

ČTYŘICET DVA + JEDNA VYCHYTÁVKA V BĚŽECKÉM TRÉNINKU

Lidské tělo je, stejně jako člověk sám, strašně líné. Jak může, tak si věci začne ulehčovat. Chcete-li se zlepšovat a máte omezené možnosti, je potřeba tělo neustále překvapovat, aby si nemohlo při tréninku odpočívat. Toho dosáhnete nejlépe, když svůj trénink budete hodně obměňovat. Níže najdete 42 + 1 návod, jak na to, abyste dosáhli svého a přitom si trénink užili, tělo překvapovali, ale zároveň ho ani sebe nezničili.

Prvních deset běžeckých vychytávek

1. Udělejte si inventuru

Kdo se chce zlepšovat, měl by čas od času na svůj trénink pohlédnout kritickým okem. Při tom by se neměl zaměřovat jen na tréninkový plán, ale měl by se zaměřit i na jiné oblasti, které mají na jeho výkonnost, zdraví či fyzickou kondici nemalý vliv. Kromě tréninku tedy i na odpovídající regeneraci a výživu.

2. Pravidlo 30 plus

Délka nejkratšího a nejdelšího tréninku v průběhu jednoho týdne by se měla lišit minimálně o 30 minut. Příklad: trvá-li váš běžný regenerační běh 40 minut a váš dlouhý víkendový běh přes 90 minut (rozdíl je 50 minut), pak jste dali vašemu tělu dostatečný impuls k tomu, aby se vaše výkonnost mohla zvyšovat.

3. Učiňte svůj trénink pestrým

Běžci, kteří v tréninku běhají pouze vytrvalostní běhy – běhají pomalu a dlouho, by měli do svého tréninku zařadit běžeckou abecedu, skoky, výběhy a seběhy kopců, výběhy schodů.

4. Běžecká abeceda

Při nácvičce běžecké abecedy se učíte – rozfázovaně – jednotlivým částem správného běžeckého stylu. Pohyblivost kotníků nejlépe nacvičíte při liftinku, při němž děláte krátké, rychlé krůčky, při kterých se noha vzdálí od země jen o pár centimetrů. Práci s kolenem a kyčlí se naučíte prostřednictvím skippinku, při němž se koleno zvedá mnohem výše než při liftinku, přičemž stehno je v rovnoběžné poloze se zemí. Při zakopávání procvičíte koordinaci rukou a nohou. Učíte-li se jednotlivá cvičení z běžecké abecedy, měli byste to provádět s někým zkušeným, kdo vám předvede správné provedení, případně opraví chyby.

5. Výběhy do kopce

Pokud nebydlíte přímo na horách, tak snad najdete nějaký „pěkný“ kopec někde v okolí. Bydlíte-li například přímo v Polabské nížině, kde o kopec nezavadiš, tak využijte každého převýšení, které se vám postaví do cesty. Přirozeně ne při každém tréninku. Při výběhu kopce se vám hravě zvýší tep a ještě při tom posilujete svaly lýtek a stehen. Lákají-li vás skutečné horské běhy, pak byste měli vyrazit na trénink také do hor. Ale ani v případě tréninku v horách byste to neměli přehnat a tréninky v kopcích by neměly překročit 30 – 40 % týdenního objemu.

6. Seběhy

Ještě efektivnější než vyběhnout na kopec je seběhnout kopec dolů. Při dopadu jsou kontrahovány velké stehenní svaly, což pro ně znamená větší výdej síly (energie) a

větší mechanické zatížení. Samozřejmě záleží na stylu, jakým běžíte, pokud budete seběh brzdít (budete zaklonění), zatížíte kromě stehenních svalů i svaly hýžděvé (bude vás pak bolet zadek). To, co je plusem tohoto tréninku, tak může být i jeho mínusem – můžete chytit pěknou svalovou horečku. Kdo však bude tento trénink zařazovat pravidelně (1x týdně), dostane brzo jím vyvolanou svalovou horečku pod kontrolu.

Běžíte-li ve zvlněném terénu, sbíhejte rychle a rovné úseky a do kopce běžte uvolněně. To znamená – do kopce to nervěte.

