

Svět běhu

1/2021

speciál

NA ZÁKLADĚ PRŮZKUMU

našich čtenářů jsme zjistili, že velká část pracuje na vysokých pozicích ve funkcích manažerů firem, státních institucí, majitelů firem apod. Mají tedy dostatek prostředků, ale už méně času.

Na následujících stránkách jsme pro ně připravili rady a tipy, jak efektivně trénovat při nedostatku času, proč chodit na sportovní prohlídky, jaké využívat aplikace nebo proč volit spolupráci s trenérem.

Příjemné čtení!

Na fotografii je v popředí Jan Brenk, který pracuje již několik let na ambasádách po celém světě a v rozhovoru, který je součástí speciálu, se s vámi podělí o své zážitky s běháním v zahraničí.





EFEKTIVNÍ TRÉNINK

jak s minimem času dosáhnout lepších výsledků?

Neexistuje univerzální tréninkový plán pro každého. A neexistuje ani jediná cesta, jak dosáhnout svého maximálního potenciálu. A i kdyby existovala, stejně ji nikdy nikdo přesně nenajde. Vždy se jí budeme jen více či méně blížit.

VŠECHNY CESTY VEDOU DO ŘÍMA

K vysněnému maratonu pod tři hodiny se tak můžete pracovat tím, že budete několik let běhat 100+ km týdně, ale také tím, že po úvodním rozvoji vytrvalosti přejdete k rozvojovému tréninku v celkovém objemu 40–60 km týdně.

Wytrvalost je samozřejmě základ. Ten přeskocit nelze. Potřebujete navýknout svůj pohybový aparát opakovaným nárazům, rozvinout schopnost těla používat tuky jako zdroj energie a v neposlední řadě také získat zkušenost a sebevědomí, že těch 42 km vůbec uběhnete. Pokud ale základ vytrvalosti máte, pak můžete zkusit z minima (času) vytěžit maximum (výkonnosti).

Základem bude nahradit kumulování tréninkového objemu (rovněž efektivní metoda pro špičkovou maratonskou výkonnost) strukturovaným rozvojem jednotlivých běžeckých dovedností. A méně času stráveného během znamená současně více prostoru pro tělo zátěž vstřebat. Nejčastější příčinou zranění u běžců vytrvalců je příliš mnoho běžeckých kilometrů. Ale i cesta menšího objemu a vyšší intenzity má svá rizika. Regenerace z úseků v tempu 4:00

min/km trvá déle než ze souvislého běhu na 5:30 km/h. Neustále sledujte svou schopnost se z tréninku vzpamatovat a chuť znovu vyběhnout. A včas zatáhněte za záchrannou brzdu, další trénink odložte a dožeňte raději resty doma nebo v práci...

PLÁNUJTE

I mezi řediteli nadnárodních korporací s několika dětmi je spousta špičkových Ironmanů a ultramaratonců. Stejně principy, které jim umožnily dostat se na špičku ve svém oboru, aplikují i při plánování tréninku. Jakmile si vytyčí svůj cíl, třeba půlmaraton pod 1:40, systematicky si za ním jdou. I když mají obvykle velmi omezený časový prostor, umějí ho dokonale využít a v čase, který si vyhradí pro běh, nepřemýšlí o tom, zda se jim zrovna chce. Zrovna vyběhají na tréninkový motiv, který je v plánu. Popravdě si většinou platí své trenéry, takže mají pozici usnadněnou. Trenér jim připraví strukturu tréninku odpovídající jejich výkonnosti a časoprostoru. Ten si ale musí vytvořit sami. Pokud tedy chcete nebo můžete tréninku věnovat jen malý časový prostor, je nutné jej využít beze zbytku a bez váhání. Jedinou výjimkou je případ, kdy jste nestihli vstřebat únavu a další trénink by vám spíše ublížil.

Nejdříve si napište svůj běžný týdenní program (práce, rodina, další zájmy, sledování televize, sociální sítě, čtení časopisů, setkání s přáteli, zábava, spánek(!), ...). Pak se do něj zadívejte a:

1. Zkuste identifikovat volná časová okna, ve kterých by se dalo nejnázne vyběhnout (víkendy, ráno na lačno, cestou do nebo z práce, v polední pauze v práci, s dětmi na cyklostezku, před obědem nebo večerí, ...). Fantazii se meze nekladou a málokdo skutečně objektivně alespoň 3–4 hodiny týdně na sport nenajde.
2. Promyslete, zda by se některé stávající aktivity nedaly zkrátit a o to rozšířit prostor pro běh (ano, většinou je to něco za něco...).
3. Buďte flexibilní a připraveni přidat si další běh, kdykoli se nečekaně objeví prostor. Nepřidávejte ale další těžký tréninkový motiv hned po tempovém nebo dlouhém běhu. Mohlo by to zamávat s vaší schopností regenerace. A místo kýženého zlepšení se může dostavit stagnace nebo přetrénování. Přidejte tedy raději lehký klus nebo delší vytrvalost a následně upravte další návažné tréninky. Když se vám mezi dvěma běhy nečekaně objeví velký 2–3 hodinový prostor, mohlo by takové navýšení běžeckého objemu nadělat více škody než užítku a současně by nebylo dobré tento prostor v přípravě na maraton nevyužít. Vyzraze tedy na celou dobu na kolo nebo svižný pochod. Budete rozvíjet vytrvalost, v průběhu tréninku můžete doplňovat energii a tekutiny a vaše nohy nebudou druhý den tak rozbité...

ZÁKLADNÍ VYTRVALOST

Pokud váš trénink směřuje k půlmaratonu a delším tratím, tak jen s hodinovými tréninky nevystačíte. Vytrvalost a s ní

spojený tukový metabolismus je alfa a omega úspěchu v delších bězích. Základní vytrvalost se buduje pozvolna. Obzvláště, pokud nemáte za sebou její rozvoj alespoň v jiné disciplíně (horské pochody, cyklistika, míčové hry,...). Pokud s během začínáte s výhledem, že chcete se ctí doběhnout půlmaraton, počítejte alespoň s 16–20 týdny postupného navyšování tréninku v základní vytrvalosti. A využijte k tomu každou příležitost. Můžete některou ze svých obvyklých cest zvládnout místo auta na kole? Trávíte den s rodinou u vody a umíte plavat? Přivažte si k pasu člun s dětmi a vyrazte „přes oceán“. Chodíte na túry? Naložte si těžší batoh a občas přidejte v tempu. Sjezdujete s rodinou na horách? Po návratu ze sjezdovek asi nebude dost síly a energie k běhu, ale hodinka rychlé chůze, na běžkách nebo se sněžnicemi se určitě zvládnout dá. Fantazii se meze nekladou. Cílem je pohybovat se v nízkých intenzitách co nejdéle (zhruba v tepu vašeho velmi pomalého běhu). Při tom budujete důležitou schopnost těla okysličovat svaly a využívat ke krytí energie tuky. Právě rozvoj těchto schopností se kratším intenzivním tréninkem nahradit nedá...

Připravujete se na maraton a máte jen své čtyři hodiny týdně na běhání rozdělených do čtyř hodinových běhů?

Pak bude lepší změnit strukturu. Například takto:

- úterý: 1x 30–40 min běh s rovinkami na rovině nebo do kopce
 - čtvrtek: 1x 40–50 minut tempový běh (z toho 30 min v tempu)
 - pátek: 30–50 min regenerační běh
 - neděle: 1x 90–120 minut základní vytrvalost
- Rozdílná struktura vás bude vždy posouvat více než čtyři stejné hodinové tréninky opakované pořád dokola. Samozřejmě je tuto strukturu potřeba vždy po pár týdnech obměnit jinými motivy. Například:
- úseky s pauzou nebo meziklusem místo souvislého tempa
 - fartlek v kopcích místo rovinek
 - prodloužení některé fáze na úkor lehkého klusu
-

ZKRAŤTE ROZEHRÁTÍ A VÝKLUS

Tady opatrně! Oboje je mimořádně důležité pro úspěšnou tréninkovou adaptaci. U tréninku základní vytrvalosti je to v pohodě. Rozklus i výklus do ní přirozeně patří.

Rozklus před vyšší intenzitou ale připravuje vaše svaly, srdce i plíce na blížící se zátěž. A s růstem plánované intenzity by měl být delší a důkladnější. Pokud ho zcela vynecháte, koledujete si v lepším případě o nekvalitní výkon, v tom horším i o zranění. Nemusí to ale nutně být celých obvykle doporučovaných 10 minut. Začněte zvolna a vnímejte, jak vás tělo postupně přirozeně pouští do vaší cílové intenzity. Důležité je postupně přirozeně zrychlování. A také se snažte využít i období těsně předcházející samotnému tréninku. Bydlíte v 8. patře? Seběhněte

schodiště a jste téměř ready. Vybíháte z práce? Poslední čtvrt hodinu se snažte co nejvíce a svižně chodit. Udělejte si pár dřepů a poskoků (pokud situace dovolí). Fantazii se meze nekladou. Cílem je být na nohou a aktivní dřív, než vypukne vaše časové okno pro běh samotný.

Výklus opět nemusí být nutně desetiminutový. Můžete ho trochu zkrátit. Čím byla ale hlavní tréninková fáze náročnější, tím je samotný výklus důležitější pro odplavení metabolitů a zklidnění tepu i dechu. Pokud nedobíháte přímo ke sprše, může jako zklidnění dobře posloužit i chůze.

ZVYŠTE TEMPO

Nemáte dost prostoru k dlouhým souvislým běhům v základní vytrvalosti. Nezbyvá než tělo stimulovat k adaptaci vyšším nasazením vyššího tempa. Takže místo 20 km v tempu 6:00/km zařadíte jen 15 km v tempu 5:50 km/h. Ale rozvoj vytrvalosti samozřejmě nelze tempem nahrazovat do nekonečna, 5 km v tempu 4:30 km/h s vaší vytrvalostí v přípravě na půlmaraton nic neudělá.

ZKRAŤTE PAUZY NEBO MEZIKLUS

Máte před sebou hlavní motiv 10x 500 m tempem 4:00 min/km s pauzou 1 minuta nebo meziklusem 300 m. Pokud vás opravdu tlačí čas, snažte se dodržet těch 10 rychlých dvouminutovek a zkrátte odpočinek na 30 vteřin nebo meziklus na 150 m. Získáte tak 5–10 minut. Ve výsledku bude vaše tempo asi lehce vyšší než 4:00 min/km. Jakmile ale začnete během dalších opakování zpomalovat, trénink hned ukončete a příště lépe nastavte úvodní úsilí. Není nic horšího, než se naučit rychle vystřelit a pak postupně vadnout. Opačný přístup, kdy bude každý další interval odběhnutý o vteřinku rychleji, je naopak velmi vítaný a učí vás vhodnému nastavení úsilí i pro závod.

ZAŘAĎTE ROVINKY

I během lehčích vytrvalostních běhů můžete na úvod a do závěru zařazovat několik kratších rovinek. Mimo hlavní cíl, který je rozvoj vytrvalosti, tak můžete navíc pracovat i na rychlosti a technice běhu. Aby se z toho ale nestal jakýsi kočkopes, který nakonec nebude rozvíjet ani jedno, je důležité, abyste byli po každé rovině schopni rychlého návratu do vytrvalostní tepové frekvence. Příkladem může být vytrvalostní trénink:

- 10 min postupné rozběhání do úsilí základní vytrvalosti (ZV)
- 3–5x 30 vteřin svižná rovinka + 90 vteřin klus s návratem do ZV
- 50–80 minut v ZV
- 3–5x 30 vteřin svižná rovinka + 90 vteřin klus s návratem do ZV
- 10 min pozvolného zpomalování až do klidu

BĚHEJTE NA LAČNO

Časově obvykle neefektivnější řešení. Pokud vstanete s dostatečným předstihem, je jen minimální šance, že vám

trénink něco neplánovaného překazí. A do zbytku dne tak můžete vyrazit příjemně nabití pozitivní energií a s vědomím, že máte „splněno“. Neméně důležitá je i skutečnost, že při běhu na lačno vašim svalům chybí glykogen a v krvi vám nekoluje cukr. Takže tělo mnohem ochotněji přejde do tukového metabolismu. Zpočátku proto na lačno plánujte jen kratší vytrvalost, klusy a rovinky. Po počáteční adaptaci pak můžete postupně prodlužovat délku i zvyšovat intenzitu tohoto ranního běhu. Základem dlouhodobého úspěchu je samozřejmě schopnost jít včas spát, protože spánek z hlediska regenerace a adaptace nic nenahradí. A neméně důležitá je vydatná snídaně co nejdříve po doběhnutí. Tělo musí dostat signál, že může po ránu bez obav podávat výkon, protože hned poté dostane vše potřebné k rychlé regeneraci.

