



Technika běhu
Objemy a intenzita
Tréninkový plán
Příprava na závody
Obuv a oblečení
Výživa a regenerace

Pavel Červinka

MANUÁL BĚŽCE

 GRADA®

Pavel Červinka

MANUÁL BĚŽCE

Pavel Červinka

MANUÁL BĚŽCE

Grada Publishing

MANUÁL BĚŽCE

Pavel Červinka

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 601

jako svou 8655. publikaci

Odpovědný redaktor Martin Jun

Jazyková korektura Ondřej Kučera

Návrh obálky a sazba Karolína Bendová

Fotografie Pavel Červinka, pokud není uvedeno jinak

Ilustrace Monika Wolková, pokud není uvedeno jinak

Fotografie na přední obálce Karrrtinki – stock.adobe.com

Počet stran 264

První vydání, Praha 2023

Tisk Iva Vodáková – Durabo

© Pavel Červinka, 2023

© Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978–80–271–7021–0 (ePub)

ISBN 978–80–271–7020–3 (pdf)

ISBN 978–80–271–0839–8 (print)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

OBSAH

Předmluva Kristiiny Mäki	7
Úvod – Diagnóza bez čísla	11
1 Proč běhat?	13
2 Kategorie běžců pro zdraví a hobíků	19
3 Než začnete trénovat aneb o pedagogických zásadách	23
4 Sám, anebo s trenérem?	27
5 O základních pojmech a běžeckém slangu	31
6 Než začnete běhat	43
7 Jak funguje organismus při běhu?	57
8 Metody běžeckého tréninku	69
9 Objem a intenzita	81
10 Boty stokrát jinak	89
11 Technika běhu	105
12 Připravujete si tréninkový plán	111
13 Prevence zranění, možnosti regenerace	121
14 Příprava na závody	157
15 Něco málo o síle	163
16 Vysokohorský trénink	179
17 Ženy a běh	191
18 Výživa aneb bez paliva to nejde	203
19 Jak trénovat?	227
20 Epilog aneb nic nekončí	257
Rejstřík	261
Věnování a poděkování	264

PŘEDMLUVA

Co tě na tom baví?

Co tě na tom baví? Proč běháš? Baví tě běhat dokola? A co když bude pršet nebo zima? Takové a jim podobné otázky jsou nejčastějším dotazem už od začátku. Od začátku, co jsem začala běhat. Možná bychom si mohli ta období pojmenovat a rozdělit.

Začátek

Běhala jsem už jako malé dítě, ale první skutečný impuls přišel ve čtvrté třídě, kdy jsem začala navštěvovat kroužek atletiky. V něm jsme dělali všechny disciplíny: hody, sprinty, skoky. Celkem záhy jsem přišla na to, že mi běhání jde a jen tak běžet mě neskutečně baví. Čím déle, tím lépe. Nebylo to tehdy populární a skoro nikdo neměl rád vytrvalostní běhání. Děti si spíš vybíraly disciplínu, kterou dělá jejich kamarád nebo celá parta. To nebyl můj případ. Ne že bych neměla kamarády, ale spíš mi imponovalo, že v něčem vynikám sama. Možná bychom tedy mohli odpovědět na otázku „Proč?“ tak, že mě běhání jednoduše bavilo a šlo mi.

Puberta

Z kroužku jsem přešla k prvnímu trenérovi. Trénovali jsme pravidelně a začala jsem i závodit. Z počátku mi to pořád šlo, pak jsem se potýkala s nedostatkem železa, chvíli mi to neběhalo. Taky jsem přešla do období puberty, kdy lákadla jako kamarádi, co nesportují, byla silnější. Běhání mě furt bavilo, ale taky jsem chtěla zapadat do nějaké party. Naštěstí v tomhle období zakročili rodiče a chvíli mě do tréninku nutili a zakazovali mi zábavu. Zpětně jim za to moc děkuju! Odmala mě vedli k disciplíně, takže nebylo těžké se k ní znovu vrátit. První atletický milník přišel v roce 2009, kdy jsem jako juniorka skončila na MČR dospělých čtvrtá a chyběl mi kousek ke splnění limitu na MS juniorů. Tehdy jsem si říkala, že bych možná někdy mohla být dobrá, budu-li se tomu pořádně věnovat.

