm³

Náš hodnocení: Petr je spíše kámoš, který vám dá rády, abyste byli tak dobří jako on. Je s ním legrace a z jeho hláček se občas tiemte od ucha k uchu. Rád vám zodpoví všechny dotazy, jeho znalosti techniky jízdy jsou přímo fenomenální. A navíc házi hodně stylové whippy!

hobíků až po piloty z MČR. Nejsou snad jen pro naprosté začátečníky, jakousi nejnížší laťkou je, aby člověk byl schopen aspoň objezdit motokrosovou trať nebo projet lehké enduro. Nemusi umět skákat, ale musí umět alespoň základní prvky. Na soustředění není čas, aby trenér jezdecke učil, jak se rozjíždět.

Hodnocení

Mně osobně se soustředění fakt líbilo a hodně mi dalo. Je k nezaplacení sedět na motorce víc dní a trénovat s někým, kdo zná a umí. Už jen to, že na motorce sedíte tři dny v kuse, vám hodně pomůže co do rychlosti a jistoty. Myslim, že to bylo nejlip inves-

tovaných 3300 Kč v životě. Ano, čtete dobře, za tyhle tři dny člověk i s jídelnem zaplatí pouze 3300 Kč. Letní soustředění jsou dokonce ještě levnější, jen za 2500 Kč. Celou akci se navíc nesla perfektně uvolněná a přátelská atmosféra – a to je další věc, díky které jsou soustředění agentury Profi Driving neprokonatelná. Na závěr například kluci dostali od Aleše „hodně cenou“ radu pro mechaniky: „Přesně dotahování matic na moment se, kluci, provádí následovně: lehce matku dotáhněte, pak moment počkejte... a pak ji zarvete jako kráva!“



Aleš dává tipy jak na starty



Hawk byl pochválen za jeho unikátní styl!

POHLED ÚČASTNÍKA

Křtřof Šaman, 20 let, středně pokročilý, Yamaha WR450F

„Byla to moje vůbec první zkušenost s vícedenním ježděním, doposud jsem jezdil jenom na půldenní tréninky. Báli jsem se tedy, jestli to zvládnu fyzicky, toho se ostatně bojí spousta hobíků. Překvapivě jsem ale neměl problém. Když se jezdí jenom úseky, není to až tak namáhavé. Určitě jedu i na letní soustředění. Aleš je jako trenér borec, odvezl jsem si hodně užitečných rad, které mne o poznání posunuly dál. Asi nejcněnější zkušeností bylo, že mě kluci naučili, jak mám správně trénovat, abych se jen nevozil, ale abych se doopravdy zlepšoval: drtit trať pořád dokola, a na tréninku natočit 3,5 mth, to prostě nemá smysl!“



HONDA DEYL A ŠULC

TOTÁLNÍ LIKVIDACE SKLADU

26. 11. – 2. 12. 2012, PO-NE 10-18

BUNDY, KALHOTY A HELMY OD 500 Kč

Vídeňská 362, 252 43 Vestec u Prahy, tel.: 775 62 32 62