ZKUSTE PYRAMIDU NEBO FARTLEK

Ideální je vždy dát každé tréninkové jednotce přesný cíl (regenerace, vytrvalost, tempo, rychlost, technika,...). Ne každý má ale prostor věnovat se každé dovednosti samostatně. Existují ale i tréninky, ve kterých můžete „zabít více much jednou ranou“. K těm patří pyramidy nebo fartlek. Já mám obě velmi v oblíbení. Vedle plaveckých, cyklistických a posilovacích tréninků se obvykle na více než čtyři běhy týdně nedostanu.

Při pyramidě zařazují postupně se zkracující úseky stále rychlejším tempem. Výhodou je, že zpočátku umožníte tělu více rozjet tukový metabolismus a postupně ho v něm nutíte k vyšší intenzitě. A běhat rychle na tuky je zlatý grál maratonců! A současně se do vyššího tempa dostáváte až v závěru tréninku, kdy už jsou svaly dostatečně zahřáté. Nesmí se to samozřejmě přehnat, aby v tu chvíli nebyly už příliš unavené. To nejnázorněji poznáte tak, že se vám až do konce daří plán bez problémů dodržet.

Příklad pyramidy

- 4 km úsilí ZV
- 3 km úsilí maratonu
- 1 km volně
- 2 km úsilí půlmaratonu
- 1 km volně
- 1 km úsilí závodu na 10 km
- 2 km vyklusat

Další možností je prostřídat nejrůznější intenzity formou fartleku (= hra s rychlostí). Po úvodním rozcousání tedy různě zrychlujete a zpomalujete na různé dlouhé časové úseky. Strídání tempa můžete volit sami nebo ho mohou diktovat okolnosti (domy, značky, ostatní běžci, profil, ...). Tento motiv se těžko zařazuje do systematické struktury, takže je vhodný spíše jako zpeřštění přípravy a mimořádné příležitosti (běh ve skupině, běh na novém místě, ...).



V PŘÍPADĚ, ŽE SI SAMI NEVÍTE RADY SE SPRÁVNOU SKLADBOU TRÉNINKU, můžete se zapojit do Tréninkového programu Světa běhu, kde vám trenér připraví plán na míru. Více na www.svetbehu.cz/treninkovy-program

VYRAZTE DO KOPCŮ

Kopce mohou také v daném čase přinést větší efekt než srovnatelně dlouhý běh na rovině. Můžete zvolit krátké úseky do kopce, které jsou vlastně tréninkem rychlosti, ale oproti rovině přináší menší dopadové nárazy a větší důraz na sílu odrazu a techniku. Jen meziklus zpět na začátek nemusí být tak uvolňující jako běh na rovině a i ten vyžaduje postupnou adaptaci. Kopce dokáží výborně zpeštit i vytrvalostní motiv. S cílem udržet vyrovnané úsilí ZV můžete prudší kopce vycházet svižnou chůzí a o to uvolněněji a rychleji pak běhat z kopce a po rovině. Další možností jsou pak dvě formy fartleku. Při jedné běháte do kopců ostřeji s důrazem na rozvoj síly a rychlosti a z kopců sbíháte uvolněně na vydýchání, přičemž vás pohání hlavně zemská přitažlivost. Dbejte na mírný náklon těla dopředu. Při druhé variantě pak do kopce jen lehce cupitáte a naopak z kopce běháte co nejrychleji s cílem rozvoje rychlosti a nervosvalové koordinace. Zatímco u první metody vám při přehnaném nasazení hrozí hlavně svalová únava, u té druhé pak i zranění. Takže začněte pár mírnějšími seběhy a postupně zvolna prodlužujte a zrychlujte. Toto může být klíčově důležitá trojice tréninků pro závody typu B7 nebo Horská výzva.

PŘIDEJTE POSILOVÁNÍ

Pokud máte málo času na běhání i proto, že se nechcete vzdát posilování (což je chvályhodné), můžete oboje zkusit spojit i zde. Důraz bude kladen na posilovací cviky, ale získáte i nějaké běžecké kilometry navíc a k tomu vylepšíte své vnímání zapojení jednotlivých svalů při běhu a zvýšíte svou odolnost vůči svalové únavě. Fantazii se meze nekladou. Po 5 minutách rozběhání pak na střídačku zařazujete jednotlivé cviky a místo obvyklé pauzy mezi nimi pak 1–3 minuty běhu v úsilí ZV. Na závěr zakončíte 5–10 minutami vyklusání. Při běhu vždy vědomě vnímejte, jak se právě procvičované svaly zapojují do běžeckého pohybu. Je to velmi přínosné pro vaši běžeckou techniku. Ideálně cvičte venku a s vlastní vahou. Pokud cvičíte v posilovně, lze nahradit 1–2 minutami skákání přes švihadlo nebo krátkým během na běhátku. ■



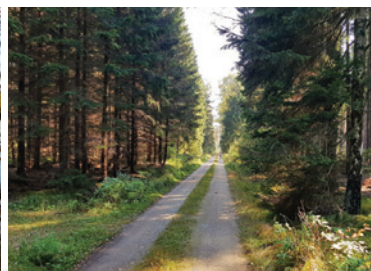
PETR VABROUŠEK

je profesionální, dlouhodobě nejlepší český ironman; na svém kontě má přes 200 dokončených závodů Ironman, z toho 173x se dostal do top desítky a 45x zvítězil. Sledovat ho můžete na www.petrvabrousek.cz a na jeho facebookovém profilu www.facebook.com/PetrVabrousek.



COMPRESSPORT

Třeboňský půl/maraton



www.naturemarathon.cz • facebook.com/NatureMarathon

16. 10. 2021

RYCHLÝ MARATON A PŮLMARATON V KRÁSNÉ PŘÍRODĚ CHKO TŘEBOŇSKO

NĚKOLIK DŮVODŮ, PROČ SI ZABĚHNOUT ZÁVOD V TŘEBONI

- Start a cíl na historickém náměstí v Třeboni
- Minimální převýšení, kvalitní povrch
- Ideální podzimní termín na závěr běžecké sezóny
- Vratné a přenosné startovné
- Kubíkův dětský sportovní den – celodenní sportovní program
- Trasa i na 10 km

SPECIÁLNÍ NABÍDKA



COMPRESSPORT

Třeboňský půl/maraton

★★★ PREMIUM

S PREMIUM startovním získáte navíc

- osobní tréninkový plán od Miloše Škorpila
- účast na tematických přednáškách
- masáž v cíli a další výhody v den závodu

GENERÁLNÍ partner



HLAVNÍ PARTNEŘI



You feel it.

TRÉNINKOVÉ APLIKACE NETRÉNUJÍ, ale učí nás lépe číst vlastní tělo

Dnešní doba nás vtáhla do spárů on-line prostředí. Do světa internetu, sociálních sítí, webinářů či podcastů. Nucená izolace nám otevřela nové cesty či možnosti, ale jiné, zejména ty přínosnější, nám uzavřela. Obecně je sport odstaven na vedlejší kolej. Naštěstí běžecké prostředí nedostalo tak silný direkt jako ostatní sporty. Trénovat se může takřka kdekoli, ale s nejistou vidinou závodů se motivace tak trochu vytrácí. Cíl v nedohlednu, trénink stagnuje, výkonnost klesá. Omezení na každém rohu, sociální a osobní kontakt je temné téma. To vše nahrává do karet tréninkovým aplikacím či platformám, které se snaží maximálně zefektivnit tréninkové úsilí. Naproti tomu běžecký trenér má zkušenosti, znalosti a potřebný tréninkový cit, který i ta sebelepší aplikace rozhodně nemá. V tomto článku se podíváme na zoubek tréninkovým aplikacím, respektive jejich využití v konfrontaci s posláním běžeckého trenéra v tréninkovém procesu.

TRÉNINKOVÉ APLIKACE A JEJICH VYUŽITÍ V TRÉNINKU

Lidi, populaci a hlavně sportovce pohltila čísla. Sportovní svět se točí kolem dat, výsledků, statistik, umístění. Proč ne? Každý přece chce znát svoji tepovou frekvenci, kolik uběhl kilometrů či jak se tréninkem zvýšila VO2max. Doba je zkrátka taková – přijmout challenge, posbírat kudos, nafotit selfička. Je to trend, ale všeho s mírou čili všeho moc škodí. Ve většině případů je mi to jedno, každý ať se prezentuje, jak uzná za vhodné. Ale někdy je potřeba krapítek sebereflexe, kritického myšlení a více trénovat. Zejména ale trénovat správně, s jasným reálným cílem, pomocí systematického a promyšleného tréninku, který se zaměří na individuální odstranění limitací. Jen tak bude trénink maximálně efektivní a výkonově progresivní.

S tím vším by do jisté míry mohly pomoci moderní tréninkové aplikace a platformy. Tyto aplikace mají bezesporu spoustu zajímavých a užitečných funkcí, které lze využít při tréninkovém procesu. Jen ale málokdo umí data pojmenovat, vyhodnotit, analyzovat a dál s nimi pracovat. Vědět, co nám vlastně data říkají a jak je implementovat do tréninku. To je kumšt. Proto je potřeba obecné návody, respektive tréninkové plány, brát

s velkou rezervou. Nastudovat, kriticky vyhodnotit a vytáhnout data, poznatky či informace, které zakomponují do svého tréninku. Nekopírovat tréninky výkonnostních či vrcholových sportovců, ale znát sám sebe, svoje individuální hodnoty, limity a vhodné parametry pro řízení tréninkového procesu, ať už se jedná o tréninkové intenzity na základě tepové frekvence či podle watů. Obecně řečeno hodnoty získané z prověřených a certifikovaných zátěžových laboratoří. Vždy je potřeba trénink cíleně zasadit do vlastního prostředí, a s tím pracovat.

ZÁKLADNÍ APLIKACE

Na trhu je nepřehledné množství různých tréninkových aplikací. Jejich použití je velmi široké. Lze je používat ve spojení s mobilním telefonem, multifunkčními sportovními hodinkami či fitness náramkem. Jejich hlavním účelem je sledování tréninkových ukazatelů a různých dat o absolvovaném tréninku. Každá aplikace má svoje autentické prostředí a rozhraní, ale vesměs ukazují zpravidla stejné tréninkové parametry s velmi často jednoduchým a intuitivním ovládáním. Proto jsou zejména určeny pro začínající běžce, kteří teprve objevují opravdový svět běhu. Výhodou těchto aplikací je, že jsou v základu zdarma. Plné placené verze pak nabízejí další funkce.

Častým lákadlem tréninkových aplikací je funkce trenér. Jedná se o sestavení tréninkového plánu ze zadaných údajů, případně z historie tréninků. Jsou konfigurovány na různé cíle. Přiznám se, že k těmto alternativním a obecným tréninkovým plánům a postupům, podle nějakého systémového algoritmu, jsem celkem skeptický. Domnívám se, že nemůže nahradit trenéra.

