



Joe Friel

RYCHLÍ a FIT PO 50

Tréninková příručka pro vytrvalostní sportovce
v nejlepších letech



mladá fronta

Rychlí a fit po 50

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.mf.cz

www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Joe Friel

Rychlí a fit po 50 – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Joe Friel

RYCHLÍ a FIT P0 50

Joe Friel

RYCHLÍ a FIT PO 50

**Tréninková příručka pro vytrvalostní sportovce
v nejlepších letech**

mladá fronta

*Pro všechny dříve narozené sportovce,
s nimiž se znám a které jsem kdy trénoval.*

*Děkuji vám za to, že jste vzory
a učiteli pro spoustu mladých sportovců.*

Obsah

Předmluva	11
ČÁST I / STARŠÍ POMALEJŠÍ TLUSTŠÍ:	17
1 MÝTUS STÁRNUTÍ	18
Učení těla: Pramen mládí pro sportovce	20
2 NESTÁRNOUCÍ SPORTOVEC	37
Sportovní vybavení a stárnutí	46
3 ZA ZENITEM	51
Vytrvalostní sport a srdce	67
ČÁST II / RYCHLEJŠÍ SILNĚJŠÍ SVALNATĚJŠÍ!	75
4 VETERÁNSKÝ SPORTOVEC	
S DOBROU VÝKONNOSTÍ	76
Stárnutí	79
Intenzivní trénink a stárnoucí sportovec	86
5 ZÁKLADY TRÉNINKU	95
Osteoartróza a stárnoucí sportovec	103
6 TRÉNINK PRO POKROČILÉ	112
Regenerace a křížový trénink	119
7 ODPOČINEK A REGENERACE	149
Stravování na podporu regenerace	
při vysokosacharidové stravě	160
Vývracení mýtů: Stárnoucí cyklisti	
a lepší výkonnost	168
8 TĚLESNÝ TUK	171
Inzulinová rezistence	176
Menopauza	188

Doslov	192
Poděkování	196
PŘÍLOHA A – Pokyny k tréninku pro starší sportovce	197
PŘÍLOHA B – Testování v terénu pro veteránské sportovce	203
PŘÍLOHA C – Měření intenzity	207
Poznámky	214
O dalších autorech	246
O autorovi	251

Předmluva

Je mi 70.

Tak. A řekl jsem to.

Tohoto obávaného jubilea jsem dosáhl krátce poté, co jsem začal psát tuto knihu. Žádné z předchozích jubileí s větším počtem svíček na dortu – čtyřicátiny, padesátiny a dokonce ani šedesátiny – mě nijak nezajímaly. Ale sedmdesátiny ano. Prostě ta sedmdesátka už tak nějak značí, že jste skutečně staří, *mnohem* starší než v 69. Zdálo se mi to tolik odlišné, že jsem začátek osmé dekády svého života vyhlížel víc než půl roku. Nejvíc mě znepokojovalo, že by to mohlo značit začátek konce mého celoživotního dobrodružství jakožto výkonnostního sportovce. Zkrátka jsem nevěděl, co mám očekávat.

Šest měsíců před oním dnem D jsem se rozhodl, že s tím něco udělám. Chtěl jsem si přečíst všechny vědecké práce o stárnutí, které se mi podaří sehnat, abych zjistil, jestli se mi podaří určit, jakou budu mít jako starý sportovec budoucnost. Také jsem chtěl zjistit, co můžu udělat pro to, abych se vyhnul velkému propadu ve výkonnosti. Výzkumné práce o stárnutí jsem četl naposledy v polovině devadesátých let, když jsem psal knihu *Cyklistika po 50*. Tehdy mi bylo 53 let. V té době moc vědeckých prací o stárnutí k dispozici nebylo. Ale s tím, jak generace Baby-boomers postupně od roku 2005 dosáhla šedesátky a jaký to mělo na život v Americe obrovský dopad, jsem zjistil, že se situace významně změnila.

V posledních zhruba 15 letech se počet vědeckých prací o stárnutí obrovsky zvýšil. Pročítal jsem si je téměř každý den víc než půl roku. Začal jsem v nich vidět zajímavé věci. A tak jsem se na konci léta 2013 rozhodl, že o svých poznatcích budu psát blog. Nakonec z toho bylo 29 článků (www.joefrielsblog.com) o tématu stárnutí a u čtenářů se to setkal se značným pozitivním ohlasem. Obrovská odezva od

starších sportovců mě přesvědčila, že o tomto tématu musím napsat knihu, abych oslovil více čtenářů a podělil se s nimi o své poznatky. Můj vydavatel VeloPress zrovna hledal autora, který by podobnou knihu napsal.

Nyní držíte v rukou můj osobní dárek k narozeninám pro všechny dříve narozené sportovce. Doufám, že se v něm dočtete odpovědi na své otázky o stárnutí. Jsem si jistý, že to jsou stejné otázky, které jsem měl já, když jsem s tímto projektem začínal. Samozřejmě všichni chceme znát odpověď jen na jednu otázku, na tu, kterou jsem si i já kladl před oním velkým dnem, kdy jsem vstoupil mezi sedmdesátníky: Jak můžu zpomalit, nebo snad dočasně zvrátit pokles výkonnosti spojený s přibývajícím věkem?

Když se přehoupneme přes padesátku, začíná být zjevné, že se vše ubírá špatným směrem. První věcí, kterou sportovci v tomto věku upozorují, je, že po závodě nebo těžkém tréninku nezregenerují tak rychle jako před pár lety. A nejen to – závodní časy jsou pomalejší, cítíme méně síly, kopce se zdají být prudší a zhoršují se i další výkonnostní ukazatele. Co s tím?