7. Pravidlo rozdílu 50-ti tepů

Mezi tréninkem s nejnižší a nejvyšší intenzitou v rámci jednoho týdne by měl být minimální rozdíl 50ti tepů za minutu. Příklad: při volném běhu běžíte na 125 tepů/minutu a při intervalovém tréninku dosáhnete maximálního tepu 180. Rozdíl činí 55 tepů, což splňuje výše uvedený požadavek. Pozor! Veteráni a lidé, kteří mají jakékoliv problémy se srdcem, by toto pravidlo ctít neměli!

8. Hopsání a skákání

Skoky vyžadují ke svému perfektnímu provedení vysoký stupeň koordinace a dokonalou souhru jednotlivých pohybů. Prováděním skoků naučíte vaše svaly spolupracovat včetně přesného načasování provedení pohybu rukou a nohou, dosáhnete zlepšení dynamické rovnováhy celého těla a nárůst síly nejdůležitějších běžeckých svalů. Formy provádění skoků: přeskakování lavičky, výskoky na bednu, běh s vloženými skoky, skákání přes švihadlo.

9. Alternativní trénink

Alternativním tréninkem míním to, že do svého běžeckého tréninku zařadíte i jiné pohybové aktivity. Například: jízdu na kole, plavání, inliny, bruslení, lyžování (běžky, sjezdovky, snowboard), HEAT, veslování..., ale i turistika, jóga, pilates, posilování, míčové hry mohou zvýšit vaši výkonnost ve smyslu posílení celého těla, a kromě toho vás to bude i více bavit.

10. Posilování trupu

Dobře posílené svalstvo trupu je nezbytným předpokladem k tomu, abyste byli schopni správně běhat. Kdo podceňuje posilování svalového korzetu (břicho, záda, prsa, ramena), pak s prodlužující se dobou běhu začne mít problém udržet těžiště těla – začne si do toho sedat. Začne se vám zhoršovat běžecký styl a výkonnost (rychlost, tempo) začne klesat. Pro posílení svalů trupu jsou vhodná klasická cvičení, ale velmi dobře poslouží i jóga, pilates, veslování. Cvičení vám může zefektivnit použití balančních podložek.

11. Najděte si svůj biorytmus

Asi už jste sami zjistili, že ne v každou denní dobu se vám dobře běhá. Je to zcela pochopitelné – to, jestli se vám běží dobře, kromě mnoha dalších činitelů, které však spíše vyplývají z toho, jak na vás působí denní starosti, ovlivňuje váš vrozený biorytmus. Biorytmus člověka je řízen převážně hormonálně a na základě toho se dají stanovit dva denní časové úseky, v nichž se dá nejlépe trénovat – kdy je připravenost organismu pro fyzickou aktivitu nejvyšší. První je čas mezi 8. – 10. hodinou a druhý mezi 17. – 19. hodinou. Naopak okolo 15. hodiny bývá člověk v největším útlumu. Z těchto důvodů fyziologové doporučují trénovat v pozdních odpoledních či brzkých podvečerních hodinách.

12. Vyšetření krve

Kdo pravidelně sportuje, zúčastňuje se běžeckých závodů či jiných sportovních klání, měl by pravidelně – nejlépe jednou ročně – absolvovat sportovní prohlídku – viz další bod, včetně komplexního vyšetření krve. Ostatně pořadatelé běžeckých závodů ve

světě vážně uvažují o tom, že tato prohlídka bude vyžadována při prezentaci. Je třeba si uvědomit, že ze složení krve se dá vyčíst řada údajů, například že máte v těle nedostatek potřebných minerálů, špatný poměr bílých a červených krvinek, nějaký zánět a další, a to dříve, než se toto projeví nějakým viditelným způsobem na zhoršení vašeho zdraví. U vytrvalostních sportovců a především sportovkyň se objeví nedostatek

13. Zátěžová diagnostika – zátěžový test

Kdo zná své tréninkové zóny zjištěné zátěžovým testem, může daleko sofistikovaněji pracovat na své výkonnosti a potažmo i zdraví. Na základě profesionálně provedeného vyšetření laktátové křivky se dají stanovit vaše konkrétní tréninkové zóny a k tomu příslušné tepové frekvence. K tomu je třeba připočítat, že pokud budete tyto prohlídky absolvovat opakovaně (jednou ročně), získáte přehled o vývoji vaší výkonnosti – dobře srozumitelné údaje, jež pak můžete porovnávat v čase.