*„Vždy je potřeba
trénink cíleně zasadit
do vlastního prostředí,
a s tím pracovat.“*

Na druhou stranu v dnešním virtuálním světě, kdy umělá inteligence již není sci-fi, se postupně aplikace stávají dokonalejší a přesnější. Jsem zvědavý, jakým technologickým směrem se tato problematika bude vyvíjet i nadále. Přesto je každý je-

dinec individualita a osobnost složená z nepřehledného množství proměnných, které aplikace neakceptují, a tím pádem nevyhodnocují. Kvalitní trenér ano, vnímá, reaguje, vyhodnocuje, upravuje.

Nic není jen bílé nebo černé. Celý život se pohybuji ve sportovním sektoru a pomáhám lidem. Z pozice

běžeckého a osobního kondičního trenéra musím poukázat na velký problém. Obecně sport a pohyb je v celé populaci velmi tristní, v poslední covidové době absolutně nedostatečný. Tréninkové aplikace díky své popularitě mohou opět rozhýbat národ, případně přivést další lidi ke sportu, motivovat je a třeba změnit celkový životní styl. To považuji za největší bonus těchto základních aplikací. Sportovat. A postupně se prokousat touto spodní vrstvou až ke kýženému cíli. Proč ne? Stačí chtít. Prostor tu určitě je.

Být in, vše sdílet a být v interakci s běžeckou komunitou. To jsou další důvody, proč jsou aplikace, zejména ty mobilní, hojně využívány. Často osloví zejména začínající běžce, kteří chtějí začít běhat, ale nechťejí zprvu investovat do drahého elektronického zařízení. Mezi nejoblíbenější tréninkové aplikace v České Republice patří například: Endomondo, adidas running, Runkeeper, Nike+Runnig, Sportstrucker, Map My Run a mnoho dalších. Vše má svůj postupný vývoj a jakmile objevíte kouzlo běhu, je jen otázkou času, kdy odložíte mobilní telefon a nandáte sportovní hodinky.

S tímto přerodem se otevírají další možnosti nových aplikací. Každý velký výrobce sportovních hodinek si hýčká své zákazníky v podobě možnosti využití tréninkových platform, které jsou zpravidla propracovanější než mobilní tréninkové aplikace zmíněné výše. Zpravidla, čím dražší zařízení, tím více ukazatelů, funkcí, dat či možností analýzy. Na druhou stranu více dat znamená více otázek než odpovědí. Pro některé běžce tyto aplikace slouží jako primární zdroj informací a statistik, jiní spárují data s dalšími aplikacemi a využívají tak funkce dle vlastní potřeby a preferencí. Do silné trojky bezesporu patří Garmin a jeho aplikace Garmin Connect, Polar s aplikací Polar Flow či Polar Coach a Suunto využívající aplikaci Movescount. Tyto tři hráči na trhu již mají aplikace slušně propracované a umožňují pro širokou sportovní populaci alespoň základní analýzu a evidenci tréninků. Případně tyto aplikace postačí jako pouhé úložiště dat s neomezenou kapacitou.

SOFISTIKOVANÉ APLIKACE

Jestliže zde máme jednoduché a přehledné tréninkové aplikace, tak na druhé straně barikády jsou velmi sofistikované a propracované tréninkové platformy. Nedoručoval bych je pro začínající běžce ani pro sportovce či trenéry, kteří neznají souvislosti či nemají hlubší znalosti dané problematiky. Pro efektivní využití potenciálu těchto aplikací je potřeba umět s daty pracovat, správně je vyhodnocovat, porozumět jim a dále aplikovat

do tréninkového procesu. Bez těchto souvislostí mi nedává smysl danou aplikaci používat. Full verze se všemi dostupnými funkcemi je navíc zpravidla placená.

Takto pokročilé aplikace by měly patřit do rukou trenérů, kteří by se měli postarat o analyzování tréninkových dat, respektive sledovat vývoj sportovce. Nikdy není lehké cestu, proto je to často o hledání efektivního tréninkového postupu. Obecně je málo, individuální je top. Každému sportovci, potažmo běžci, pro růst výkonnosti zabírá něco jiného, každý má jiné limity, jinou sportovní minulost, fyziologii, somatotyp apod. To vše se musí v tréninku zohlednit, individualizovat a rozvíjet slabá místa. Tyto aplikace při dobré znalosti a správné interpretaci dat mohou výrazně přispět ke sledování tréninkového progresu. Co je měřitelné, lze zlepšit. Ostatní je jen čtení z křišťálové koule.

Aplikace nám tedy umožňují sledovat metriky a ukazatele, které vedou k celkovému sledování výkonnosti, což

je alfa a omega přípravy sportovce. V den D požadujeme, aby sportovec podal maximální výkon, který je v daný okamžik možný. Pomocí těchto aplikací můžeme predikovat výkonnost a cílit ji na daný den a efektivně tak vyladit formu. Samozřejmě nic není stoprocentní a ani ta nejlepší aplikace nás nespas-

sí. Je dobré si uvědomit, že do procesu vstupuje spousta dalších proměnných, jako zejména aktuální psychický stav, výživa, motivace apod. Což reálně může daný výkon negativně ovlivnit. Každopádně bez alespoň částečného sledování odezvy tréninku je vedení často velkou neznámou. To ale neznamená, že trénink nemusí fungovat. Může, ba dokonce může fungovat skvěle, stačí se podívat do minulosti. Dříve stačil obyčejný ručně psaný tréninkový deník a šlo to také a možná i lépe. Trenéři neznali tolik fyziologii a další vědy, ale paradoxně to dělali správně, podvědomě, s obrovským citem pro trénování a hromadou zkušeností. I tak lze dobře trénovat, jednoduše, pomocí stopek a ručně psaného deníku či tabulky v excelu. Zkrátka se nesmíme stát otroky technologií, ale technologie nám může pomoci se sledováním a evidencí výkonnostního progresu.

Je tedy jasné, že tyto sofistikovanější aplikace nabízejí velmi dobrou službu, ale sportovec, zejména trenér, by měl umět s tímto nástrojem pracovat. Případně problematiku studovat a neustále se v této oblasti vzdělávat. Jen tak to bude pro obě strany velice přínosné. Nemá cenu detailně rozebírat všechny funkce a možnosti, které tréninkové platformy nabízejí. Je ale podstatné, že se belepší analýza bez pochopení významu a transformace do tréninku je k ničemu. Takže někdy je lepší věnovat

se více tréninkům v základní podobě než se pouštět do složitějšího tréninku, případně do analýzy bez patřičného zainteresování. Nebojte se zeptat či oslovit trenéra, bude-li vědět, rád bezpochyby pomůže.

Jakýsi předěl mezi základní a sofistikovanější aplikací je Strava. Řadí se mezi jednu z nejoblíbenějších aplikací pro běžce a cyklisty sledující podrobnější aspekty tréninku. Mezi pokročilejší aplikace patří zejména: TrainingPeaks, WK05, GoldenCheetah, Stryd PowerCenter apod. Dále bych rád zmínil aplikaci mySASY, vycházejí ze stavu a reakce organismu na předchozí trénink na základě variability srdeční frekvence, a v neposlední řadě bych uvedl trénink, respektive měření na základě principů Moxly či měření saturace kyslíku v pracujících svazech.

SYNERGIE VYHRÁVÁ

Trenérství je velice pestrý a multifaktoriální obor, ve kterém je neustále potřeba se vzdělávat, zkoumat a objevovat. Je to o hledání, zkoušení, testování či analyzování. Nic není jednoznačné a přímočaré. Je potřeba si uvědomit, že neexistuje jen jedna jediná správná cesta k vytyčenému cíli, ale cest je bezesporu několik. Přístup tak musí být, jak již po několikáté uvádím, individualizovaný a ušitý na míru. Na otázku, jestli je lepší trénovat pomocí moderních aplikací nebo investovat finance do běžeckého trenéra, jednoznačně nelze odpovědět. Záleží na mnoha okolnostech. Každopádně tápete-li v tréninku a výkonost stagnuje, máte více otázek než odpovědí a trénink je neefektivní, stereotypní a bez motivace, doporučil bych navázat spolupráci s trenérem. Jen pečlivě vybírejte. Ze své zkušenosti vím, že je hodně trenérů, kteří to dělají velmi povrchně. Existuje však také druhý pól, takových trenérů je méně, ale jejich práce a výsledky jsou vidět.

Sebelepší tréninková aplikace vám nedá jistotu, že budete lepší, silnější, rychlejší, výkonnější, a ani ten nejlepší trenér vám nezaručí vítězství. Je to vždy o synergii, spojení, sjednocení, kompromisu, empatii a pochopení všech souvislostí a problematik. Upřímně si myslím, že ideální řešení je spojit sofistikované tréninkové aplikace s kvalitním trenérským vedením. To funguje. Zpravidla nejde o to trénovat každý den na maximum, ani mít jeden trénink týdně, ale jde o harmonii a nastavit takový systém a přístup, aby fungoval a posouval výkonost do vyšších pater. Zkrátka dosažení symbiózy tréninkové aplikace a trenéra přináší jednoznačně výsledky a plnění individuálních cílů. ■



FILIP PEŘÍNKA

Filip se specializuje na triatlony, ale má rád i běžecké závody. Vystudoval FTVS a sport je jeho celoživotní vášní. Ročně absoluuje až 40 závodů a rád se s ostatními dělí o své zkušenosti. Profesionálně se věnuje trenérství jako osobní a kondiční trenér. Filipa můžete sledovat také na jeho blogu www.filipperinka.webnode.cz

Pro zkvalitnění článku jsem oslovil několik výborných trenérů a požádal je, aby vyjádřili názor k dané problematice. Všem jsem položil stejnou otázku:

Jakou používáte tréninkovou aplikaci pro sledování růstu výkonnosti, analýzu tréninků či vyhodnocování potřebných metrik? Případně jakou doporučujete pro běžce a proč?



Aleš Tvrzník

„Při práci s klienty kromě standardních a známých aplikací pro vyhodnocování tréninku používáme i ty, které pomocí akcelerometrů hodnotí i biomechanické parametry tréninku. Tak jsme schopni posuzovat i techniku, resp. ekonomiku běhu jednotlivých klientů. Jedná se hlavně o wattmetry Stryd (měření výkonu, kadence, vertikální oscilace těžiště) a RunScribe Plus, který mimo jiné hodnotí i úroveň pronace a další biomechanické parametry vypovídající o dynamice dokroku běžce. Osobně se domnívám, že kromě měření standardních metrik (tepová frekvence, tempo, rychlost atd.), se měření biomechanických parametrů stává důležitou součástí řízení a hodnocení běžeckého tréninku.“



Jan Pernica

„U mě to bude dost jednoduché, protože žádnou aplikaci nepoužívám. Predikuji na základě odběhanych tréninků. To, co běžci zvládnou odběhat v tréninku, by pak měli přenést do závodu.“



Tomáš Mika

„Protože analýza dat, modelace a predikce výkonnosti patří mezi objekty, které zkoumám, uvádím delší seznam aplikací, kterým se intenzivně věnuji: TrainingPeaks, Runalyze, WK05, Golden Cheetah, Stryd PowerCenter. Obecně bych však doporučil méně analyzovat a více trénovat. Nezabývat se vrcholem pyramidy (pokud nejste olympionici), ale soustředit se na základní problematiku. Tou základní problematikou myslím stanovit si základní cíle, diagnostikovat, co mě limituje k jejich splnění, jakou cestou (tréninkem) se vydám, abych jich dosáhl. Pokud nevíte, pořídte si trenéra. Jen pozor na ty instantní, nebál bych se oslovit někoho z přílehlých atletických oddílů, to že nějaký starší trenér nezná nové technologie, neznamená, že nemá pro trénink cit. Běžným sportovcům stačí základní tréninkový deník na on-line bázi (Garmin Connect, Polar, či TrainingPeaks). Papírové deníky mají tu nevýhodu, že neposkytují podrobnější analýzu, protože: „data jsou řečí sportovce, který vypráví svůj příběh:“



Marek Mixa

„Používám hlavně Golden Cheetah a WK05, ale nemyslím si, že by to bylo pro širší veřejnost. TrainingPeaks je plně dostačující řešení. V kontextu si ale myslím, že se často zapomíná na stará funkční řešení, v tomhle případě prostě sešit jako tréninkový deník.