Tuto knihu jsem napsal proto, abych vám pomohl najít na tuto otázku odpověď tím, že pochopíte, co sportovní věda tvrdí o výkonnosti starších sportovců, o jejich tréninku a životním stylu. Pokud jste knihou již prolistovali, patrně jste si všimli dvou věcí: v textu je spousta poznámek s čísly, která vedou k vědeckým zdrojům shromážděným na konci knihy podle jednotlivých kapitol. Možná na takové knihy nejste zvyklí. Na první pohled může kniha s tolika citovanými zdroji připomínat spíš vysokoškolská skripta než zábavné čtení. Ale tyto poznámky a odkazy uvádím z jednoho prostého důvodu. Domnívám se, že je nutné poskytnout nějaké důkazy o tom, co vám doporučuji zařazovat do tréninku pro zlepšení výkonnosti, nejen nabízet nepodložené názory.

Ke stárnutí jsou k dispozici dva základní zdroje informací: výzkum a názory. Obojí je určitým způsobem cenné. Pokud jde o hodnotu názoru, záleží na zdroji. Má daný zdroj dostatek informací a dlouhodobých zkušeností s prací se staršími sportovci a ve vytrvalostních sportech? Je to názor někoho, kdo je také veteránský sportovec? Nebo si čtete názory člověka, který se ve sportu moc nepohybuje, nemá téměř žádné znalosti o fyziologii a mluví bez rozmyslu, aniž by měl své argumenty nějak podložené? Velmi si vážím názorů ne příliš známých, avšak sečtělých a zkušených lidí, ale nevěnuji pozornost tomu, co o tomto tématu a tématech s tím spojených říká většina. Značná část toho, co slyšíme o stárnutí, vychází z výmyslů a babských řečí. Názory starších sportovců na toto téma mohou být přínosné, ale jsou velmi individuální a nemusí (ale můžou) platit pro někoho jiného.

Na druhou stranu si vysoce cením myšlenek lidí, kteří se na svět dívají s trochou vědecké perspektivy. Kladou si náročné otázky a pátrají po odpovědích bez ohledu

na to, jaký názor je populární. Pokud jsou jejich názory podloženy vědeckými studiemi, které se zabývají vším, co může výsledky ovlivnit, a které vychází v recenzovaných časopisech, tím lépe. Vždy jsem se snažil vycházet především z vědeckých poznatků, když jsem si chtěl utvořit názor na otázky spojené s tréninkem. Zvlášť důležité to je u takových témat, jako je stárnutí a sportovní výkonnost, protože před generací Baby-boomers nebylo moc starších sportovců, u nichž bychom mohli hledat odpovědi. Nechtěl jsem vám navíc nutit své názory o tak významném tématu bez toho, abych je mohl podložit patřičnými důkazy. Proto je v textu uvedeno tolik poznámek s odkazy.

To však neznamená, že zde moje názory nenajdete. Určitě najdete, protože vědecké studie musí být vyloženy a aplikovány v praxi. V následujících kapitolách si tedy přečtete mé názory na stárnutí, které vznikaly na vědeckém základě.

Pokud i vy potřebujete pochopit, proč jsou věci tak, jak jsou, můžete si dohledat, z čeho mé názory vychází, ve zdrojích, které jsou uvedeny v poznámkách na konci knihy, a můžete si u každého z nich udělat rychlou online rešerši. Nejlepší zdroj abstraktů k vědeckým pracím (tedy stručnému souhrnu dané práce) je k dispozici na internetu na PubMed. Tuto internetovou stránku (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>) vlastní a spravuje národní centrum USA pro informace o biotechnologiích, což je oddělení americké státní agentury Národních institutů zdraví (*National Institutes of Health*). Jakmile najdete abstrakt dané studie, můžete si o tématu zjistit více informací v souvisejících vědeckých pracích uvedených vpravo na stránce. Pro většinu čtenářů bude takový postup asi nezáživný a zbytečný. Pokud mezi ně patříte, jednoduše tyto poznámky a odkazy ignorujte. Ale tato možnost zde je, pokud byste si k nějakému tématu chtěli zjistit více informací nebo pokud byste chtěli vědět, jak jsem ke svým závěrům došel.

Doufám, že to nechápete tak, že věda ví vše o stárnutí i o tom, jak byste měli trénovat a žít, abyste měli dobré výsledky. To určitě neví. Můžeme ideálně doufat v to, že nás nasměruje na správnou cestu. Sportovní věda nemá moc dobré výsledky, co se týče nacházení nových přístupů ve sportu. Skoro vždy za těmi nejzásadnějšími změnami, které nastanou, zaostává.

Například s technikou flopu ve skoku do výšky nepřišla sportovní věda. Ten vymyslel a poprvé předvedl v šedesátých letech minulého století Dick Fosbury, což byl vysokoškolský atlet, ne vědec. Až později, když začaly díky této technice padat ve skoku do výšky rekordy, vědci vysvětlili, proč je flop efektivnější než nůžky, horin či straddle, které se do té doby používaly. (U techniky flopu je zásadní, že je těžiště sportovce pod laťkou, ne nad ní.) Flop nyní používají všichni elitní skokani do výšky.

Stejně tak sportovní věda nevymyslela aerodynamická řídítka čili hrazdu pro cyklistiku. S těmi přišel lyžařský trenér z Montany a pozdější nadšenec do cyklistiky Boone Lennon. Později sportovní věda vysvětlila, proč tato řídítka tak dobře fungují (výrazně snižují odpor vzduchu způsobený tělem, který je největší překážkou rychlé jízdy). Pokud jste triatlonista nebo silniční cyklista a jezdíte časovky, víte o tom své. A takto bychom mohli s výčtem věcí, na které sportovní věda přišla až později, pokračovat dál a dál. Jen málokdy se stane, že věda vymyslí ve sportu něco zásadního.