Cesta do Prahy

Krátce poté přišla nabídka z Ameriky. Bylo mi tehdy 19 let. Neskutečné, paráda, pojedu do Ameriky dobýt svět. Přesně takhle jsem to brala. Bezhlavě. Teď už můžu říct, že jsem tehdy „naštěstí“ nesplnila všechna kritéria, která požadovala univerzita. Bylo to pro mne veliké zklamání. Navíc jsem neměla žádný plán B a už byl konec srpna, tedy i pozdě nějaký plán B řešit. Nicméně jsem navázala spolupráci se svým druhým trenérem Pavlem Červinkou a rozhodla se jít ze Žďáru nad Sázavou do Prahy. To se později ukázalo jako to nejlepší, co se mohlo stát. Nastoupila jsem na jazykovou školu, abych byla student, protože život v Praze nebyl a není levný, a začala jsem trénovat na Dukle na Julisce. Začátky, jak už to bývá, byly těžké. Přejít z „tepla domova“ u rodičů do studeného sdíleného bytu nebo ubytovny byl tím největším skokem. Přibrala jsem 8 kg, trénink byl úplně jiný, prostředí samozřejmě taky. Po nějaké době si vše sedlo, já zhubla a učila se tvrdému tréninku. Trénink mne bavil a navíc mě trenér naučil pořádně makat. Přišlo první velké zranění a vyřadilo mě na dva měsíce. Jestli neodjet do Ameriky bylo zklamání, tak natržení plantární fascie a tři týdny o berlích byl konec světa. Tehdy. Utápěla jsem se ve smutku, že nemůžu chodit, natož běhat. Měla jsem hodně času přemýšlet. Přišla jsem na to, že bez běhání nemůžu být. Že když nemůžu běhat, tak mě to fyzicky bolí. Že jsem určitým způsobem závislá na pohybu. Půl roku po tomhle zranění jsem si v hale zlepšila osobní rekord na 3000 m víc než o půl minuty a rok po zranění jsem splnila limit na svoji první Evropu. Zlepšila jsem český rekord na 5000 m, zaběhla další dva české rekordy. Neberte to jako vychloubání, jen konstatuji situaci, která se děla po nahlédnutí úplného dna. To byl velký zlom. Začala jsem to brát vážně, dělat věci mnohem pečlivěji.

Olymp

V roce 2016 jsem přestoupila z Dukly na Olymp. Prvních pár měsíců mě trénoval Antonín Slezák, ale pak jsme se dohodli, že trénovat na dálku (z Hodonína) nemá velký smysl a vzal si mě pod křídla Pavel Tunka. Znala jsem ho už z dřívějška, protože trénoval mou kamarádku a soupeřku Dianu Mezuliáníkovou. Měla jsem k němu a mám přirozený respekt, takže jsem věděla, že nám to bude fungovat. Věřit trenérovi a respektovat ho je klíč k úspěchu. Tady přeskočím všechny osobáky a malé úspěchy a přejdu rovnou k těhotenství. Pamatuji si ten den, kdy jsem šla

trenérovi říct, že jsem těhotná. Byl květen, rok a pár měsíců do odložené olympiády v Tokiu. Šla jsem dvojky (dvoukilometrové úseky) ve Hvězdě. Trenér si po tréninku sedl a říká mi: „No, tak to budeš máma a s běháním je konec.“ Na to jsem mu řekla: „To teda ne, jestli si myslí, že se mě tak lehce zbaví.“ Oba jsme se usmáli a nechali tuhle debatu otevřenou.

Fénix

Možná jste si všimli, že v každém období mé kariéry byly nějaké pády a vzestupy, jak už to většinou život přináší. Zranění, následné uvědomění, poučení, práce, úspěch. Na Den matek jsem zjistila, že budu sama máma, což jsem si vždycky přála. Jen se ta představa neslučovala s tím, že budu dál běhat. Nebo aspoň podle okolí. Bylo to něco nového. Nesmím závodit, ale běhat můžu, nejsem zraněná, ale musím být opatrná. Předsudky a myšlenky okolí, že už nikdy nebudu vrcholově závodit, nejsou zrovna ideální na psychiku těhotné ženy. Seznam lidí, kteří mě tehdy zavrhlí, je dlouhý. Tímto bych jen ráda vzkázala budoucím předsudkářům, nikdy nepodceňujte těhotnou ženu nebo mámu. Během následujících devíti měsíců jsem trénovala podle pocitu a měla jsem dost času připravit se na to, že po porodu už možná budu běhat jen rekreačně. A budu máma. S blížícím se porodem jsem se začínala těšit čím dál víc. Taky jsem měla dost času připravit plán A. Když vše půjde správně, myšleno Kaapo bude zdravý, porod bez problémů, tak se zkusím připravit na olympiádu. Měla jsem na to přesně sedm měsíců. Kaapo se na narodil o týden dřív, než měl. Díky covidu a zmraženému rankingu, kde jsem zůstala na dobré předcovidové pozici, mi stačilo zaběhnout potvrzovací limit svazu, což bylo pod 4:11. Po 165 dnech od porodu se to podařilo. Psát vám o tom, jak to bylo a nebylo těžké, je možná spíš na knížku než na předmluvu. Co se stalo na olympiádě, co se dělo potom a ještě děje teď, na to asi nikdy nezapomenu. Ale nikdy by se to nestalo, kdybych nešla na kroužek atletiky, kdyby mě naši nenutili ve špatných časech, ať se na to nevykašlu, kdybych šla do Ameriky, kdybych se nezranila, kdybych se nerozhodla, že i přes těhotenství to chci zkusit.