Luboš Bílek

„V tomto ohledu jsem ještě poměrně ‚stará škola‘, je pro mě nejdůležitější zpětná vazba od sportovce, kterou společně probereme v rozhovoru. Jeho pocity jsou pro mě důležitější než čísla. Chci, aby všichni moji sportovci znali dobře své tělo. Ale přeci jenom žijeme v roce 2021, kde je věda všude kolem nás, i já jsem nakonec podlehl mySASY, kde sleduji adaptaci organismu na zátěž, kde vidím, jak sportovci zvládají buď volný objemový trénink, nebo jak se jejich tělo vyrovnává s vyššími intenzitami. Dále mi mySASY velmi dobře dokáže naznačit, jestli sportovec nebude nemocný. Abych měl přehled o tom, co vše sportovec odtrénoval, tak používám Garmin Connect a Polar Flow. Jsou to aplikace, které jsou zdarma, vidím zde kolik kilometrů a v jakém terénu (včetně srdeční frekvence a rychlosti) sportovci během tréninku absolvovali (i když, jak jsem psal ze začátku, důležitější než čísla – kolik km, je pro mě, jak se sportovec cítil). A dále to jsou aplikace, které nevyžadují žádné manuální zadávání údajů, vše probíhá automaticky.



Pavel Novák

„Pro řízení tréninků nepoužívám žádnou. Jediné, na co maličko juknu, abych získal zkušenost, protože se mi líbí základní myšlenka, tak je mySASY. Využívám ji u několika svěřenců, kteří mají apky a hlavně čísla rádi.“

mySASY

využijte svého
potenciálu naplno!

PŘEDSTAVUJEME ČESKOU APLIKACI NA ZLEPŠENÍ VÝKONNOSTI, ZDRAVÍ A KONDICE

Tréninková jednotka je podnět pro naše tělo, aby se adaptovalo na stejnou situaci pro příště. Tělo má kromě adaptace tu schopnost, že se na další tréninkovou zátěž přizpůsobí vždy lépe – tzn. vytvoří si dostatečnou rezervu na to, aby když přijde další podnět, jej zvládlo pokud možno ještě o něco lépe. Tomuto stavu se říká superkompenzace. Díky němu jsme schopní se zlepšovat a při správném tréninku podávat stále lepší a lepší výsledky.

KDE JE ALE HÁČEK?

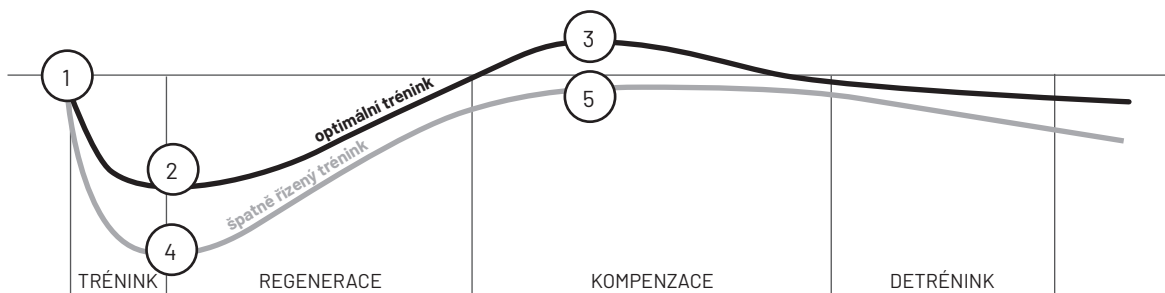
Hlavní přínos tréninku nenastává ve chvíli, kdy běžíte. Ta nejdůležitější část tréninku přichází až ve fázi regenerace. Tělo v té době opravuje mikrotraumata, posiluje kapacitu plic a srdce. Hlavní úskalí spočívá v tom, že člověk ne vždy dokáže přesně odhadnout, kdy přesně je tělo dostatečně připraveno k dalšímu impulsu. A to z několika důvodů:

- začátečník, který nezná ještě chování těla při zátěži
- moc silná vůle
- přemotivovaný běžec, který nedbá regenerace
- pocit únavy si moc připouštíme

V případě, že jedna z výše jmenovaných situací převládne, může dojít ke zranění, onemocnění nebo naopak při nedostatečném tréninku ke stagnaci. A v těchto momentech přichází aplikace mySASY. Ta dokáže sportovci na základě analýzy přesně říct, zda je již dostatečně připraven k dalšímu impulsu nebo ne. Zda v případě náročného tréninku nehrozí přetrénování nebo naopak v případě menší zátěže podtrénování.

JAK TO FUNGUJE?

Aplikace mySASY vám díky pravidelnému měření variability srdeční frekvence přesně řekne, kdy máte ubrat a kdy



BĚHEM SPRÁVNĚ ŘÍZENÉHO TRÉNINKU DOCHÁZÍ K SUPERKOMPENZACI – TĚLO SE DÍKY PODNĚTU PŘIPRAVÍ NA STEJNOU ZÁTĚŽ JEŠTĚ LÉPE (BODY 1, 2, 3). V PŘÍPADĚ, ŽE PODNĚT JE NÁROČNĚJŠÍ NEŽ TĚLO ZVLÁDNE (4) NEBO NEMÁ DOSTATEČNÝ PROSTOR NA REGENERACI, DOSÁHNE POUZE NEGATIVNÍ KOMPENZACE (5) A DOCHÁZÍ DLOUHODOBĚ KE STAGNACI NEBO DOKONCE POKLESU VÝKONNOSTI.

Aplikaci mySasy

používá více než 10 000 sportovců
po celém světě.

mySASY doporučují:



- Česká biatlonová reprezentace
- Kristina Mäki – profesionální atletka, 1500 m
- Jakub Davidík – juniorský mistr ČR a držitel juniorských národních rekordů
- Petra Vlhová – alpská lyžařka
- Zuzana Hejnová – profesionální atletka, olympionička na 400 m
- MUDr. Jiří Dostal – vedoucí lékař institutu sportovního lékařství

Více na www.mysasy.com



naopak v tréninku přidat na základě aktuálního stavu vašeho organismu. Pravidelné měření také dokáže předem odhadnout, že něco není v pořádku a můžete se tak vyvarovat např. tréninku v době přicházející nemoci.

Stačí si stáhnout aplikaci, vzít hrudní pás (který si lze zakoupit přímo u mySASY) a vyzkoušet si to. První měsíc je zdarma, následně je aplikace zpoplatněná.

První výsledky můžete pozorovat již po prvním měření. Každé měření zabere do pěti minut času. ■



HONZA BRENK:

nejvíce mě oslovilo Japonsko, kde jsem začal i běhat

Honza Brenk už více než dekádu působí jako diplomatický pracovník na českých ambasádách po celém světě. Před patnácti lety se vzdal kariéry manažera v soukromé firmě a začal pracovat pro ministerstvo zahraničních věcí nejdříve v Číně, následně v Japonsku a momentálně je jeho poslední zastávkou Anglie. Tím ale jeho diplomatické putování, jak doufá, nekončí. Diplomacie mu a celé jeho rodině změnila život – nejen ten pracovní, ale především ten soukromý.

AUTOR: VOJTĚCH GAWLAS

Honzo, začnu otázkou, kterou dostáváš asi nejčastěji, ale musí padnout: Jak se člověk může stát pracovníkem ambasády?

Velkým štěstím a náhodou. To je i má praxe. Začalo to naprosto nečekaně. Celý život jsem se věnoval facility managementu, to jsem se staral o správu budov, technologií, hodně jsem působil jako dozor na stavbách. Před patnácti lety jsem od svého kamaráda ze školy dostal tip na vnější výběrové řízení na MZV, do kterého se mohl přihlásit kdokoli. Tehdy se jednalo o pozici správce objektu na ambasádě v Pekingu. A tak jsem to bez jakýchkoli zkušeností s fungováním ambasády zkusil. Po dvou dnech po podání přihlášky a pohovoru se mi ozvali, že jsem vhodný a slibný uchazeč a zdali mám stále zájem. A po několika dalších pohovorech a výběrovém řízení mě přijali. Do půlroku jsme si balili kufry a odjížděli.

Měli doma radost?

Své ženy jsem se prvně jen zeptal, co říká na to, kdybychom jeli do Číny – ta to pochopila jako dovolenou

a byla nadšená. Postupně jsem ji to začal vysvětlovat a nastaly klasické otázky – co s bytem, autem, kam dáme psa, co na to bude říkat maminka, že nakonec budeme žít někde v rýžovém poli... Ale hlavně, měli jsme tehdy teprve jedenáctiměsíčního syna.

Jednou z výhod vyslání manželských párů na ambasádu do zahraničí ale bývá, že samotné ministerstvo, aby ušetřilo, umožňuje partnerům pracovníků ambasád též pracovní pozici na úřadě – hodně se to tím zjednodušilo.

Jak probíhala adaptace na tak rozdílné prostředí, jako je Čína, potažmo Peking?

Každému různě. Odjíždíš s tím, že prodávat auto nebo byt je přece nesmysl, vždyť jsi za chvíli zpátky. Pak ale často dochází ke zlomu a uvědomění, že to chvilka nebude, že už žiješ někde jinde. Ne v Česku. Pokud přistoupíš na tenhle styl života, tak si nakonec zvykneš a řekneš si, že takhle vlastně chceš žít. Že ti to vyhovuje. Někteří pracovníci si ale nezvyknou a za dobu svého vyslání na misi ani nevytáhnou z ambasády paty.

JEZERO
YAMANAKAKO POD
HOROU FUJI



MARIE A JAN
BRENKOVI, GRAND
TETON NP, USA



MASIV BELLEDONE,
FRANCIE



HONZA HODNĚ
ZÁVODÍ I V ANGLII



V JAPONSKU SELFIE NESMÍ CHYBĚT

Vy jste ale byli pravým opakem...

Jako vyslaný diplomatický pracovník máš od ministerstva přesně nalajnované povinnosti. Hlavním bossem je samozřejmě velvyslanec, který když něco řekne, tak to platí a v podstatě určuje rytmus chodu úřadu. Jen konzulární úsek si žije trochu svým životem specifickým pro teritorium. Ve svém volnu ale nejsi limitovaný, po pracovní době si samozřejmě můžeš dělat, cokoli tě napadne, a tak jsme se

rozhodli využívat možnosti poznávání jiných kultur do totálního maxima. Zatím nejvíce nás pak oslovilo Japonsko, kde jsme začali i běhat.

A co Čína? Byla více cestovatelská než sportovní?

Hodně jsme se ženou cestovali za turistikou, v týdnu jsem hrál pravidelně badminton v čínských klubech, našel si multinárodnostní partičku kamarádů, se kterou jsme pravidelně vyráželi na horská kola. Tehdy v Číně mountain biking zažíval obrovský boom, a tak nás organizátoři prvních závodů začali zvat po celé Číně. Byli jsme pro místní ukázkou, jak ve světě vypadá ten pověstný „mountain biking“ – my jako naprostí amatéři. Všechno jsme měli hrazené, cestovali jsme po celé Číně. Taková menší komedie. Běh jsem ale pořád bral jen jako doplněk ke sportu – jako součást kondiční přípravy. Že je to plnohodnotný sport, jsem si uvědomil až s nástupem na diplomatickou misi v Japonsku.