Ale nějaké výjimky se přece jen najdou. S periodizací tréninku, podle níž si téměř všichni výkonnostní sportovci plánují sezonu, přišli na začátku 20. století sportovní vědci ze zemí východního bloku, a dodnes ji vědci zdokonalují. Například nedávno přišel sportovní vědec Vladimer Issurin s převratnou tréninkovou metodou, takzvanou blokovou periodizací, kterou používá mnoho elitních sportovců. V poslední době se rozvíjí tréninkové koncepce, technologie a s tím související analytické nástroje, za nimiž stojí sportovní vědci, jako je Eric Banister, David Costill, Tim Noakes a Andrew Coggan.

Řada vědců v dnešní době také výkonnostně sportuje. To, s čím přicházejí oni i mnozí další, zásadně ovlivňuje způsob, jakým sportovci trénují. Ale takové průlomky nejsou v trénování běžné. S inovacemi v drtivé většině případů přichází sportovci a trenéři, ne vědci.

Aby to bylo ještě složitější, výzkumy týkající se různých otázek životního stylu a výkonnosti ve sportu se neprovádí na starších sportovcích. Musíme tedy posoudit, zda studie prováděné na mladých sportovcích je možné použít i na nás veteránů. Navíc účastníky studií dost často ani nebývají sportovci a jen málokdy jsou zapojeny ženy. Výzkumy o stárnutí se provádí převážně na mužích, a to platí téměř u všech témat týkajících se sportu. Vědci si dříve mysleli, že muži a ženy jsou ve všech oblastech stejní, pokud se tedy téma netýká přímo konkrétního pohlaví, jako v případě menopauzy. To se však začíná měnit, neboť řada vědců si uvědomuje, že se ženy od mužů v jemných aspektech liší. Proto přibývá výzkumů, které se věnují buď pouze mužům, nebo ženám, ale stále jich je málo. Tedy i když máme k danému tématu nějaký výzkum, nemusí nutně splňovat naše potřeby veteránských běžců.

A jsme zpátky u výkonnosti stárnoucích sportovců a u toho, jak sportovci i vědci nyní mění přístupy ke stárnutí. Je těžké definovat „stárnoucího sportovce“, především pokud to budeme dělat běžným způsobem pomocí čísla znázorňujícího věk. Ale s každým novým číslem přichází změna. Víme, že stárnutí zahrnuje změny, jen nevíme, jak rychle nastanou. Někteří sportovci si udrží vynikající výkonnost až do vysokého věku a směle konkurují i o polovinu mladším soupeřům. V oblastech, kde závodí, se považují za legendy a těší se obdivu mladých sportovců. Jiní, stejně staří

sportovci, naopak stárnou rychle a zažívají výrazný pokles výkonnosti. Proč takový rozdíl? Čím to je, že někteří našli pramen mládí, zatímco jiní k němu cestu nenašli? Z velké části to zřejmě můžeme přičíst genetice, ale ne zcela, jak si na následujících stránkách přečtete. Někteří starší sportovci také přišli na to, co musí udělat s tréninkem a životním stylem, aby pokles výkonnosti neodpovídal přibývajícemu věku.

Podívejme se například na vynikající výkon Diany Nyadové, která v roce 2013 plavala z Kuby na Floridu – téměř 178 kilometrů a necelých 53 hodin bez přestávky, ve vodě plné žraloků a medúz – a bylo jí 64 let. Ta bude určitě vědět své o stárnutí, výkonnosti a především o motivaci. Myslím, že jste o jejím výkonu určitě slyšeli. Ale není jediným veteránským sportovcem, který dosahuje vynikajících výsledků.

O většině dalších nevíme, protože se jejich příběhy nezveřejňují na titulních stránkách. Stovky veteránských sportovců dosahují výjimečných výkonů, o kterých se většina z nás vůbec nedozví. Jedním z nich je Bob Scott.

V 75 letech závodil Bob Scott na mistrovství světa Ironman® na Havaji a vytvořil nový světový rekord ve své věkové kategorii, 13:27:50. To je slušný čas i pro třicátníky nebo čtyřicátníky. Vítězství a překonávání rekordů pro něj není nic nového. O čtyři roky dříve posunul rekord ve věkové kategorii 70–74 let na 12:59:02, když závod dokončil o víc než 90 minut před druhým závodníkem v této kategorii. Kdyby se v triatlonu sestavovaly výsledky podle věku, Bob by bral skoro pokaždé zlato.

A co třeba šestasedmdesátiletá Libby Jamesová z Fort Collins v Coloradu? Ta v roce 2013 zaběhla světový rekord na půlmaratonu ve své věkové kategorii v čase 1:45:56, kterým ten předchozí (1:55:19) pokořila o téměř 10 minut. Tak rychle neumí půlmaraton zaběhnout spousta o polovinu mladších žen. Když se spočítaly výsledky úměrně věku, dostal se ten rok Libbyin rekord před všechny půlmaratonské časy bez ohledu na věk a pohlaví.

Takto bychom mohli ve výčtu vynikajících úspěchů veteránských sportovců pokračovat dál. Možná nikdy nepřeplovete z Kuby na Floridu ani nepřekonáte světový rekord, ale mám za to, že můžete dosáhnout lepších výsledků, než jakých dosahujete teď. Jak na to? Jak být rychlí i po padesátce? Právě to se, jak doufám, dočtete v této knize.