Odpovědí, proč miluji běhání, je několik. Protože mě naučilo pádům, vzestupům, disciplíně, zdraví, lásce, pokoře, naději. Protože mě běhání nebaví až teď, když z něj i něco těžím, ale bavilo mě od začátku. V době, kdy nebylo moderní běhat. Kdy si každý Źukal na čelo, že běhám v zimě

nebo když prší. Kdy bylo jedno, kdo vyhraje závod. Teď lidem radím, které boty jsou lepší a jak se mají motivovat na běh. Některé z nich můj výkon motivoval k tomu jít něco dělat a jsou mnohem šťastnější. Pánové mi po olympiádě psali děkovné zprávy, že jsem motivovala jejich ženy po porodu něco dělat a že jsou šťastné ony, tím pádem i oni. Myslím a doufám, že to vnímá i Kaapo. Nemusím mu totiž nic říkat ani ho k běhání nutit. Opakuje to, co dělám já, směje se u toho. A to je pro mě nejvíc. To, co dělá šťastnou mě, může dělat šťastné i ostatní. Jen tak.

Asi si říkáte, to ale přeci nejde, aby byl každý vrcholový sportovec a miloval běh. Jasně, že ne. Ale myslím, že v brzkém věku všichni poznají, co je skutečně baví a naplňuje. A to je ten okamžik, kdy je potřeba o to bojovat, hořet pro věc a i přes těžká období, která určitě přijdou, vytrvat a nevzdávat se svého snu. Protože když něco milujete a dáváte tomu vše, musí jednoho dne přijít výsledek. A možná ani ne jeden konkrétní, ale třeba při ohlédnutí zjistíte, že jste díky svému snu prožili skvělý život.

Kristiina Mäki

ÚVOD

Diagnóza bez čísla

Každá nemoc, včetně závislostí na návykových látkách, má svoje číslo. Najdete tu číslo pro alkoholismus, tabakismus i pro další závislosti. Jednu tu však nenajdete – závislost na běhu. Počítejte s tím, že začnete-li běhat pravidelně, nakonec běhání propadnete. Každodenním běháním si postupně vytvoříte závislost na běhu. Běh se pro vás stane drogou, nepůjdete-li běhat či nebudete-li moci běhat, budete pociťovat abstinční příznaky.

Běh má totiž úžasné psychohygienické účinky, při běhu se vám vyplaví endorfiny, přezdívané hormony štěstí, při běhu si vyčistíte hlavu a zapomenete na všechny starosti. Lehce se zapotíte, upravíte metabolismus, celkově se zklidníte. Nic než běh, možná ještě v zimě běh na lyžích, nemá podobné účinky. Žádný jiný sport nevede k takové závislosti jako běh. Nikdo se nestane ve třiceti, čtyřiceti či padesáti letech kulturistou, boxerem, sprinterem, hokejistou, fotbalistou, ale ti všichni se mohou stát běžci. Proto se běžci stávají i úspěšní sportovci ze všech ostatních sportů. Běhat můžete kdekoli, nic k tomu nepotřebujete, ideálně ve volné přírodě, podél řek, v lese nebo na horách.

V momentě, kdy běhu propadnete, zjistíte, že už není cesty zpátky. Chvilí to samozřejmě trvá, zprvu budete spíše bojovat s tím, zdali jít běhat, když se cítíte po celém dni v práci utahaní a přemýšlíte, jestli není lepší si lehnout. Stejně tak když bude pršet anebo bude venku za oknem sychravý podzimní den a tma, v zimě sníh či led a teploty pod nulou, o větru nemluvě. Tehdy budete muset sebrat všechnu svoji vůli, abyste vyběhli. Po čase zjistíte, že po vyběhnutí z vás všechno padá, soustředíte se na běh, na své tělo, vnímáte rytmus běhu, tepot srdce, okolní přírodu a najednou je vám dobře. Nakonec to dojde tak daleko, že se stanete závislími. Najednou se vám už nebude chtít jít si raději lehnout, ale

tělo už bude samo dávat najevo, že potřebuje běhat. A když nedejbůh onemocníte nebo se zraníte, začnete být nervózní, nesoustředění, tělo vás bude bolet, ale jinak než po běhu. Dostaví se klasické abstinenční příznaky. Oproti jiným závislostem je ta na běhu pozitivní. Proto se jí nevyhýbejte.