Takže až Japonsko ti ukázalo kouzlo běhání?

Japonsko bylo pro mě i Marušku, mou ženu, naprosto zásadní. Nejen co se týká běhu. Ale i celého pohledu na svět. Uprostřed Tokia si totiž po práci zajet někde na kole je naprosto absurdní představa. Brzy se stmívá, navíc je to obrovské velkoměsto, takže jenom se z něj dostat zabere dost času. V neposlední řadě tomu nepřispívá ani časově náročná práce – na ambasádách se nehraje na nějakou pracovní dobu. Společenské, kulturní a obchodní akce, které jsou součástí práce ambasád, bývají po večerech a nocích, a tak se mě všichni začali ptát, proč neběhám, když je to v Japonsku téměř národní sport... Tak jsem začal vnímat lidi, kteří běhají, a zjistil, že se běhá opravdu naprosto všude a pořád. Po třech týdnech od příjezdu jsem si pořídil první běžecké kecky a ihned, co se to dozvěděli naši japonští asistenti (místní síly, které pomáhají diplomatickým pracovníkům s překlady, práci na místních úřadech atp.; pozn. red.), začali nás zvat na firemní závody, diplomatické běžecké soutěže atd. O tom, že jsem do toho skočil po hlavě, svědčí i fakt, že už za tři měsíce jsem byl přihlášený na svůj první půlmaraton.

Říkáš, že vám Japonsko změnilo pohled nejen na běh, ale na svět jako takový – v jakém ohledu?

Pokud se nebudeme bavit o pracovním postavení – v Asii je všude diplomatický pracovník „někdo“ a všichni s ním jednají s úctou a respektem – tak Číňané a Japonci se chováním a mentalitou vůbec nedají srovnat. V tomhle ohledu musím být upřímný a říct, že Číňané, alespoň ve velkoměstech, se dost často chovají k cizincům nafoukaně a sebestředně. Jiné je to na venkově, tam jde ještě citit taková ta pohostinnost, vstřícnost, dobrotivost a zvědavost

místních, jakou známe z filmů. Jak je to ale komunistický stát, ve kterém všechno patří státu a jednotlivcům nic, nemají problém založit skládku v kusu krásné přírody. Naopak Japonci, kromě toho že ti vždycky poradí, pomohou, jsou neskutečně milí a přátelští. A ke svému okolí se chovají úplně obráceně. Když vidí sedmdesátiletá babička nedopalek na ulici, zvedne ho a vyhodí. Nikdo ti nic nevezme, ani když si necháš otevřené auto s klíčkem v zapalování a jdeš si na půl hodiny nakoupit. Ta úcta lidí k životnímu prostředí jde vidět na každém kroku.

Čína a Japonsko je, jako kdybys srovnával Rumunsko se Švýcarskem. Když si tam na krátké dovolené, ještě to tolik necítíš, ale když tam strávíš několik let, zanechá to na tobě stopy. Bezpochyby je Japonsko zemí, která mě nejvíce oslovila a pozitivně ovlivnila i v mezilidském chování.

Dnes pořád běháš. Už jsou to ale distance, které jsou několikanásobně delší oproti půlmaratonům, se kterými jsi v Japonsku začínal. Jak šel tvůj běžecký progres?

V srpnu jsme do Japonska přijeli, v listopadu jsem běžel první půlmaraton, který jsem si mimo jiné strašně odtrpěl – tehdy za nějakých 1:36, ale během zimy jsem trénoval, a protože se na jaře běhají nejen mezifiremní, ale i mezip diplomatické Ekideny, tak jsem si během jara těch půlmaratonů odběhl pět, sedm, možná deset. Samozřejmě, začali

jsem běhat i společně se ženou, jen ona běhávala ty poloviční distance – většínou desítky.

A na jaře jsem dostal možnost si zaběhnout Lake Saroma – 100kilometrový

závod na ostrově Hokaido, mimo jiné na tom závodě, na kterém Nao Kazami zaběhl v roce 2018 světový rekord (6:09:14; pozn. red.). Tehdy jsem ale nabídku odmítl. Myslím, že jsem udělal dobře, když jsem zhodnotil své síly a nakonec se tam nepřihlásil. Byla to ale vůbec první zpráva, která se ke mně dostala, že se něco jako 100kilometrové závody běhají. Každý to zná – kdo je odvážný, má za cíl uběhnout maraton. Tehdy jsem měl vidinu Tokio Maratonu a najednou ti přijde pozvánka na 100 km. Nedokázal jsem to pobrat a od té doby mi tahle distance zůstala v hlavě.

Za rok od svého začátku běhání jsem startoval na prvním maratonu. Tehdy jsem jel na Havaj a dopadlo to hrozně. Byl jsem naprosto nepřipravený, nezkoušený a jako běžec řídící se radami z internetu jsem na to taky dopltil. Navíc i logisticky jsem to vůbec nezvládl. Tehdy byly v Honolulu všechny hotely obsazené, takže jsem spal na karimatce vedle auta v centru města. Nemohl jsem se vyrovnat s jet lagem a změnou počasí mezi zmrzlým Tokiem a tropickou Havají. Celkově to tak byla běžecky hrozná zkušenost. Odrpěl jsem si to za 3:37 a po týdnu regenerace jel zpátky do Japonska. Tam to lamentování o delších vzdálenostech začalo. Během následujících měsíců jsem odběhl dalších pár maratonů, ale už jsem měl v hlavě jen tu stovku.

Na ni přišla řada kdy?

Po necelých dvou letech běhání. V Japonsku se běhá hodně silničních stovek v horách, ale po asfaltu. S relativně velkým převýšením – dva, tři, čtyři tisíce metrů. Absolvoval jsem jich nakonec během pobytu asi deset.

A kdy přišla řada na ultratraily v podobě UTMB, L'echappée Belle a podobných?

To až po návratu do Evropy. Japonsko jsou z 80 % hory, ale jsou tak prudké, že na spoustu z nich nevedou ani cesty. A tak se běhají hlavně silniční závody. Zato opravdu krásné. Mnohé z nich spadají pod World Heritage Series. Třeba závod kolem hory Fuji, závody v tisíciletých historických městech... A pak v Japonsku hraje svou roli i jazyková bariéra – je mnohem jednodušší se přihlásit na velké ultramaratonské závody pro 2–3 tisíce běžců než na horské lokální ultratraily.

Až když jsem se zúčastnil svého prvního závodu, to bylo doma v Čechách na Krakonošově stovce, tak jsem poznal, jak jsem nepřipravený. Jet lag, navíc jsem si své boty zapomněl v Tokiu, takže jsem celý závod běžel v nějakých nových kečkách. Na 70. kilometru jsem vylíval z bot krev a došel jsem závod pozpátku. Na jednu stranu katastrofa a na druhou totální nadšení, jak jsou traily jiné.

Takže po přesunu na ambasádu do Londýna jsme se ženou byli nadšení, jak lehce si můžeme z pohodlí domova zarezervovat startovné na závody po celé Evropě – do Španělska, Francie, Itálie, ale i Česka.

Jde vůbec srovnat závodění na japonských a českých závodech?

Velmi obtížně. Když jsme odjžděli před 14 lety z Česka, žádný běžecký boom tady ještě nebyl. Až v Japonsku jsme pochopili, co pro zdejší obyvatele běhání znamená – regiony, ve kterých se dané závody konají, ten víkend ničím jiným nežijí. Rodiny dobrovolně pomáhají organizátorům, vypůjčují své dvorky pro stánky a prezentují na závodech své produkty – nudle, polévky, čaje. Když startuješ ve tři, čtyři hodiny ráno, podél trasy ti fandí místní s lucerničkami v pyžamech. Ale i české závody jsou krásné. Mám moc rád Baroko Maraton, Hostýnskou Osmu, Čertovskej Ultratrail nebo právě Krakonošovu stovku. Na Japoncích jde ale vidět, že běžecké závody berou jako společenskou a sportovní událost největšího kalibru.

Je nějaký závod, kterého by ses chtěl zúčastnit, ale neměl jsi zatím příležitost?

Takových závodů je nespočet! Samozřejmě mám ještě závody, které mi kvůli pandemii nevyšly. Kvalifikoval jsem se například na Spartathlon, který nám přesunul startovné na tento rok, nebo Madeira Ultratrail. Během léta se ale budeme s rodinou opět stěhovat – na ambasádě je to pravidelný čtyřlístkový proces – a pokaždé je to velmi logisticky náročné. Znamená to většinou léto bez možnosti cokoliv naplánovat.



I V DOBĚ COVIDU SE ZÁVODÍ (A CESTUJE)

Vypadá to slibně, a pokud vše půjde dobře, tak tentokrát to bude na Blízký východ – do té bezpečnější části. Takže už se ženou tajně v duchu plánujeme a hledáme si v regionu zajímavé závody – třeba Ultra X Jordan, 250 kilometrů pouští nebo Petra Desert Marathon.

Moc se mi líbí nové závody pod značkou UTMB – Omán by UTMB nebo Val D'Aran by UTMB. Mám pak vysněné známé ultra závody na americkém kontinentu – Western State, Hard Rock a podobné. A rád bych se ještě jednou vrátil do Japonska na Ultratrail Mt. Fuji.

Mimo to, že jsi diplomatický pracovník, tak ses poslední roky dal do dálkového studia Vysoké školy tělesné výchovy a sportu Palestra – co tě k tomu vedlo?

Od začátku běhání jsem se zajímal, jak se tréninkově posunout. Mám rád měření, vyhodnocování, tabulky, grafy.

ANGLICKÉ POBŘEŽNÍ
ULTRATRAILOVÁNÍ**ZAJÍMAVÝ ŽIVOT A ZKUŠENOSTI**

Honzy Brenka by vydaly na celou knihu, a proto vám na stránkách www.SvetBehu.cz přinášíme rozšířenou verzi rozhovoru.

Hledal jsem si proto tipy na internetu, kupoval si nejrůznější knížky o tréninku a postupně se zlepšoval. V posledních letech jsem ale výkonnostně stagnoval a snažil se přijít na to, v čem to vězí. Na doporučení jsem v Čechách absolvoval zátěžový test včetně výživového poradenství ve sportovním centru CardioLab, kde jsem se nechal otestovat na vše, co by mohlo ovlivnit mé ultramaratonské cíle. Začal jsem se díky tomu zajímat nejen o samotný trénink, ale taky o regeneraci a s ní spojené stravování. Čím více jsem se o vytrvalostním sportu dozvídal, tím více jsem ho chtěl akademicky studovat – najít tu „pravdu“ v záplavě informací, které lze dnes, hlavně díky internetu, najít. Našli jsme si proto se ženou na škole Palestra odlišné obory a začali před dvěma roky studovat. Máme takový sen, že po zahraničních misích bychom si chtěli otevřít tréninkové studio s co nejširším záběrem.

Plány po studiu máš tedy víceméně jasné, co ale samotné studium, baví tě?

I přes to, že studium na stará kolena jde trochu ztuha, tak neskutečně! Asi protože jsem si ho sám vybral, protože je neskutečně široké a protože na Palestře vyučují opravdoví odborníci. Zjistil jsem, jak obrovskou roli hrají pro sportovce složky přípravy, které se z pohledu většiny běžců primárně netýkají tréninku. Hlavně pak role stravy. Sám jsem tréninkově stagnoval, protože jsem si už více nemohl tréninkově naložit. A nemohl jsem si více naložit, protože

mé tělo kvůli „špatné“ stravě nedokázalo rychleji a lépe regenerovat. V posledních letech, co se více soustředím na to, co jím a jak regeneruji, jsem se i přes nezastavitelný věk, přeci jen už mi bude 50 let, dokázal opět posunout. Co se týká regenerace i výsledků, podařilo se mi například během pěti víkendů odběhnout dva stomilové a jeden šedesátikilometrový ultratrail. Na stomilovce jsem si zlepšil osobák o více než hodinu. Navíc, jak mám svůj studijní obor široký, můžu se věnovat sportovní nebo zátěžové diagnostice, masérství nebo nutričnímu poradenství. Oba nás to se ženou neuvěřitelně, společně s běháním, naplňuje.