Kniha je rozdělena na dvě části. V 1. části v 1. až 3. kapitole je popsána řada výzev, před nimiž stárnoucí sportovci stojí. Ve 2. části ve 4. až 8. kapitole navrhuji k těmto problémům řešení. Jedná se nejen o tréninková řešení, ale také o řešení věcí, které považujeme za součást našich životů – našeho životního stylu. Tyto dva aspekty od sebe nelze oddělit.

Pojďme se ještě podívat na název: Rychlí a fit po padesátce? Budete „rychlí“, když budete dělat to, co se zde dočtete? Odpověď závisí na mnoha proměnných: jak

dobře jste trénovali v předchozích letech, jak jste motivovaní, jak moc jste ochotní dělat změny, do jaké míry se vás dotýkají další faktory, jako jsou zdravotní problémy, a řada dalších. Jsem si jistý, že jste se za ta léta naučili, že výkonnost nepřijde sama. Změnu zajistí pouze odhodlání a disciplína. Ale můžu vám zaručit, že pokud budete pokračovat v tom, co děláte, budete mít pořád stejné výsledky – nebo horší. Při stárnutí je změna nutná.

Co byste měli změnit? Odpověď záleží na tom, co vám brání v tom, abyste byli zase rychlí. Výzkumy naznačují, že to bude snižující se aerobní kapacita, zvyšující se podíl tělesného tuku a úbytek svalové hmoty. A právě tyto tři problémy a řešení k nim jsou obsahem celé knihy.

Řešení, která jsou podrobně popsána ve 2. části, zahrnují trénink ve vysoké intenzitě včetně intervalů a posilování s velkou zátěží, změny v periodizaci a úpravu životního stylu, co se týče spánku, výživy a způsobů regenerace po tréninku. Zároveň se dozvíte, jak stárnoucí tělo funguje a jak jej jemně podpořit k lepší fyzické kondici navzdory věku. To je celá kniha v kostce.

Řešení, která vám chci navrhnout, budou pravděpodobně v rozporu s tím, co většinou slyšíte. Lékaři dlouhodobě doporučují, aby se starší lidé (čímž se většinou myslí ve věku 50 let a více) vyhýbali náročnému cvičení. Tvrdí, že to je nebezpečné. Hrozí vám smrt, pokud si tedy předtím nezpůsobíte vážný úraz. Namísto toho, abychom pracovali na zlepšování výkonnosti, bychom v tomto pokročilém věku měli chodit pěšky – ale pozor, ne moc rychle, pracovat na zahradě a maximálně si občas zatančit Square Dance nebo jít na lekci aqua aerobiku.

Mám dojem, že vzhledem k tomu, že čtete tuto knihu, se takovými radami neříkáte. Možná to dělali vaši rodiče, ale vy ne. Neznačená to, že z intenzivního sportování nemáte trochu strach. Mám ho i já. Pokusím se vám pomoci s rozhodováním o rozsahu takových změn, o tom, jak rychle byste je měli do života a tréninku zařadit, a na co si přitom dávat pozor.

Pojďme se tedy vydat na cestu k lepším sportovním výkonům věku navzdory.

ČÁST I

STARŠÍ POMALEJŠÍ TLUSTŠÍ?

Říká se, že s tím, jak stárneme, můžeme očekávat rychlý propad fyzických vlastností, zejména těch, které určují naši výkonnost ve vytrvalostních sportech. K tomuto tématu si jakožto sportovci klademe řadu otázek: Jsou tyto změny nevyhnutelné? Jak rychle můžou nastat? Jaká je příčina těchto změn? Můžeme udělat něco pro to, abychom tento pokles zpomalili nebo zastavili? Je možné změny zvrátit? Možná se vám něco takového s přibývajícím věkem honí hlavou. Na tyto otázky budeme hledat odpovědi v 1. až 3. kapitole.

1

MÝTUS STÁRNUTÍ

Stáří není ztracené mládí, ale nová fáze příležitosti a síly.

– BETTY FRIEDANOVÁ

Co můžeme čekat, že se s naším tělem stane za dalších 10, 20, 30 let? Viděli jste, jak stárnou lidé okolo vás, ale nikdy jste nemysleli na to, že se to stane i s vámi. Jste sportovec. Udržujete se ve formě. Možná si ani nepamatujete, kdy jste naposledy měli rýmu. Za ty roky jste občas řešili nějaká zranění, ale kdo ze sportovců ne? Dobrá kondička a závodění hrají ve vašem životě velkou roli. Nemůže to tak zůstat?

Možná vám spousta lidí říká, že byste neměli sportovat tak intenzivně, že s přibývajícím věkem *musíte* zpomalit. Možná vám vyprávějí hororové příběhy o zlomených končetinách a infarktech. *Podívej se na něj/na ni, slýcháte. Neuměl přestat a teď čeká na výměnu kolena. Zapomeň na trénink a závodění. Není dobré se přepínat. Nikdo nemůže závodit navěky. Zpomal – zasloužíš si odpočinek. Užij si soumrak života.*

Samozřejmě byste tuto knihu nečetli, pokud byste takovým radám o životě a sportování naslouchali. A buďte si i nadále jisti, že můžete zůstat silní až do padesátky, šedesátky, sedmdesátky i déle. Slovem „silný“ myslím schopnost tvrdě trénovat a mít ve sportu, kterému se věnujete, kvalitní výkony.