14. Dokumentujte

Jsou dny, kdy vám to běhá jakoby samo, ale proč to tak je, často ani vy sami nevíte. Pak jsou dny, kdy to nejde vůbec, a ani tam často nevíte, proč. Z toho důvodu je dobré si vést tréninkový deník, do něž si kromě tréninkových údajů zapisujete i to, co tréninku předcházelo (běžný život), to, jak jste se během tréninku cítili, a pak mohli v klidu s odstupem – třeba po závodě, jednou za měsíc či na konci sezóny – své údaje projít a podle zjištění z nich učiněných si stanovit cíle na další závod, část sezóny či na příští sezónu. Kromě výše uvedeného můžete zjistit, které tréninkové jednotky vám dělají dobře, které naopak ne, a i podle toho svůj trénink řídit.

15. Schody

Positivní efekty při běhání do schodů jsou obdobné, jako když běháte do kopce či skáčete. Krátké schody vám v tréninku mohou nahradit běhání krátkých sprintů. Dlouhé schody už začínají mít podobný efekt jako krátký horský běh. Běhání po schodech v současné době zažívá podobný boom jako Trailrunning. Počet organizovaných běhů ve výškových budovách se stále zvyšuje. Je to celkem pochopitelné, když si uvědomíme, že mrakodrap najdete skoro v každém větším městě, ale pořádný kopec, abyste tam pohledali.

Skoro by se dalo říci, a to bez nadsázky, že ten, kdo bydlí v paneláku, má oproti tomu, kdo bydlí v bungalovu, velkou tréninkovou výhodu:).

16. Vyběhněte do terénu

Běhání na nerovném povrchu vám poskytne nové impulsy pro zlepšení vašeho běžeckého stylu. Přírozenou cestou budete posilovat svaly, vazy, šlachy. Zanedbatelné není ani to, že zapracujete na koncentraci (nedoporučuji běhat se sluchátky!), a při tom jako bonus poznáte nové běžecké trasy. Takže jakmile na své pevné cestě uvidíte odbočku, tak šup na ni, nebojte se, všechny cesty vedou domů, jen některé jsou delší.

17. Smysluplné stupňování

Mnoho běžců má pocit, že jim ujel vlak a snaží se jej stůj co stůj dohonit. Proto se snaží ve velmi krátkém čase naložit svému tělu takové dávky, jaké vyčetli, že absolvují běžci patřící do světové špičky. Neuvědomují si, že tito se na špičku dostávali řadu let a postupným navyšováním svých dávek. Kromě toho, že běhají příliš rychle, tak také příliš rychle navyšují své tréninkové objemy! Zapomínají na nejdůležitější pravidlo běžeckého tréninku: Navyšování objemu z týdne na týden nesmí překročit 10%.

18. Nepřekyselovat se

Prostřednictvím pravidelného vytrvalostního tréninku je regulován metabolismus tuků, což také znamená, že při negativní energetické bilanci (větší výdej energie než

příjem) můžete odbourávat vaše tukové polštáře. Při spalování tuku vzniká v těle při látkové výměně laktát (kyselina mléčná). Kyselina mléčná zatěžuje vaše tělo a neutralizovat ji můžete zvýšeným příjmem vody a zásaditých potravin, jako je ovoce a zelenina.

19. Dej si pauzu

Kdo si dává pauzu, nelenoší. Ve fázi regenerace, v době odpočinku, vaše tělo zpracovává a fixuje to, co jste do něj vložili v tréninku – tréninkové impulsy. Pauzy v celém procesu superkompenzace vedou ke zvýšení výkonnosti. Proto si je dopřávejte a užívejte pravidelně. V týdnu zařazujte minimálně jeden den volna a během roku čtyři týdny. Pokud toto budete praktikovat, snížíte tak možnost vzniku zranění z přetížení a zvýšíte svou motivaci – nebudete se prát s dny, kdy vám to dlouhodobě nepůjde.

20. Trénujte s chutí

Jenom ten, kdo trénuje s chutí, se může dlouhodobě zlepšovat. Proto by se pro vás trénink neměl nikdy stát nutností či povinností, protože pak se ten pozitivní efekt sportování zcela vytratí a vy získáte do života jen další stresující faktor! Dobrá nálada, smích, humor, síť přátel prokazatelně posilují váš imunitní systém a tak nevynechejte příležitost zaběhat si s přáteli. A i proto jsou tu akce pořádané Běžeckou školou, jako jsou společné tréninky, soustředění a výběhy.