A kromě jídla, v čem tkví tvůj progres? Co bys případně doporučil čtenářům, kteří tréninkově stagnují?

Ať se zaměří nejen na samotný trénink, ale především na regeneraci a s ní spojenou stravu. Zajímejte se o to, co a kdy jíte. Hydratace a strava většinou rozhoduje při delších distancích o úspěchu a neúspěchu. Dříve jsem každý den musel vyběhnout a dřtil nějaké intervaly, tempové běhy. Měl jsem ale i spoustu prázdných běhů, které nešly nijak nazvat. Teď běhám jen v průměru 4× týdně, ale pokaždé trénink umím nějak nazvat. Nemám tam zkrátka téměř žádné „prázdné“ běhy, jenom proto, že musím vyběhnout. Pro své závodní distance většinou nemám tréninkové běhy kratší než 20 km a když to jde, tak v rámci regenerace hodně naježdím na kole. Zároveň se o víkendech snažím více závodit na kratších tratích. Nutné tréninkové dlouhé běhy pak absolvuji v rámci 50–70km závodu. A právě i proto, že jsem se za těch několik let tolikrát běžecky spálil, chtěl bych nabídnout ostatním běžcům skrze vlastní tréninkové studio možnost zlepšení. Ale to třeba jednou, až pro nás nebude místo na zahraniční misi a vrátíme se domů. ■

SPORTOVNÍ PROHLÍDKY A FYZIOTERAPIE

Opomíjený základ

TEXT: VOJTĚCH GAWLAS

Kdo se běhu a potažmo sportu jako takovému věnuje již delší dobu, spočítal by vynaložené výdaje do svého sportovního vybavení, jako jsou například boty, bundy, batohy nebo i doplňky stravy, na desetitisíce, možná i statisíce korun. Lehčí, rychlejší, pevnější, odolnější, pohodlnější – tato přídavná jména v neustále dalších nově představovaných produktech evokují zlepšení, ať už to pro nás znamená cokoli. Jsme schopni utrácet tisíce korun za boty potlačující naše pronační nebo supinační tendence došlapu, jsme schopni koupit si desítky suplementů, jenom abychom rychleji regenerovali, déle vydrželi, abychom zkrátka byli o trochu lepší. Paradoxně vynakládáme tisíce a tisíce korun do minimalizací následků, aniž bychom se snažili možné riziko minimalizovat už v zárodku. Pozornost věnujeme následku, ne příčině. Zeptám se otevřeně: Jaké procento běžců někdy navštívilo specializované sportovní centrum nebo fyzioterapii bez předchozího problému? Vsadím se, že minimum. Zdravotní problémy řešíme totiž až tehdy, když nastanou. Málokdy jsme jim ale ochotni předcházet.

Pokud nejste profesionálním sportovcem, k odborníkům, kteří skutečně vnímají a umí pochopit problémy být amatérských sportovců, si musíte najít sami cestu. I dnes je

totiž zcela běžným jevem, že vám lékař ověřený diplomy, certifikáty a kladnými referencemi na problémy vašeho pohybového aparátu řekne: „Vynechte na x dnů/týdnů sport, a pak se to zlepší.“ Ale světe div se, ono se to po návratu ke sportu po x dnech/týdnech nic nedělení nezlepší. Fyzicky jste na tom hůř kvůli absenci pohybu, psychicky prožíváte peklo, protože i po tak dlouhé době, kdy jste dali na radu někoho moudřejšího, jste na tom stále stejně. Á propos, sport má úžasnou vlastnost odvádět nás od každodenních problémů. Řada z amatérských sportovců ho proto vnímá i jako psychohygienu – čistíme si jím hlavu, srovnáváme myšlenky, mnohdy přicházíme na skvělé nápady. A pak přijde někdo, kdo nám jej zakáže s jasným stanoviskem:

CHCEŠ-LI, ABY TĚ TO PŘESTALO BOLET, PŘESTAŇ SPORTOVAT.

Zanevřít na odbornou pomoc je tak logickým krokem, protože my sami se přece známe nejlépe. Starým známým heslem „přeběháš všechno“ se řídí spousta běžců... Je to určitým způsobem droga, kterou potřebujeme stejně pravidelně, jako si kuřák potřebuje zapálit. A když se dostaví abstinenční příznaky – podrážděnost,

přecitlivělost, negativita ke všemu a všem – je zle. A přitom se tomu dá vlastně jednoduše předejít. Stačí si v hlavě změnit rovnici, že za odborníkem (ať to bude fyzioterapeut, chirurg nebo psycholog) chodíme až tehdy, když nám něco je, rovníci, že za odborníkem chodíme, i když jsme zdraví, abychom zdraví zůstali.

SPORTOVNÍ PROHLÍDKY PRO ZAČÁTEČNÍKY I OLYMPIONIKY

V odpovědích běžců na otázku, proč ještě nebyli na sportovní prohlídce nebo na specializovaných testech pro zjištění svých fyzických vlastností a schopností, se ve velké míře setkáváme s argumentací, že pro jejich rekreační sportování to nemá smysl. S dovolením, jsem opačného názoru. Jistě, při špatně zvolených testech se dozvíte pro vás irelevantní informace, se kterými nebudete umět pracovat – jako např. když se úplný běžecký začátečník dozví svou laktátovou křivku či zóny tepové frekvence – bez odborného tlumočení výsledků a následného přetvoření do praxe jsou to neuchopitelné informace. Půjdete-li na základní interní vyšetření, vyšetření pohybového aparátu, zhodnocení rozboru krve, vyšetření moči nebo klidovou spirometrii, dají vám dobře vysvětlené výsledky mnoho, přestože se sportem teprve začínáte. Asi neuchopitelnější výsledky do každodenního života (i pro nesportovce) pak získáte po testech na složení těla – tedy poměr tuky/svaly. Pomocí tohoto testu se zjišťuje poměr fyzické námahy a vyvážení stravy, ale například i potenciálně rizikové hodnoty tzv. útrobního tuku. Suma sumárum, výše zmíněné testy jsou základní a zásadní pro zjištění, jak na tom váš pohybový aparát, potažmo celé tělo, doopravdy je. Není proto divu, že takováto vyšetření sportovním lékařem jsou vyžadována po uchazečích sportovně zaměřených

středních a vysokých škol. V tomto ohledu hrají sportovní prohlídky a potvrzení fyzické způsobilosti ryze prevenční úlohu, a tak je kromě škol vyžadují třeba i náročnější závody, především v zahraničí, které se tímto kryjí v případech, kdy dojde u závodníků k těžšímu zranění (např. skyrunningové závody).

Pro zkušenější sportovce, kteří mají touhu se neustále zlepšovat, se pak nabízí testy na určení tělesné skladby bioimpedanční analýzou (metoda slouží ke zjištění složení těla, provádí se pomocí slabých elektrických výbojů), testy klidového a zátěžového EKG, určení laktátové křivky a spirometrie (vyšetření spojující ergometrii – metodu sledující práci srdce při zátěži, a analýzu plicní ventilace – metodu zjišťující spotřebu kyslíku a oxidu uhličitého během zátěže). Důležité je pak zjištěné informace správně interpretovat (o což se stará lékař) a správně je aplikovat do praxe, tedy tréninku (o to se stará nejlépe trenér, případně samotný sportovec). Se správnou aplikací je to však složitější. Narážíme zde na komplikovanou otázku trenérství – komu a kdy se vyplatí s trenérem spolupracovat. U takto individuálního a složitého tématu hodného vlastního článku bychom to ve zkratce mohli shrnout slovy: Jste-li v tréninku zvyklí na pevný řád a pravidla a nemáte-li tolik naběháno, vyzkoušejte spolupracovat s trenérem. Máte-li naopak naběháno tisíce a tisíce kilometrů, zajímáte-li se sami o trenérství a umíte se dobře hlídat, možná si budete skvělým vlastním koučem – třeba jako Kilian Jornet, který od mládí trénuje podle vlastních postupů.

MAGIČTÍ FYZIOTERAPEUTI

Sportovní prohlídky a vyšetření tak slouží především ke zjištění vašich tělesných schopností a vlastností, na kterých pak následně stavíte sportovní trénink. Fyzioterapie

VLEVO: ODEBÍRÁNÍ VZORKU PRO URČENÍ HLADINY LAKTÁTU V KRVÍ VPRAVO: PŘÍPRAVA NA MĚŘENÍ ZÁTĚŽOVÉHO EKG



Doporučené kliniky

- Centrum sportovní medicíny EUC Kliniky - ÚSTÍ N. LABEM, LIBEREC
- Komplexní péče o sportovce, vč. funkční diagnostiky, poradenství a fyzioterapie - www.euc.cz
- Vital Praha, www.vital-praha.cz - PRAHA
- Institut sportovního lékařství - PRAHA
- Ústav Sportovní Medicíny S.r.o. - BRNO
- Klinika sportovní medicíny - OSTRAVA
- ReFit Clinic s.r.o. - OLOMOUC
- Rehabium s.r.o. - PARDUBICE

Fyzioterapie

- Bebalanced, www.bebalanced.cz - PRAHA
- Fyziokinesis, www.fyziokinesis.cz - PRAHA
- HP Fyzioclinic s.r.o. - PLZEŇ

se snaží předejít pohybovým problémům, a když už nastanou, co nejefektivněji je řešit. Předcházení problémům a efektivita řešení jsou v tomto ohledu klíčová slova. Málokterého amatérského sportovce totiž napadne chodit na pravidelné návštěvy fyzioterapie bez předchozího problému a diagnostiky svých slabín. Když vše funguje, jak má, a nic nebolí, není to zbytečné vyhazování peněz? No, ono není. S disbalancemi pohybového aparátu způsobenými jednostranným pohybem – k němuž se řadí i běh – se nejlépe pracuje tehdy, když sportovce nijak neomezuji. Fyzioterapeut totiž může nejvýrazněji pomoci tehdy, když sám pacient vnímá tyto

návštěvy jako prevenční a chce na sobě pracovat. Když klient chodí k takovému odborníkovi ne se slovy: „Tady mě to bolí, tak s tím něco udělejte!“, ale se slovy: „Vím, že toto je má slabina, jak s tím můžu pracovat?“ Fyzioterapie, jako aktivní druh regenerace, je tedy logickým krokem, kam posunout váš trénink v případě, když výsledkově stagnujete a všechny ostatní složky z přípravy máte podchycené.

NENÍ ODBORNÍK JAKO ODBORNÍK

Ať už to budou specializovaná sportovní centra zaměřená na sportovní prohlídky a vyšetření nebo fyzioterapie, věnujte mimořádnou pozornost referencím a zpětné vazbě od samotných sportovců, nejlépe od těch, se kterými se osobně znáte. Nejděte k někomu jenom proto, že to máte nejbližší. Nedejte na chvalozpěvy, které si samotní lékaři a rádobý odborníci napíší na své internetové stránky – a že se to děje! Už dávno neplatí rovnice, že špičkoví fyzioterapeuti působí jen ve velkoměstech. I v menších městech dnes najdete odborníky, kteří se vyznají a kteří vám poskytnout kvalitní péči. Takoví odborníci by vás měli před samotným zákrokem vyslechnout a snažit se pochopit váš problém. Měli byste z nich cítit motivaci vám pomoci a nemít z nich pocit, že jste jen dalším kusem ve frontě, jak se to často děje v nemocničních zařízeních. A co je nejdůležitější – vy samotní byste na sobě měli chtít pracovat. Protože nakonec se jedná jen o vaše zdraví.