Co to obnáší? Je možné proces stárnutí zpomalit, nebo dokonce zvrátit a být i v dalších letech rychlí – nebo dokonce rychlejší? Ano, možné to je. Doufám, že tomu věříte, protože právě tím se budeme v knize zabývat. Ukážu vám, jak to dělají jiní a jak to můžete udělat i vy.

Je možné, že to pro vás bude emočně cesta jako na horské dráze. Nebudu vás tahat za nos. Musíte být připraveni vzít v potaz řadu věcí – pokud tedy skutečně chcete být rychlí i po 50, 60, 70, nebo kolik vám vlastně je. Ale pokud celý život sportujete a jste tělem i duší závodník, už víte, jak je třeba makat, abyste dosáhli vysokých cílů. Pokud takové odhodlání máte, zvládnete to.

Ale nepředbíhejme a začněme pěkně od začátku.

Co to je stárnutí?

O čem je celé stárnutí z pohledu sportovce? Možná bychom měli začít tím, že se na stáří podíváme z osobního pohledu.

Vzpomínáte si, jak se vám vaši prarodiče zdáli staří a slabí, když jste byli děti? A vaši rodiče? V pubertě jste si možná říkali, jak už jsou staří, ale když si to vezmete zpětně, uvědomujete si, že vlastně staří nebyli. Byli tehdy mladí a plní sil – vlastně ještě děti. V dalších desítkách let jste viděli, jak postupně stárnou. A tím jste si vlastně sami uvědomili, co stárnutí znamená. Do složky „Stáří“, kterou máte uloženou v hlavě, si zakládáte důležité dokumenty na základě získávaných zkušeností. Máte v ní své prarodiče, rodiče a také pár kamarádů, kteří přímo před vašima očima skutečně zestárlí. „Mně se tohle nestane,“ říkali jste si. A asi opravdu ne, protože jste stále aktivní. Oni už ne.

Ale určitě na sobě vidíte známky toho, že se vaše tělo mění. Evidentně už nejste žádné dítě. Nechtějí po vás občanku, když si objednávejte pivo. Lidé s vámi jednají s větší úctou, než když jste byli mladí. Oslovují vás „pane“ nebo „paní“. Vidí na vás něco, co naznačuje „stary“. Možná šedivější vlasy a jemné vrásky, které se začínají objevovat na obličeji. Nebo to je větší ztuhlost v zádech, když se zvedáte o poznání pomaleji než dříve. To nevadí. Víte, že většinu z nich ve svém sportu strčíte do kapsy. A oni to ví také a obdivují vás za to, jak měníte definici stárnutí. Zcela evidentně se z vás stal vzor pro spoustu mladších lidí.

Máte vnuky nebo vnučky? Ti můžou situaci skutečně změnit. Jako se to stalo mně. Moje oblečení („Máš vtipnou košili, dědo!“) a hudební vkus („Kdo jsou Beatles?“) jsou pro moji 11letou vnučku jasnou zprávou. Samozřejmě, že pokud jste jako já, nevidíte nic špatného na tom, co si oblékáte a jakou hudbu posloucháte, ani na ničem jiném. Prostě jste to vy.

Tím se však nemění skutečnost, že vnímáte fyzické změny asi víc než změny psychické, i když i ty se mohou objevovat častěji. Co způsobuje, že se vám toto všechno děje, a co můžete čekat v následujících letech? Věda se touto otázkou zabývá desítky let. A co vaše výkonnost ve sportu? Zcela určitě zde cítíte změny. Jsou takové změny normální? Možná znáte sportovce, kteří jsou starší než vy a stále si udržují dobrou výkonnost. Co dělají, že jsou na tom jinak než ostatní? Můžete to dělat jako oni? Můžete trénovat a závodit na vyšší úrovni, než na jaké aktuálně jste? A můžete s tím pokračovat i v dalších letech? To je velmi těžký úkol. Ale jsem si jistý, že to možné je. Mám zkušenosti s jinými sportovci, kterým se to podařilo.

V podstatě to závisí na vašich každodenních volbách. Tyto volby se netýkají jen trénování, ale každého rozhodnutí ohledně životního stylu, bez ohledu na to, jestli

to je malé rozhodnutí, nebo velké. Všechna jsou důležitá. V knize se podíváme především na rozhodnutí, která se vztahují ke sportovní výkonnosti. Ale nemyslete si, že to tím končí. Zpomalení procesu stárnutí není zdaleka jen o tréninku. Ve 2. kapitole se zaměříme na to, jakými způsoby lze se stárnutím bojovat.

Učení těla:

Pramen mládí pro sportovce

**MARK
ALLEN**

Je mi 56 let. Jsem šestinásobný vítěz Ironmana na Havaji. Poslední titul jsem získal před 20 lety, v roce 1995. Plavání, cyklistikou a během se už neživím. Ale sportuji zhruba 350 dní v roce a minimálně 300 dní se věnuju surfingu tady v Santa Cruz v Kalifornii. Zajímavé je, že jsem v poslední době zaznamenal v tomto sportu velký osobní posun, získal jsem plynulost, sílu a ten poslední kousek, který jsem hledal – z každého bottom turnu, snapu a jízdy v barelu –, ale který mi unikal od doby, kdy jsem před téměř 40 lety začal surfovat jako teenager.

Neříkám to proto, že se chci chlubit, ale ukazuji tím na sobě, jaký v sobě má každý z nás s tím, jak stárneme, sportovní potenciál. Asi bych v 56 letech neměl být na vrcholu svých surfařských dovedností, ale jsem. A proč? Důvodů je několik.