21. Strach ze zranění – co s ním

Podle ankety, kterou zorganizoval Runner's World, má nejvíce (67%) běžců strach ze zranění. Je mnoho způsobů, jak si běžec může zranění přivodit. Je však také mnoho způsobů, jak se můžete před zraněními ochránit. Správná běžecká obuv, správný běžecký styl, správně poskládaný trénink. Chcete-li snížit riziko zranění na co nejnižší míru, začněte tím, že budete důsledně dodržovat pravidlo 10%. Tím je méně zvyšování týdenních objemů a intenzity. Mezi velmi náročnými tréninky si dopřejte 48 hodin, v nichž si odpočnete. Odpočinek nemusí ale nutně znamenat klid. Odpočinkem může být i regenerační běh či zařazení jiné pohybové aktivity v mírné intenzitě (do 75% TF max). Přestaňte sbírat kilometry! Více nemusí vždy znamenat lépe. Je doloženo, že týdenní objemy překračující 75 kilometrů jsou již pro hobby běžce neefektivní a hrozí při nich vyšší procento zranění. A také platí, že byste měli střídat povrchy, po nichž běháte, boty, v nichž běháte a že poté, co vaše boty odběhají 800 kilometrů, byste je měli propustit do běžeckého důchodu.

Jak na strach ze zranění

Disciplína je dobrá věc, ale musím mít také rád sám sebe, naslouchat svému tělu a řídit se jeho přáními. Já i tělo jsme jedno.

22. Jednou kleknu – vždycky kleknu

Když vám při náročnějším tréninku nebo při závodě dojde dech, může se snadno stát, že si ve své hlavě vytvoříte stále se opakující obraz – myšlenku, která vám naskočí ve chvíli, kdy ucítíte sebemenší pocit stupňující se zátěže (únavy) – začnou vám tuhnout nohy, zkracovat se dech, oči lézt z důlků. Pokud se vám stane, že „vzdáte“ – odpadnete (jedno či v závodě nebo intenzivním tréninku), znamená to jediné – dali jste si svou latku příliš vysoko!

Co s tím? V tomto případě platí pravidlo – 10%! To znamená, že v závodě či intenzivním tréninku, při němž se vám toto stalo (stává), snižte intenzitu (rychlost, tempo), na niž poběžíte, o 10%. Vůbec si nedělejte problém z toho, že běžíte pomaleji, než byste chtěli, zde je nejdůležitější to, že celou vzdálenost uběhnete naprosto v pohodě a tím dáte hlavě zprávu – to půjde! Pokud nejste v závodě schopni zkrotit své emoce, adrenalin, tak si již dopředu naplánujte přechod do chůze, stačí jedna minuta za čtvrt hodiny, nebo při ½maratonu či maratonu projití občerstvovacích zón.

Jak na strach, že kleknu?

Padnu-li, vždy můžu znovu stát a k cíli se dobrat třeba pomaleji, ale vždy krok za krokem.

23. Žádný kopec není tak vysoký, aby ho nešlo přeběhnout

Stojíme-li na úpatí kopce, tak tento většinou vypadá mnohem vyšší, než se zdá, a tak máme tendence jejich výšku přeceňovat. V průměru je vidíme vždy o 20% vyšší, než skutečně jsou. Lisa Rainsberger, poslední americká vítězka Bostonského maratonu, k tomu říká: „Vše je otázka perspektivy“. Tato její věta vyvěrá z vlastní zkušenosti s Heartbreak Hill, kopcem, z něž mají obavu všichni účastníci Bostonského maratonu, včetně mě, tedy do té doby, než jsem ho vyběhl a zjistil, že je kupodivu za mnou a moc zabrat mi nedal a tím jsem prošťuroval možnost běžet v Bostonu pod 3 hodiny. Lisa si nakonec ujasnila, že Heartbreak Hill je vlastně jen malou částí celé trati, no a vyhrála:). Dnes je z ní úspěšná trenérka a doporučuje, vbíháte-li na kopec, nedívat se stále na jeho vrchol, ale soustředit svůj zrak vždy tak 3 – 4 metry před sebe.

Jak na kopec?