Samozřejmě, odborníci se přou, jestli je z pohledu zdraví lepší udržovat či rozvíjet svoji sílu, anebo vytrvalost, tedy odborně aerobní zdatnost. Jenže pro to, abyste běhali správně a běh měl pozitivní účinek, musíte mít nejen silné tělo, ale také dostatečně pružné svaly. K běhání tak patří neodlučitelně posilování i protahování. Teprve pak je účinek stoprocentní. Názory vědců a dalších odborníků vás tak mohou nechat chladnými.

Manuál běžce, který právě otevíráte, by vám měl ukázat cestu k této pozitivní běžecké závislosti, jíž sice nenajdete v číselníku diagnóz, ale zato vám o ní může povídat každý šťastně „posedlý běžec“.

Pavel Červinka

|1| PROČ BĚHAT?



Každá správná kniha o jakémkoli sportu začíná zamyšlením, proč se mu věnovat, a zdůrazňuje benefity, které přináší. Co nám tedy přináší běh? To lze shrnout v několika stručných bodech, přičemž některé souvislosti si možná ani neuvědomujeme.

Prevence civilizačních chorob

Běh je jednoznačně nejlepší prevencí obezity. Ta je dnes postrachem vyspělých zemí. V Česku trpí obezitou 18 % populace, téměř 50 % mužů a 35 % žen má nadváhu různého stupně. Pokud udržujeme nízkou intenzitu zatížení po přiměřenou dobu, používáme jako zdroj energie tuky. Nejde však jen o nadváhu či obezitu, ale také s nimi související další onemocnění, primárně cukrovku, ischemickou chorobu srdeční a aterosklerózu. V neposlední řadě běh pozitivně působí na krevní tlak.

Co je normální tělesná hmotnost? Dneska najdete na internetu BMI kalkulačky, tedy výpočet Body Mass Indexu, což je index hodnotící tělesnou hmotnost. Jednoduše po zadání váhy a výšky získáte svoji hodnotu BMI a porovnáním v tabulce se dozvíte, zdali je vaše tělesná hmotnost přiměřená, či spadáte do rizikové kategorie s nadváhou nebo naopak s nedostatečnou hmotností. Pokud byste si chtěli hodnotu BMI spočítat sami, vzorec je:

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost [kg]}}{(\text{výška [m]})^2}$$

Dnes je BMI index neboli Index tělesné hmotnosti poměrně kritizován, nicméně stále se hojně používá pro svoji jednoduchost a poměrně dobrou přesnost u běžné populace. Výsledek hodnotíme podle tabulky.

KATEGORIE	ROZSAH BMI [kg/m ²]
Těžká podvýživa	≤ 16,5
Podváha	16,5–18,5
Ideální (zdravá) váha	18,5–25
Nadváha	25–30
Obezita prvního stupně	30–35
Obezita druhého stupně	35–40
Obezita třetího stupně (též morbidní obezita)	> 40

Tabulka hodnocení BMI indexu

Na internetu lze nalézt i variantu přihlížející k věku, což je přesnější. Pro orientační potřebu BMI plně dostačuje, navzdory všem výhradám. Musíme mít pouze na paměti, že na rozdíl od jiných metod (např. bioimpedanční) nerozlišuje aktivní tukuprostou hmotu a tukovou hmotu, takže se může stát, že sportovec s rozvinutým svalstvem má vysoký BMI, nicméně tuků málo. Naopak u starších lidí se slabě vyvinutým svalstvem může ukazovat nižší hodnoty, nicméně vzhledem k tělesnému složení mohou být riziková.

Úplně nejjednodušší způsob kontroly, jak na tom jste, je změřit si obvod hrudníku ve výšce těsně pod podpažními jamkami a obvod pasu. Ten měříme v uvolněném postoji, břicho nevtažujeme. Orientačně mají mít muži cca o 13 cm větší obvod hrudníku než pasu, u žen je tento rozdíl 25 cm.

Jinou možnost skýtá porovnání obvodu pasu a boků neboli tzv. WHR index. Podle protokolu Světové zdravotnické organizace (WHO) by měl být obvod pasu měřen uprostřed mezi spodním okrajem posledního hmatatelného žebra a vrcholem kosti kyčelní s využitím měřidla, které je odolné proti protahování, a pod tahem 100 g. Obvod boků měříme v nejširším místě, tj. největšího vyboulení hýždí, paralelně k rovině podlahy. Při měření bychom měli být odpočatí, nazí, nohy těsně u sebe, paže rozpaženy a váha těla je rovnoměrně rozložena. Měří se při normálním výdechu, každé měření by mělo být alespoň dvakrát opakováno; pokud se výsledky měření liší o méně než centimetr, použije se při výpočtu průměrná hodnota (při vyšším rozdílu než centimetr se měření musí opakovat).