Prvním z nich je důslednost v tréninku. Bez ohledu na to, jaký sport děláte a kolik vám je let, platí, že pokud se mu budete věnovat důsledně, získáte zkušenosti a můžete se dlouho zlepšovat. „Důsledností“ nemyslím jen to, že budete jednu věc pořád opakovat stejným způsobem. Mám tím na mysli, že se budete důsledně snažit zlepšovat mechaniku všech pohybů těla, které jsou v daném sportu potřeba. Mám tím na mysli, že si stanovíte cíl, abyste tělo každý den, při každém tréninku, naučili něco nového.

Sportovci, kteří se při tréninku nesoustředí na to, aby se něco naučili, svá těla brzy opotřebí. Zraní se. S přibývajícím věkem jim tělo zatuhne a nebude fungovat tak efektivně. Také můžou cítit frustraci. Pokud se nebudeme snažit tělo učit, těžko si uchováme ve sportu dynamiku a podaří se nám oddalovat svůj skutečný věk dosahováním vyšší výkonnosti. Sportovci, kteří neustále hledají flow a plynulost, větší sílu v pohybech, které daný sport vyžaduje, kteří důsledně trénují s jen o trochu nižším úsilím, než je to závodní, dokážou zrychlit a zlepšovat se i ve starším věku. Zásadní je, abychom si v hlavě nastavili, že se pokaždé naučíme něco nového, od úplného začátku a pokaždé, když se svému sportu věnujeme.

Ukážu vám, jak to funguje u mě, když jsem na moři. Zaprvé surfování vyžaduje nějaké vstupní podmínky (kardiovaskulární, svalovou sílu, vytrvalost při pádlování, pružnost při ohýbání a točení se ve všech směrech). Samozřejmě že kardio

a vytrvalost mám z let, kdy jsem se věnoval triatlonu, ale pořád chodím běhat, abych měl silné srdce, a poctivě se věnuji posilování celého těla, abych měl všechny svaly v těle zdravé, silné a pružné. Cílem toho všeho není jen zlepšování výkonnosti, ale také prevence zranění, které by mohlo být pro veteránského sportovce osudné. Ano, to je vlastně moje priorita: vyvarovat se zraněním, abych se mohl svému sportu důsledně věnovat.

Zadruhé, sleduji, jak to dělají ostatní. Jak surfují? Kde jsou na vlně? Kde na vlně zatáčí? Sleduji je, abych viděl, jak zvládnou vjet do barelu, který jako by se zčistajasna objevil. A pak je řada na mně. Vyberu si jednu věc, kterou chci zdokonalit. Třeba první zatáčku po nasednutí na prkno, tedy bottom turn, nebo cutback. Prostě cokoli, vyberu si jednu věc, na kterou se budu neustále soustředit, na každé vlně, dokud nebudu mít pocit, že mi to jde bez úsilí, nebo aniž bych o tom musel přemýšlet. Potom to trénuji tak dlouho, dokud to nezačne mít tu správnou dynamiku, kdy mám pocit, že to takhle dělají ti nejlepší. Víím, že při tom nevypadám jako oni, ale cítím se jako oni! Dělal jsem to tak, i když jsem se věnoval triatlonu. Sledoval jsem nejlepší světové cyklisty a běžce a vtiskl jsem si do hlavy, jak se pohybují. Potom jsem si dal za cíl získat ve svých pohybech stejný pocit. Snahy se vyplatily, protože moje výkonnost rapidně vzrostla, aniž bych přitom začal trénovat nějak víc.

Zdokonalit vždy jednu oblast, dokud si ji neautomatizujete. To je učení těla. Na každou oblast, kterou chci v surfování vylepšit, potřebuji zhruba rok. Na tento způsob formou učení těla jsem přešel, když mi bylo 50 let, protože se mi zdálo, že jsem v surfingu pořád na stejné úrovni, víceméně po celý život. Chtěl jsem vyzkoušet nový přístup a zjistit, jestli se dokážu zlepšit navzdory přibývajicímu věku.

Jeden rok jsem věnoval tomu, jak vjet do barelu a jak se dostat zpět. Druhý rok jsem pracoval na rozjezdu, abych se uměl dostat hladce na vlnu jakéhokoli tvaru či velikosti. Třetí rok jsem zlepšoval bottom turn, pracoval na správné trajektorii, abych uměl vjet tam, kam jsem chtěl, aby byla vlna přímo přede mnou. Čtvrtý rok to byl cutback, tedy schopnost zatočit zpět do té nejkritičtější části vlny. Pátý rok jsem věnoval snapu a tomu, abych se jím z vrchní části vlny dostal zpět dolů tak, abych zvládnul kontrolovat rychlost a využít vlnu v jejím nejdramatičtější, vertikálním úseku.

Šestý rok (letos) se to vše propojilo. Každá část přišla v ten správný moment a zajistila ideální dynamiku na vlně. Žádné přemýšlení, žádný boj, prostě skutečné flow, které vzniklo po tisících hodinách práce, kdy jsem se učil od začátku, a teď, když mi je 56, se vše spojilo a plyne vlnu po vlně.

Neustálé učení těla je pro moji sportovní výkonnost a celkovou pružnost stejně důležité jako tréninky, při nichž k tomu učení dochází. Pro sportovce to je skutečně pramen mládí!

„Normální“ stárnutí

Jak věda vysvětluje jev, který označujeme jako „stárnutí“? Je překvapivé, že na tomto tématu vědci stále pracují. Dosud mu zcela neporozuměli. Mají teorie a probíhají různé výzkumy, ale jasné odpovědi nemají. Většina vědců se zabývá pouze příznaky stárnutí. Zkoumání příznaků je jednodušší, a tak v posledních několika desetiletích proběhlo spousta výzkumů vzhledem k tomu, jak se průměrný věk obyvatel stále zvyšuje.