Stejně tak jako se neustále zvětšuje množství fyzioterapeutů, roste, byť ne tak markantně, množství center sportovní medicíny. To, co bylo před pár lety výsadou největších měst Česka – Prahy, Brna, Olomouce – dnes najdete v každém krajském městě (de facto v každé fakultní nemocnici dnes nabízejí specializovaná sportovní vyšetření). Tato centra v drtivé míře rovněž nabízejí služby fyzioterapeuta, tudíž při návštěvě takové kliniky máte vše důležité na jednom místě. ■



EUC KLINIKA

**Sportujte
v naší péči**

Sportovní prohlídky
Funkční diagnostika
Fyzioterapie

Centrum sportovní medicíny

Liberec 702 254 468
Ústí nad Labem 477 102 216

v naší péči | euc.cz



Baliček pro každého
BĚŽCE
SPECIÁL

4.700,-

+Krevní rozbor

- Klidové i zátěžové EKG
- Funkční vyšetření laktátové křivky
- Kontrola techniky běhu i obuvi

www.vital-praha.cz vital.praha@vitalpraha.cz

MARCELA ROFLÍKOVÁ:

Z každého uběhnutého kilometru mám radost

KOLOBĚH ŘÍP PRAHA

Foto: www.kolobeh.com

Věčné plánování, plný kalendář, rozebírání výkonů nebo vztahů, to je náplní života každého z nás. Ale co přítomnost? K tomu, abychom žili plnohodnotný život, je potřeba se soustředit na přítomný okamžik, užívat si to, co máme právě teď a tady. K tomu může pomoci mindfulness, o které jsem si povídala s Marcelou Roflíkovou, spoluautorkou knihy *Mindfulness pro každého*.

TEXT: MICHAELA GLADIŠOVÁ

První, co mě napadlo při čtení vaší knihy *Mindfulness pro každého*, byla otázka: Je mindfulness meditace? Nebo je meditace pouze součástí mindfulness? Případně jaké jsou rozdíly?

Mindfulness se rozvíjí především prostřednictvím meditace. Meditace znamená, že si vybereme jakýkoli předmět (dech, tělo, myšlenky, emoce apod.) a věnujeme jim pozornost. Prostřednictvím meditace rozvíjíme svoji mindfulness (všímavost), schopnost záměrně pozornost věnovat tomu, čemu se rozhodneme. V programu, které nás mindfulness učí, se používají i jiné formy cvičení, např. vizualizace.

Ráda bych přidala svoji zkušenost. Kdyby mi před lety někdo řekl, že mindfulness je meditace, tak bych se rozhodně do žádného výcviku nepustila. Odpověděla bych: „Víte, já dělám v životě všechno rychle a běhám, sezení na polštáři, to fakt není pro mě.“ Naštěstí já jsem tu informaci neměla a hned ve druhé lekci mindfulness výcviku jsem zažila pocit neuvěřitelné lehkosti života. A tak mi ani nevadilo, že medituju.

Co to tedy ta mindfulness vlastně je? Pro čtenáře, kteří toto slovo třeba slyší poprvé.

Do češtiny se překládá jako všímavost nebo bdělá pozornost. Je to schopnost záměrně věnovat pozornost přítomnému okamžiku, bez hodnocení a posuzování. To je definice amerického profesora Jon Kabat-Zinna, který pro západní svět mindfulness zformoval do osmitýdenního programu.

Jinými slovy můžeme říci, že je to schopnost být „tady a teď“. Tedy nikoli v minulosti nebo budoucnosti. Často se ptám účastníků kurzů, kolik takového „přítomného“ času mají. To je, kolik času si uvědomují to, co dělají, jak se cítí a jsou sami se sebou v kontaktu. Často jsou odhady 10–20 %. To je pouze, jako kdybychom pětinu života žili skutečné životy, to ostatní je spíše naše představa života. Vzpomínání, přemílání minulosti nebo plánování, organizování.

Podle vědecké studie je to asi 52 % času v přítomnosti. I tak bychom svůj potenciál naplno využívali pouze z poloviny. Navíc se ve studii ukázalo, že čím více jsou lidé přítomní, tím jsou spokojenější.

Jaký je podle vás největší přínos mindfulness do života jednotlivce a společnosti?

Spektrum přínosů mindfulness je široké. Snažím se je někomu, kdo se s mindfulness poprvé seznamuje, spíše neříkat všechny, protože by to mohlo vypadat až nevěrohodně. Tím, že se mindfulness vyvíjí jako vědecká metoda již od roku 1979, její mnohé přínosy jsou podloženy vědeckými studiemi. Z těch hlavních můžeme uvést snížení stresu, snížení krevního tlaku, posílení imunity, pomáhá zvládat chronickou bolest, zlepšuje kvalitu spánku, pomáhá balancovat pracovní a mimopracovní život, vylepšuje vztahy, zlepšuje naši komunikaci, pomáhá nám lépe a v souladu se sebou se rozhodovat. Obzvláště v současných podmínkách našich životů pomáhá posilovat odolnost jak nejistotu zvládat a řekla bych, že nás vede k tomu, žít den ode dne, přes všechna omezení zaměřovat pozornost na to, co stále máme spíše než na to, co nemáme k dispozici a především neodkládat naše životy až „na potom“, až to skončí.

Když už mluvíme o současné době a běhu, tak pandemie mi připadá, jako kdybychom všichni běželi maraton. A to i přestože ne všichni jsme ho měli v plánu. Jenže nikdo z nás nevíme, kolik tenhle maraton měří a kde na trati jsme. Takže čekat na cíl je nesmyslné. Běžet to musíme krok za krokem.

Tzv. formální cvičení, o kterých píšete v knize, hodně často pracují s dechem. Pro běžce je dech hodně důležitý a často samotná práce s dechem může vylepšit výkon. Může práce s dechem dle mindfulness v tomto ohledu běžcům také pomoci?

Prostřednictvím dechu jsme spojeni s tím, co se v nás v každém okamžiku děje. Pokud si svůj dech

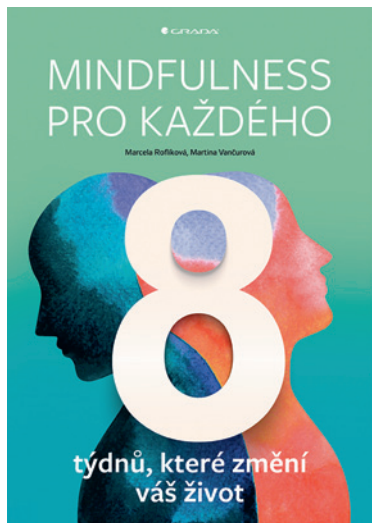
uvědomujeme, můžeme se o sobě mnoho dozvědět. Víme dobře, co se stane, když při běhu špatně dýcháme. Všímavost nás nenutí měnit dech, ale spíše otevřít pozornost tomu, jaký dech je a od toho už je jen kousek k uvědomění si toho, co naše tělo potřebuje. Proto může být dech velkým partnerem do toho, abychom se sebou i v tréninku zacházeli laskavě a dlouhodobě se nepohybovali za hranou svých možností.

Když už mluvíme o dechu, zmiňovaný profesor Kabat-Zinn říká: „Dokud dýcháme, je toho v našem životě více v pořádku než v nepořádku.“ To se sem moc nehodí, ale hodí se to do dnešní doby.

Když jsem si procházela neformální cvičení v jednotlivých týdnech, připomnělo mi to dětské zkoumání. Je to podobné, jako když dítě prozkoumává všechna zákoutí a předměty v domě i okolo něj. Jsou tato cvičení inspirována dětskou schopností být spoustu dne v přítomnosti?

Děti jsou zvědavé a zvídavé. Tím poznávají svět a díky tomu se učí. Zvídavost je jedna z osmi kvalit, které díky mindfulness rozvíjíme. Mnoho činností totiž od chvíle, kdy si je osvojíme, děláme na autopilota. Vezměte např. řízení auta. Jak vypadala naše první lekcce v autoškolě a jak řídíme teď? Můžeme u toho dělat ještě mnoho dalších činností. Jenže na autopilota už zvídaví nejsme. A přitom právě otázka vzbuzující naši zvídavost: „Tak jaké to bude právě teď/dnes?“ autopiloty odpojuje a umožňuje nám věnovat jakkoli obyčejné a běžné činnosti plnou pozornost. Tím, že i běžným činnostem věnujeme pozornost, můžeme je zlepšovat, nebo snadněji zjistit, že pro nás už třeba nemají žádný přínos.





Mindfulness pro každého

Život je krásný, ale okamžiky, kdy si to skutečně plně uvědomujeme, jsou vzácné. Denně musíme doma i v práci překonávat problémy a starosti, kterým bychom se raději vyhnuli. Tato kniha představuje praktický nástroj, s jehož pomocí se náročné a nepříjemné situace ve svém životě naučíte zvládat. Seznamte se s mindfulness, neboli všímavostí – se schopností být bdělý a prožívat přítomný okamžik. S pomocí mindfulness znásobíte momenty, v nichž si plně

uvědomujete krásy života. Nepotřebujete žádné rozsáhlé odborné znalosti – tato čtivě a srozumitelně napsaná knížka je praktickou cvičebnicí i pro úplné začátečníky. Autorky v ní představují návod, jak můžete samostatně doma, krok za krokem změnit svůj život ve šťastnější a spokojenější za pouhých osm týdnů. Mindfulness v osmítýdenním formátu začal vyučovat na konci sedmdesátých let 20. století americký profesor Jon Kabat-Zinn v programu *Mindfulness-based stress reduction (MBSR)*. Funkčnost osmítýdenního formátu programu následně prokázaly mnohé studie.

Uvědomělá přítomnost je pojem, který se v knize také často skloňuje. Je to ten stejný pojem, který popisuje např. Marian Jelinek jako flow? Tedy čas, kdy je člověk plně soustředěn a jeho tělo jede automaticky, aniž by si to člověk uvědomoval, je plně koncentrován na svou činnost?

Mindfulness je otevřená pozornost vnějšímu světu, tedy např. činnosti, kterou vykonáváme, ale i našemu vnitřnímu světu, tj. našim myšlenkám, emocím a tělesným pocitům. Když jsme všímaví, tak se nám nestane, že opomeneme svoje potřeby a nevědomě přeskročíme svoje hranice.

Může mindfulness pomáhat tomu, abychom se pravidelně dostávali do přítomnosti?

Myslím, že k více spokojenému životu „stačí“, když jsme v průběhu běžných dnů opakovaně v kontaktu s přítomným okamžikem, uvědomujeme si svoje myšlenky a emoce, svoje prožívání. Někdy to může znít divně, ale ať děláme, co děláme, ať nás to baví nebo nebaví, pokud jsme v tu chvíli všímaví, může nám život začít dávat smysl a odsud může pramenit naše spokojenost.

Sama jste byla v minulosti aktivní běžkyní. Jaký hlavní přínos podle vás může technika mindfulness mít pro aktivní sportovce/běžce?

Ten zásadní je, že jsme v kontaktu se svým tělem a jeho aktuálními možnostmi.

Můj muž mi před několika lety popisoval svoji zkušenost ze závodu, na kterém přenesl pozornost z druhých na sebe. Nepřidával a nedržel se za každou cenu běžců, kteří měli v tu chvíli více sil než on. Zpravidla bylo běžné, že když ho někdo předbíhal, zavěsil se a běžel. Když si poprvé v závodě „dovolil“ v tu chvíli obrátit

pozornost k sobě a ke svému dechu a tělu, zjistil, že v tu chvíli přidat nemůže, utavil by se. Zůstal soustředěný na dech a po chvíli se dostal do svého tempa a začal ostatní předbíhat. Zlepšil čas v půlmaratonu o 10 minut.