V praxi však stačí změřit obvod břicha v místě jeho nejmenšího obvodu, často nad spodní částí břicha. Boky se měří v nejširší možné oblasti. V případech, kdy už má člověk bříško, ať již kvůli obezitě, či u žen graviditě, měříme obvod pasu horizontálně jeden palec (2,54 cm) nad pupkem.

Podle WHO je pro muže index WHR menší než 0,9 indikátorem zdravotně rizikové obezity. U žen je to 0,85.

Ideální však je nechat si změřit procento tělesného tuku, ať již tradiční metodou kaliperem, anebo modernější bioimpedancí. Ta nám určí nejen tukuprostou, aktivní svalovou hmotu, vlastní podíl tuku, ale také třeba vodu včetně extra- a intracelulární a symetričnost rozložení na těle.

Od tělesné hmotnosti se také musí odvíjet naše aktivita. Přetěžovat klouby během po tvrdém povrchu při výrazné obezitě je špatně. Proto je důležitá redukce hmotnosti a využití primárně chůze, ještě lépe chůze s holemi (nordic walking). Abychom byli při redukci tělesné hmotnosti úspěšní, platí dvě zlatá pravidla:

- a) energetický příjem se musí rovnat výdeji (nikoli jej převyšovat)
- b) abychom spalovali tuky, je třeba provádět setrvalou, vysloveně aerobní zátěž nízkou intenzitou po delší dobu

Rozvoj aktivní svalové tkáně na úkor tukové tkáně

Běhání doplněné vhodným posilováním a kompenzačním cvičením vede nejen ke ztrátě tuku, ale také k nárůstu aktivní svalové hmoty. Stále je však třeba myslet na to, že heslo „Co bolí, to sílí“, patří jen vrcholovým sportovcům. A i u nich lze úspěšně pochybovat o jeho pravdivosti. Pro nás platí tradiční heslo Emila Dostála, nestora českého běhu pro zdraví, „Zatěžovat, ale nepřetěžovat“. Běžcům pro zdraví i hobíkům musí trénink přinášet pohodu a radost.

Duševní hygiena

Běh má nedocenitelné psychohygienické účinky. Nejde jen o všude zmiňované vyplavování endorfinů (hormonů štěstí) při přiměřeném běžec-kém tréninku, ale také o uvolnění mysli a organismu, celkového snížení hladiny stresu. Neocenitelnou roli v tomto případě hraje běh v přírodě, v lesním prostředí po měkkém povrchu lesních cest.

Prevence předčasného stárnutí

Kdo běhá, nestárne? Ano, pokud běháte přiměřeně. To ostatně platí pro všechny lidské činnosti, přemíra všeho škodí. Vrcholový sport a tomu odpovídající trénink nechte vrcholovým sportovcům. Dosáhnout na nejvyšší mety vyžaduje souhru mimořádných fyzických i psychických předpokladů a rozumného trenéra. Každý máme své limity, a ty není dobré překračovat. Náš pohybově-oporový aparát má určitou životnost, vhodným zatížením ji můžeme prodloužit, přetížením či nevhodným zatížením zkrátit. To platí pro všechny tkáně, kardiovaskulární systém v to čítaje, i pro celý organismus. Přiměřené fyzické zatížení je nejen prevencí civilizačních chorob, ale také cestou ke spokojenému životu, který si navíc můžeme prodloužit. Běh nám pomůže odpoutat se od stresu, běh je život. Aerobní zátěž vede k pozitivnímu ovlivnění plicních

funkcí, stejně jako k tréninkové bradykardii, poklesu srdeční frekvence v důsledku vytrvalostního tréninku. Jogíni říkají, že čas vyměřený člověku se neměří na roky, ale na počet dechů. I když při zatížení se dechová frekvence zvyšuje, v důsledku vyšší trénovanosti se snižuje v klidu a při zatížení mírné intenzity. V konečném součtu to znamená podstatně menší počet dechů a tím i pozitivní účinek nejen na dýchací systém, ale okysličení celého organismu.

Buňky jsou odolnější proti stárnutí. Běh totiž zvyšuje hladinu enzymu telomeráza, který přímo ovlivňuje kvalitu telomer, tedy zakončení chromozomů. Při stárnutí se telomery zkracují, stejně jako při nízké fyzické aktivitě, a dochází tak k jejich nedostatečné obnově. Díky zvýšené tvorbě telomerázy se naopak prodlužují. Opět však platí, že intenzita zatížení musí být přiměřená, jinak je účinek opačný.