Co bychom tedy podle vědců měli od stárnutí očekávat? Jaké jsou ty obávané příznaky? Níže uvádím neúplný seznam běžně uváděných znaků stárnutí, které najdeme ve většině výzkumů:

- Pokožka ztrácí pružnost a je sušší, protože mazové žlázy zpomalují produkci mazu.
- Vlasy řídnou a kvůli pomalejší činnosti pigmentových buněk se objevují šedé vlasy.
- Vlivem komprese, tím, že se zmenšuje výška meziobratlových plotének, ztrácíme výšku. Běžně do věku 80 let ztratíme okolo 5 centimetrů výšky.
- Zhruba od 55 let máme problém slyšet vysokofrekvenční zvuky.
- Nejpozději v 50 letech už většina z nás potřebuje brýle na čtení, protože oční čočky ztrácí pružnost, což má za následek horší schopnost zaostřit na blízký předmět.
- Nastávají změny v menstruačním cyklu a následně cyklus ustává.
- Běžně se zkracuje doba spánku a snižuje se i jeho kvalita. Častěji se v noci budíme.
- V kostech ubývají minerály, což vede k jejich větší křehkosti.
- Zpomaluje se bazální metabolismus a v důsledku toho dochází k přírůstku na váze – většinou ve formě tuku.

Všechno to je jasné. Není to nic nového. Sami na sobě alespoň některé z těchto příznaků cítíte, a přitom to je jen zkrácený výčet. Mohli bychom pokračovat s tím, co se děje s mozkem, nervovou soustavou, srdcem, krevními žilami, plícemi, ledvinami, vylučovací soustavou a sexuální funkcí. Navíc se bohužel zvyšuje pravděpodobnost výskytu zdravotních problémů, jako je artróza, snížená funkce štítné žlázy, cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, rakovina, ischemická choroba srdeční, Alzheimerova choroba, Parkinsonova nemoc či demence. To vše slyšíme od lidí v bílých pláštích a říkají nám to už desítky let. Podle nich příznaky fyzického stárnutí nikdo nemůže chtít. Já se toho nechci účastnit!

Je tady ale jeden háček. Měli byste si uvědomit, že naše znalosti o těchto depresivních změnách vychází ze studií prováděných na *normální* stárnoucí populaci. Slovem „normální“ mám na mysli většinové zástupce společnosti – většina z nich se nehýbe, mají nadváhu, chybí jim motivace. Už v mládí začíná většina normální populace pociťovat prvotní příznaky a bere léky, aby se příznaky nezhoršovaly. U většiny populace není sportování a zdravá strava na programu dne.

Vzhledem k tomu, že tito lidé tvoří většinu společnosti, máme za to, že jde o běžné ukazatele fyziologického stavu člověka – tedy normální. Ale určitě nejsou normální pro lidský rod nebo pro celý druh *Homo sapiens*. Naopak, jedná se o nezdravé příklady, a oni to jednoduše neví. Myslíte si, že to, co se děje, je nevyhnutelné, a možná se také domníváte, že to nemůžete nijak ovlivnit. Mohou maximálně doufat, že se objeví nějaký nový lék. Nejhorší na tom je, že to naše společnost přijala jako normální pohled na stárnutí a ještě to takhle předkládá široké veřejnosti.

Nevyvíjeli jsme se více než dva miliony let, abychom seděli u televize, jedli chipsy a řešili civilizační choroby. Lidé byli stvořeni k tomu, aby byli aktivní, aby se hýbali a využívali své síly a dynamiky – přesně tak jako to děláme my sportovci. Naši dávní předci to dělali po staletí. Neměli ani jinou možnost. Dobrá kondice byla podmínkou přežití. Byli to sportovci v tom nejširším smyslu slova. Rozhodně ne gaučovní povaleči. Navzdory tomu, co si lidé myslí, se řada z nich dožila padesátky, šedesátky i déle. Myšlenka „umírání v mladém věku“ – tedy že předchozí generace zdaleka nežily tak dlouho jako my, je založena na průměrné délce života celé populace, která byla nízká kvůli tomu, že umíralo hodně dětí. Když naši předci přežili dětství, těšili se díky fyzické aktivitě a stravě bez ultrazpracovaného jídla zdravě dlouhé desítky let.

Velká část „poznatků“, které věda má o ukazatelích stárnutí, pro vás zřejmě neplatí. S mnohem menší pravděpodobností než váš „normální“ soused onemocníte nějakou z nemocí spojenou s životním stylem. Nejste normální – *a to je dobře*. Pokračujete s aktivním a činným životním stylem našich předků. Jste sportovec.

Jakožto stárnoucí sportovec na sobě cítíte určité ukazatele stárnutí, ale z menší skupiny příznaků. Pociťují je i lidé se sedavým životním stylem, ale tím, že jim chybí síla a elán, o nich ani neví. Pro nás sportovce jsou ale výrazné a jsou pro nás zásadní, protože se týkají výkonnosti. Téměř v každém výzkumu ohledně fyziologie sportu bylo zjištěno, že s přibývajícím věkem můžete očekávat změny spojené se snižováním výkonnosti. To jsou ty příznaky, které potřebujeme zvrátit, nebo minimálně

LIDÉ BYLI stvořeni k tomu, aby byli aktivní, aby se hýbali a využívali své síly a dynamiky – přesně jako to děláme my sportovci.

omezit v tréninku a v životním stylu, a těmi se budeme v následujících kapitolách podrobně zabývat.