Já jsem běžela maraton v době, kdy jsem mindfulness neznala. Trénovala jsem podle plánu, hlava nehlava. Nepochybovala jsem, že neuběhnu. Ale když jsem Pařížskou dobíhala na Staromák, necítila jsem žádnou radost. To mě překvapilo. Byla jsem v cíli, ale neměla jsem radost. Kdyby mi tam tehdy můj šestiletý syn neřekl: „Mami, ty jsi borec, dalas maraton!“ tak bych si tu chvíli snad ani nepamatovala. Teď už vím, že jsem byla šest měsíců v tréninku více pozornosti v tréninkovém plánu než sama se sebou. Takhle už neběhám. Neběhám tak rychle. Ale je mi dobře a z každého uběhnutého kilometru mám radost. Řekla bych, že běháme-li mindfully, tak nám to umožňuje mít více radosti z běhu.

Další věcí je regenerace a zachování dlouhodobé výkonnosti. Pokud opakovaně přepínáme své síly, výkonnost začne klesat. Mindfulness nám může být v tomto velkým pomocníkem. Možná nebudeme na bedně, ale budeme si běh víc užívat.

Tak věřím, že slib, který jsem dala Miloši Škorpilovi, že vyhraju maraton v kategorii 80+ (tam totiž žádné ženy nezávodí :-)), je díky všímavosti trochu blíží k tomu, že ho splním a budu schopna se na start postavit. ■

MARCELA ROŠKOVÁ

Zakladatelka Českého mindfulness institutu, lektorka mindfulness a certifikovaná koučka. Podílela se na tvorbě více než 200 mindfulness programů pro firmy, organizace a školy v ČR. Vzdělávala se na univerzitách a akademiích v tuzemsku i zahraničí (UK, Nizozemí, Francie, Německo). V oblasti mindfulness je akreditovanou lektorkou a absolvovala řadu vzdělávacích programů. Základním mindfulness výcvikem prošla v Psychoterapeutickém centru Lávkva.



TRÉNINKOVÝ PLÁN

TRÉNINKOVÝ PLÁN NA PŮLMARATON ZA 1:30

Obecně se dá říci, že půlmaraton dokončí průměrně trénovaný sportovec. Bez tréninku půjde o zdoluhavý přesun ze startu do cíle. Následky tohoto iracionálního běžeckého nešvaru budou přetrvávat i několik dní, v horším případě i pár týdnů. Lepší varianta je se na závod připravit a zaběhnout obstojný výsledek. K půlmaratonu byste se měli připravovat ideálně přes kratší distance, případně se přípravě věnovat dostatečně dlouhou dobu, aby si tělo zvyklo na dlouhodobou zátěž a intenzitu zatížení.

VYMEZENÍ PROBLÉMU

Aby byl tréninkový plán alespoň částečně postavený pro určitou skupinu běžců, je potřeba vymezit a stanovit určité specifikace. Čím užší vymezení, tím více individualizované. Tento tréninkový plán na půlmaraton je koncipován pro běžce, kteří mají nedostatek času a mohou trénovat pouze třikrát týdně. Cílový čas je 90 minut, tudíž je předpoklad, že běžec je pokročilý a má za sebou několika měsíční, případně několika roční běžeckou historii. Dalším předpokladem je zaběhnutá desetikilometrová distance mezi zhruba 40:00–41:00 min. Další podmínkou je, že jste se poslední minimálně 3–4 měsíce (12–16 týdnů) věnovali zimní objemové přípravě a máte vybudovaný základ v podobě obecné vytrvalosti. Dalších 16 týdnů tréninkového plánu navazuje na tuto obecnou přípravu.

V tréninkovém plánu pracují se třemi tréninkovými jednotkami týdně. Ty jsou rozděleny do jednotlivých týdenních mikrocyklů. Mikrocykly jsou poskládány do mezocyklů. V tréninkovém procesu je potřeba v pravidelně opakujících se cyklech střídát zatížení a odpočinek. Nejenom v rámci týdne, ale i v rámci celého mezocyklu, respektive celého ročního tréninkového cyklu. Proto pracují se systémem 3+1, tedy tři týdny postupné zvyšování zátěže a jeden týden odpočinek se sníženým objemem i intenzitou.

Tento plán je hrubý návod, jak lze trénink realizovat a systematicky poskládat. V plánu tentokrát budu pracovat s tempem (min/km). Pro obecnou populaci je to uchopitelnější a prakticky výhodnější. Lze také pracovat s waty či % TF, ale to je otázka individuálního plánování. Cílené závodní tempo pro půlmaraton je tedy 4:14 min/km. Threshold je zhruba 4:00–4:10 a z toho odvozené tréninkové intenzity. Závodní tempo nikdy neplánuji na přesnou vzdálenost, jelikož ideální stopu určitě nepoběžíte, ale u půlmaratonu přidávám přibližně 100–200 m, což je 21,2–21,3 km.

Dále doporučuji, pro patřičnou efektivitu tréninků, absolvovat zátěžový test. Nejlépe v kvalitní a ověřené laboratoři, kde zjistíte své zátěžové intenzity, podle kterých je vhodné trénink řídit. Určitě se vyvarujte trénink řídit na základě optického čidla, které měří tepovou frekvenci ze zápěstí. Hodnoty jsou často velice nepřesné. Pro kvalitní

měření používejte hrudní pás, případně sofistikovanější měřič watů Stryd. Pro sledování tréninkové odezvy je dobré používat tréninkové aplikace, jako je např. TrainingPeaks. Samozřejmostí je před každým tréninkem důkladné rozběhání a rozcvičení, případně zařazení prvků běžecké abecedy či rovinky a na závěr zařadit zklidnění organismu v podobě vyběhání (v plánu naznačeno R+V).

DLOUHODOBÁ KONCEPCE PŘÍPRAVY



mikrocycklus 1	po	volno	
	út	volno	
	st	tempová vytrvalost, 3×2 km, IO: 2 min, 4:20–4:40	R+V 8 km
	čt	volno	
	pá	volno	
	so	silová vytrvalost, kopce, 20×15 sec, IO: 30 sec, IZ: 85–95 %	R+V 5 km
mikrocycklus 2	ne	obecná vytrvalost, 12 km, 4:40–5:30	12 km
	po	volno	
	út	volno	
	st	tempová vytrvalost, 3×2 km, IO: 2 min, 4:20–4:40	R+V 8 km
	čt	volno	
	pá	volno	
mikrocycklus 3	so	silová vytrvalost, kopce, 25×15 sec, IO: 30 sec, IZ: 85–95 %	R+V 5 km
	ne	obecná vytrvalost, 13 km, 4:40–5:30	13 km
	po	volno	
	út	volno	
	st	tempová vytrvalost, 3×3 km, IO: 2 min, 4:20–4:40	R+V 11 km
	čt	volno	
mikrocycklus 4	pá	volno	
	so	atletický trénink, rovinky, běžecká abeceda	R+V 7 km
	ne	obecná vytrvalost, 14 km, 4:40–5:30	14 km
	po	volno	
	út	volno	
	st	fartlek, terén, 4:40–6:00	10 km
mikrocycklus 5	čt	volno	
	pá	volno	
	so	obecná vytrvalost, 8 km, 4:40–5:30	8 km
	ne	regenerační běh, 5 km, 5:30–6:30	5 km
	po	volno	
	út	volno	
mikrocycklus 6	st	interval, 6×500 m, IO: 2 min, 3:50–4:00	R+V 6 km
	čt	volno	
	pá	volno	
	so	tempová vytrvalost, 2×5 km, IO: 2 min, 4:20–4:40	R+V 12 km
	ne	obecná vytrvalost, 16 km, 4:40–5:30	16 km
	po	volno	
mikrocycklus 7	út	volno	
	st	atletický trénink, rovinky, běžecká abeceda	R+V 7 km
	čt	volno	
	pá	volno	
	so	tempová vytrvalost, 2×5 km, IO: 3 min, 4:20–4:40	R+V 12 km
	ne	obecná vytrvalost, 16 km, 4:40–5:30	16 km
mikrocycklus 8	po	volno	
	út	volno	
	st	fartlek, terén, 4:40–6:00	10 km
	čt	volno	
	pá	volno	
	so	obecná vytrvalost s rychlejším závěrem, 10 km, 4:40–5:30	10 km
mikrocycklus 9	ne	regenerační běh, 5 km, 5:30–6:30	5 km
	po	volno	
	út	volno	
	st	speciální vytrvalost, 10×500 m, IO: 2 min, 4:1	R+V 8 km
	čt	volno	
	pá	volno	
mikrocycklus 10	so	tempová vytrvalost, 2×6 km, IO: 3 min, 4:20–4:40	R+V 14 km
	ne	obecná vytrvalost, 17 km, 4:40–5:30	17 km
	po	volno	
	út	volno	
	st	speciální vytrvalost, 15×500 m, IO: 2 min, 4:15	R+V 9 km
	čt	volno	
mikrocycklus 11	pá	volno	
	so	tempová vytrvalost, 2×6 km, IO: 5 min, 4:20–4:40	R+V 14 km
	ne	obecná vytrvalost, 17 km, 4:40–5:30	17 km
	po	volno	
	út	volno	
	st	speciální vytrvalost, 8×1 km, IO: 2 min, 4:15	R+V 11 km
mikrocycklus 12	čt	volno	
	pá	volno	
	so	atletický trénink, rovinky, běžecká abeceda	R+V 7 km
	ne	obecná vytrvalost, 18 km, 4:40–5:30	17 km
	po	volno	
	út	volno	
mikrocycklus 13	st	fartlek, terén, 4:40–6:00	10 km
	čt	volno	
	pá	volno	
	so	obecná vytrvalost, střídavý běh, 10 km, 4:40–5:30	10 km
	ne	regenerační běh, 5 km, 5:30–6:30	5 km
	po	volno	
mikrocycklus 14	út	volno	
	st	speciální vytrvalost, 8×1 km, IO: 2 min, 4:15	R+V 10 km
	čt	volno	
	pá	volno	
	so	tempová vytrvalost, 12 km, IO: 5 min, 4:20–4:40	R+V 14 km
	ne	obecná vytrvalost, 15 km, 4:40–5:30	15 km
mikrocycklus 15	po	volno	
	út	volno	
	st	speciální vytrvalost, 5×2 km, IO: 2 min, 4:15	R+V 13 km
	čt	volno	
	pá	volno	
	so	tempová vytrvalost, 14 km, IO: 5 min, 4:20–4:40	R+V 16 km
mikrocycklus 16	ne	obecná vytrvalost, 13 km, 4:40–5:30	13 km
	po	volno	
	út	volno	
	st	speciální vytrvalost, 4×3 km, IO: 2 min, 4:15	R+V 14 km
	čt	volno	
	pá	volno	
mikrocycklus 17	so	tempová vytrvalost, 5 km, 4:15–4:40	R+V 7 km
	ne	obecná vytrvalost, 10 km, 4:40–5:30	10 km
	po	volno	
	út	volno	
	st	tempová vytrvalost, 2×2 km, IO: 2 min, 4:30–4:40	R+V 6 km
	čt	volno	
mikrocycklus 18	pá	předzávodní běh, rovinky, běžecká abeceda	R+V 5 km
	so	závod	R+V 21 km
	ne	volno	
	po	volno	
	út	volno	
	st	tempová vytrvalost, 2×2 km, IO: 2 min, 4:30–4:40	R+V 6 km

Cena jen
4 999 Kč/rok

TRÉNINKOVÝ PROGRAM

Svět běhu



**individuální
tréninkový plán**



**odborné
konzultace**



**online
přednášky**



**společné výběhy
a setkání**

...a mnoho dalšího pro všechny bez ohledu na věk, výkonnost a místo bydliště