Pozitivní vliv na sexuální život (ovlivnění hormonální činnosti)

Fyzická zátěž přímo ovlivňuje hladinu testosteronu. Testosteron nemá bezprostřední vliv jen na rozvoj síly – základní pohybové schopnosti a svalové hmoty jako jejího předpokladu. Testosteron je hormon, který přímo ovlivňuje kvalitu sexuálního života. Dostatečná hladina testosteronu je základním předpokladem libida a erektile funkce, důležitý je i jeho vliv na spermatogenezi neboli tvorbu spermií. S věkem produkce testosteronu klesá, stejně jako s negativními vlivy prostředí, např. znečištěním. Při pohybové aktivitě hraje ve vztahu k produkci testosteronu důležitou roli intenzita zatížení. Větší ovlivnění produkce testosteronu bylo zaznamenáno při cvičení vyšší intenzitou.

Kromě přímého vlivu zatížení je zde i mnoho benefitů nepřímých, které spolu souvisejí. Například celkově pozitivním vlivem přiměřeného fyzického zatížení na duševní hygienu se zlepšuje spánek. To je další faktor působící na hladinu testosteronu. Deficitní a nekvalitní spánek (méně než 5 h) snižuje u dospělých mužů produkci testosteronu o 15 %.

Lze tedy shrnout, že běh doplněný vhodným cvičením má všestranně pozitivní vliv na lidský organismus a měl by se stát nedílnou součástí našeho života. Podobně působí i další druhy zatížení, k nimž patří jízda na kole, běh na lyžích, jízda na kolečkových bruslích. Vždy však musí být splněny parametry vyváženého zatížení a odpočinku.

|2| KATEGORIE BĚŽCŮ PRO ZDRAVÍ A HOBÍKŮ



Běh pro zdraví, který v Česku tolik popularizoval Emil Dostál, znamenal i začátek organizovaného běhání kategorie, které dneska říkáme hobíci. V bývalém Československu se sdružovala tato kategorie v Lize stovkařů. Za jejím založením stál MUDr. Vlastimil Myslivec, který neúnavně propagoval kondiční a výkonnostní běh. Princip byl jednoduchý, členem Ligy stovkařů se mohl stát ten, kdo uběhl měsíčně 100 km. Liga stovkařů vznikla v roce 1977 na Moravě. První pobočky rozvíjely svoji činnost v Ostravě, Olomouci, později v Praze. Dodnes některé fungují jako tělovýchovné jednoty a jejich cíle zůstávají stejné.

Už tehdy byl rozdíl mezi běžci pro zdraví, kondičními a těmi, co začali trénovat a účastnit se závodů. Někteří z nich si dokonce nedovedli svůj víkend bez účasti na závodech představit. Stejně je tomu dnes. Běžci (říkejme klidně hobíci) se dají rozdělit do několika kategorií a každá vyžaduje trochu jiný přístup. Záleží na tom, do které patříte a co pro vás běh znamená, čeho chcete dosáhnout. Tato kniha se obrací na všechny kategorie, které charakterizujeme níže. Někdy slučujeme dvě poslední kategorie do jedné, protože z hlediska obsahu tréninku jsou tam již jen malé odlišnosti. Naším cílem je, aby každý běžec z kterékoli kategorie našel v knize něco inspirativního pro svůj trénink. V závěru knihy jsou ukázky konkrétních tréninků rozlišené také podle těchto kategorií.

Pozorováním zjistíte, že kategorie kondičních a výkonnostních běžců můžeme dělit podle toho, jak k běhání přistupují, a vyčlenit asi čtyři základní. Není přitom rozdíl mezi ženami a muži.

Skupiny (kategorie) kondičních a hobby běžců

1. První kategorií je **běžec pro zdraví**. Ten si chodí pravidelně zaběhat pro radost a upevnění svého zdraví. V podstatě nepotřebuje žádný tréninkový plán. Jeho cílem je udržet se v dobré kondici, nezávodí.

Proběhne se šest osm kilometrů, přiběhne spokojený domů, osprchuje se, klidně si otevře pivo a hlásí manželce, že potkal na palouku stádo srnek, začínají růst houby, o víkendu na ně musí vyrazit. Běh mu přináší nejen dobrou kondici, ale i radost.