Mezi příznaky stárnutí, které se týkají sportovců, patří:

- Snižování aerobní kapacity (VO_2max).
- Snižování maximální tepové frekvence.
- Snižování objemu krve, který se napumpuje s každým srdečním tepem.
- Ztráta svalových vláken a v důsledku toho úbytek svalové hmoty a síly.
- Nižší účinnost aerobních enzymů ve svalectech a jejich úbytek.
- Snižování objemu krve.

Těch příznaků je více, i když tyto bohatě postačí k tomu, abyste se na další oslavy narozenin netěšili. Povzbudivé však je, že ne všechny výzkumy se na těchto příznacích stárnutí shodují. O těchto neshodách a o tom, co to pro nás znamená, si povíme v dalších kapitolách.

Nicméně zcela jistě alespoň některé z těchto běžných známek stárnutí na sobě už pociťujete. A čím jste starší, tím víc si je uvědomujete. Lze udělat něco pro to, aby se tyto negativní změny oddálily, omezily či dokonce zvrátily? Ano, lze. I tyto odpovědi nalezneme ve vědecké literatuře. Ve 2. části se podíváme, jaká mají tyto rozmary těla ovlivňující naši výkonnost řešení. Nejprve je ale potřeba pochopit, jaký dopad mají tyto fyziologické příznaky stárnutí na náš vytrvalostní výkon.

Výkonnost a stárnutí

Abychom pochopili to, co potřebujeme, pojďme se namísto srovnávání s normální populací raději podívat, jaké výkony jsou schopni předvádět aktivní, motivovaní starší lidé v dobré kondici. Takových moc není – nejsou přece normální –, ale často nám odhalují, co je možné na nejvyšší úrovni sportovní výkonnosti. Uvádím zde stručný souhrn našich poznatků o těch nejlepších výkonech vytrvalostních sportovců úměrně věku.

U dospívajících sportovců a sportovců kolem 20 let fyzická výkonnost po dobu přibližně 10 let výrazně roste. Okolo třicátky (nebo o pět let dříve či později, podle sportovní disciplíny) přichází vrchol. Následuje pomalý setrvalý pokles. Tento fyziologický pokles mohou zakrýt další změny, které můžeme z velké části přisoudit zkušenostem: díky zvyšujícím se znalostem o tréninku a závodění je možné, že vaše výkonnost ještě poroste, nebo zůstane minimálně na stejné úrovni. Ale pokles se dříve nebo později začne projevovat.

Pokles u sportovců po třicítce může být zpočátku tak malý, že ho ani nezpozorujete. Můžete jej přisoudit špatnému tréninku, drobným změnám v životním stylu nebo také smůle. Ale těsně po čtyřicítce si už většina elitních sportovců uvědomí, že se to ubírá špatným směrem. Profesionálních sportovců nad čtyřicet let už moc není, i když najdou se tací. V našich vytrvalostních sportech je příkladem z nedávné doby Chris Horner, který ve 41 letech vyhrál třítydenní cyklistický závod ve Španělsku Vuelta a España.

Po čtyřicítce tato klesající tendence pokračuje a kolem 45. roku už ve většině populárních vytrvalostních sportů nenajdeme žádného profesionálního sportovce. Nás samozřejmě zajímá, co se děje s výkonností v dalších dekádách života, mnohem později než po čtyřicítce. Jsem si jistý, že z vlastní zkušenosti víte, že ten skutečný pokles se projeví později. Tak se na to pojďme podívat.

Zkoumáním výkonů ve vytrvalostních sportech podle věkových skupin můžeme získat představu o tom, co jsou veteránští sportovci schopni zvládnout. Zde přichází ke slovu vědecký výzkum příznaků. Avšak u řady studií o sportovcích a stárnutí je problém, že se dívají na široký průřez různých věkových kategorií podle pohlaví. Tedy že porovnávají velkou škálu schopností – od těch nejvýznamnějších až po ty méně významné – protože výkonnost ovlivňuje nejen fyziologie, ale též motivace, která hraje zásadní roli. Někdo prostě nemá motivaci trénovat a nevydá ze sebe při závodě maximum.

S nárůstem počtu sportovců ve vytrvalostních disciplínách (zhruba v posledních 30 letech) se pravděpodobně zvyšuje i procento těch, které nezajímají výkony a kteří závody berou jako společenskou událost. Jejich nárůst ovlivňuje získané údaje a těžko se pak pouze z výsledků podle věkových kategorií zjistí, jak věk výkonnost doopravdy ovlivňuje.

Pokud se podíváme na výsledky ze závodů sportovců závodících na mezinárodní nebo celostátní úrovni ve svých věkových kategoriích, získáme mnohem lepší ukazatel toho, jaké jsou limity lidského výkonu a jak rychle výkonnost s přibývajícím věkem klesá. Jednou možností je, že budeme zjišťovat, jakých výkonů jsou v běžných vytrvalostních sportech schopní dosáhnout ti nejlepší z nejlepších – sportovci s nejlepší kondicí ve stárnoucí populaci. To znamená zaměřit se na držitele světových a národních rekordů ve vytrvalostních závodech měřených na čas. Platí i u nich, že si stáří vybírá velkou daň na jejich výkonnosti? Pojďme se na to podívat. Až uvidíte, jakých výkonů dosahují ti nejlepší ve vaší věkové kategorii a podle pohlaví, možná dokonce ve vaší disciplíně, budete se divit.

ABYCHOM POCHOPILI to, co potřebujeme, pojďme se podívat, jaké výkony jsou schopni předvádět aktivní, motivovaní starší lidé v dobré kondici.