2. Začínající hobík nebo také kondiční běžec, to je ten, který začal běhat buď pod vlivem vnějších okolností (kamarádů, firemní kultury, svého vnitřního popudu, z potřeby návratu ke sportovní činnosti) anebo jako běžec pro zdraví propadl běhání natolik, že má potřebu trénovat, zlepšovat se a závodit. Ten již potřebuje tréninkový plán. Je nadšený, má elán, ale běh pro něj není alfou a omegou života. Netrápí se, zda splní tréninkový plán anebo některý trénink nesplní. I pro něj je běh především radost, setkání s kamarády na závodech, možnost popovídat si a oddechnout od ostatních starostí.

3. Pokročilý hobík má trénink na prvním místě. Je vděčným objektem marketérů sportovních firem, firem vyrábějících podpůrné prostředky a všeho, bez čeho se zdánlivě neobejdete pro zlepšení výkonu. Sleduje novinky, typickým znakem je, že běhá ve stejných botách jako elita, má nejnovější chytré hodinky, sleduje trendy ve výživě. Má svého trenéra, pod jehož vedením očekává zlepšení. Nachází se napříč všemi věkovými kategoriemi.

4. Závodník, to je kategorie hobíka, který zcela propadl běhání a běh je pro něj droga. Někdy natolik, že se baví jenom o tréninku, závodech, novém modelu bot. Svět se mu zúžil do malého prostoru. Sleduje tabulky, porovnává své výkony a chová se jako vrcholový sportovec, nicméně výkonově třeba vzhledem k věku, zaměstnání, dispozicím nikdy nedosáhne vrcholné výkonnosti. Skoro bychom řekli, že z běhu se mu někdy vytratila ona spontánní radost, kterou má přinášet. Na startu byste ho nerozeznali od elitních závodníků. Rád se také s některými „elitáky“ ztotožňuje. Někteří s nimi dokonce občas i trénují, ty dny jsou potom jejich nejšťastnější. Jediný rozdíl je, že elitní běžec si běháním vydělává a hobík, zarputilý závodník, jenom investuje. Na druhou stranu si zaslouží obdiv, s jakým úsilím se snaží zlepšovat (zejména ti starší). Ví, že nikdy nepoběží velký závod, nikdy nezaběhne maraton za 2:25 h, přesto se snaží dostat na limit svých možností. V podstatě mu lze jen závidět.

|3| NEŽ ZAČNETE TRÉNOVAT ANEB O PEDAGOGICKÝCH ZÁSADÁCH



Základní poznatky, ověřené generacemi i výzkumem, jsou někdy příliš všední, proto na ně v praxi zapomínáme. Z toho důvodu jsem vůbec nepochyboval, zdali pedagogické zásady do knihy o běhání patří. Každý trenér a tělovýchovný pedagog se s nimi musel v průběhu svého vzdělávání seznámit. Jsou to roky ověřené poznatky, které by měly patřit k základním kamenům práce jakéhokoli sportovce a běžce obzvláště. Důsledkem pak jsou zcela zbytečná zranění z přetížení, nepřiměřenost a jednostrannost tréninku. Přitom je tak jednoduché se těchto chyb vyvarovat. Stačí si uvedené zásady pamatovat a mít je denně na paměti při sestavování tréninku. Proto s nimi začínáme a skutečně se jimi řídíme.

Přiměřenost – vaše tréninkové zatížení musí odpovídat vaší aktuální zdatnosti, musí být přiměřené. Nedostatečné zatížení nevede ke zlepšování, stejně jako nadměrný trénink. Naopak většinou vyústí ve zranění. Jednoduše obsah, formy a metody tréninku musí být v souladu s vašimi možnostmi, vaším zdravotním stavem, nelze samozřejmě nepřihlížet k věku a pohlaví. Důležitou roli v určení přiměřenosti tréninkového zatížení hrají zkušenosti trenéra či vlastní, individuální přístup a samozřejmě pedagogická i specifická diagnostika.

Postupnost – tréninkové zatížení se musí zvyšovat postupně. V první řadě vždy zvyšujeme objem zatížení, potom teprve kvalitu – intenzitu zatížení. Pamatujte si jedno – rychlost „zabíjí“. Váš plán musí tedy zahrnovat postupné přiměřené navyšování zátěže v krátkodobém i dlouhodobém časovém horizontu. Důležitou roli hraje otázka, o kolik je možné zvednout objem zatížení bez následků. Co autor, to jiný názor, pokud je ale zprůměrujeme, docházíme k 10–25 % jako limitní hranici. Záleží na předchozí trénovanosti, odolnosti organismu, věku a dalších faktorech. Za rok tedy naběhám 2000 km, další rok 2200 až 2500 km, za týden naběhám 50 km, další týden 55 km. O tom, jak se mění objem tréninku v průběhu roku a kratších obdobích, si řekneme dále.

Cykličnost – tréninkovou zátěž nelze neustále zvyšovat, stejně důležitou roli hraje odpočinek. Po určitém progresivním zatížení je vždy vhodné zařadit dny lehčího tréninku, aby se organismus mohl zregenerovat a lépe se vyrovnal s předchozí zátěží. Správně zařazený odpočinek nevede k lenosti, ale ke zvýšení výkonnosti.

Všestrannost, potom specializace – abychom mohli podstupovat trénink v jakémkoli sportu, nejen v běhání, musí být na něj tělo připraveno. Poměr všestranného a speciálního tréninku v žákovské kategorii atletů je 80 % ku 20 % a podobný poměr by měl být u každého začátečníka, který neprovozuje aktivně jiný sport. Lepších výsledků než každodenním běháním dosáhnete systematickým zařazováním všeobecného silového tréninku a dalších sportů. A jak se budete zlepšovat a vaše tělo sílit, můžete postupně přidávat speciální běžecké zatížení a ubírat všestranné. Vaše silné tělo za to bude rádo, minimalizujete současně možnost zranění a lépe se naučíte správnou techniku běhu.

Soustavnost – abyste se zlepšovali, musíte pracovat soustavně. Tréninková zátěž by měla být uspořádána do ucelené, logické, navazující a racionální soustavy. Samozřejmě, začínáte-li jako nesportovci běhat, ke zlepšení dojde i na základě přiměřených, nicméně neuspořádaných tréninkových podnětů. Jakmile však budete chtít dosáhnout nějakého výsledku, dříve či později narazíte na potřebu své zátěže uspořádat, aby bylo co nejefektivnější a přinášelo co největší výkonnostní progres. Obecně platí, že jeden až dva tréninky týdně konzervují stávající výkonnostní a kondiční stav, tři tréninky týdně znamenají malé zlepšení v průběhu dlouhého časového horizontu a teprve čtyři až pět tréninků týdně garantují postupný růst výkonnosti v rozumném čase. Z mnoha důvodů metodických i zdravotních je vůbec nejhorší nahodilá jednorázová a nesystematická zátěž. Dát si do těla každý víkend není vůbec nerozumnější řešení.

Cílevědomost – každý, kdo začne sportovat, v našem případě běhat, k tomu má nějaký důvod. Někdo chce zhubnout, někdo se chce udržovat v dobré kondici, jinému to doporučil jeho lékař, někoho k tomu dotlačí či naopak pozitivně motivuje firemní kultura. Benefity pravidelného sportování jsou nepřenositelné a jednoznačně prokázané. I když začínáme, je vhodné stanovit si rozumný, přiměřený cíl odvíjející se od naší motivace – tedy toho, proč běháme. Tomu by pak měl odpovídat tréninkový plán a zatížení. Pro zdraví je rozumné „trénovat“ 3× týdně 30 min a na to nepotřebujete plán. Ale zaběhnout maraton pod 4 hodiny, pod 3 hodiny, to už vyžaduje systematické úsilí a je nesmyslné jít cestou pokusů a omylů. Tady doporučujeme si pro splnění svého cíle zvolit vhodného trenéra či poradce, který vás k němu povede.

Uvědomělost – pozitivní vnitřní motivace plynoucí ze zaměření na cíl je dobrá, ale ještě lepší je, pokud víte nejen cíl, ale postupně si uvědomujete (třeba i díky práci trenéra), proč které činnosti děláte a jak do sebe zapadají a navazují na sebe. Je dobré vědět, proč co dělám, stejně jako je dobré uvědomění si pohybu a dalších souvislostí. Postupem času, s růstem své výkonnosti, budete přicházet na to, že 10 knedlíků a pivo nejsou nejlepším obědem před podvečerním závodem, stejně jako že v některé obuvi se vám běhá lépe a v jiné hůře.

Emocionálnost – emoce ke sportu patří a měly by být veskrze pozitivní. Běhání má přinášet pozitivní zážitky, nikoli negativní stres z nesplněného plánu či výkonnostního cíle. Hormony štěstí endorfiny a běhání patří k sobě. Proto je také důležité, kde se běhání odehrává a jaké citové prožitky přináší. Ač je běhání individuální sport, měla by mít pevné místo v přípravě i skupina, ale taková, kde panuje optimistická pracovní atmosféra.

Trvalost – aby byl dosažený stupeň úrovně výkonnosti a zdatnosti trvalý, jsou potřeba systematické a dlouhodobé opakované podněty. Nejhorší je nárazové sportování, které nejenom že organismu neprospívá, ale nevede ani k trvalému zvýšení zdatnosti. Platí raději méně, ale pravidelně, při zachování všech předchozích principů.