V případě odbourání strachu z kopce si při tom, když do něj poběžíte, opakujte: každý kopec se dá přeběhnout, každý kopec někde končí a zase poběžím dolů.

24. Obavy ze stárnutí – nikdy nestárnu, i starý může být mladý

Čas zastavit nelze. Mnoho vynikajících běžců minulosti, i ve veteránských kategoriích, přestalo běhat či vůbec sportovat proto, že si nedokázali v hlavě toto srovnat a pořád se v duchu opájeli svými výkony, kterých kdysi dosáhli a k nimž už se samozřejmě nikdy nemohou ani přiblížit. Co s tím? Je to jednoduché, prostě stačí si pokaždé, když se přesunu o jednu kategorii výš, zaběhnout své nové rekordy. Když to nevyjde první rok, mám na to stále ještě další čtyři. Případně mohu zkusit jinou vzdálenost, jiný typ běhu (běh do vrchu, trail...), jinou disciplínu (duatlon, triatlon, inline...).

Také existují „Maďarské tabulky“, v nichž se přepočítávají výkony vzhledem k věku toho, kdo výkon dosáhl a podle nich můžete nejen zjistit, že se nezhoršujete, ba naopak zlepšujete, ale dokonce, že jste daleko lepší než ti mladí chrti, co se na vaše výkony dívají skrz prsty.

Jak na obavu ze stárnutí?

„Čas je jedna z mála věcí, které nemůžeme ovlivnit, nemůžeme jej ani zrychlit, ani zpomalit“, řekla Maya Angelou, spisovatelka a vědkyně.

25. Strach z posledního místa – poměřujte se jen sami se sebou

Poslední může být vždy jen jeden, ale proč byste to měli být zrovna vy. Pokud uděláte v přípravě vše, jak jste si naplánovali, nebo alespoň 75% z toho, nemusíte mít obavu z posledního místa. Vždy doběhnete před chodci. A i kdyby se vám „poštětilo“ být poslední, tak co. Důležitý je váš osobní pocit a to, zda jste do toho dali vše, na co jste v danou chvíli měli. A ještě jedna okolnost mluví proti strachu z posledního místa a tou je to, že většinou poslední závodník sklízí největší aplaus. Všichni, kteří doběhli před ním, oceňují, že vydržel běžet až do cíle a nevzdal to. Moc dobře si uvědomují pocity posledního běžce – co vše mu probíhá na trati hlavou, s čím se pere a co mu probíhá hlavou, když probíhá závěrečným špalírem. Možná by stálo zato si tenhle pocit někdy užít i záměrně, abyste si uvědomili, že i poslední může být někdy první.

Jak na strach z posledního místa?

Poraženým je jen ten, kdo se poraženým cítí.

26. Strach z příbrání

Při běhání spálíte velké množství kalorií – více než při jakémkoliv jiném sportu. Navíc ještě dalších čtrnáct hodin poté, co doběháte, probíhá zvýšená látková výměna (prostě pálíte, i když neběžíte). To ale neznamená, že byste mohli jíst jako zápasník sumo. Jestliže běháte, abyste si zachovali nebo snížili váhu a také, jestliže tak sami nechcete vypadat:). Prostá fakta jsou jasná. Při hodinovém vytrvalostním běhu spálí 75ti kilový muž 1000 kcal. Přičemž jedna tabulka čokolády vám dodá cca 600 kcal. Takže hodně běhat znamená více jíst bez strachu z příbrání, ale zase s rozumem. Pro vaši představu ještě uvedu kolik spálí kcal 70ti kilový běžec na trati maratonu při různých rychlostech. Nejspíš budete dosti překvapeni. Při tempu 9 km/hod spálí 2800 kcal; při tempu 12 km/hod 2457 kcal; a při tempu 15 km/hod 2400 kcal.

Jak na strach z příbrání?

Bez zmrzliny by tady byla jen tma a chaos, nebo taky latte, latte, latte, pivo, pivo, pivo...

27. Strach z toho, jak to vezme rodina

Nemůžete stále přesvědčit své nejbližší o tom, jak je pro vás běhání důležité? Zkuste jim vysvětlit, co všechno běhání způsobuje, jak pomáhá odbourávat stres, jaký má pozitivní vliv na zdraví a fyzickou kondici, že vám umožňuje zvládat větší pracovní vypětí, a tím i lépe zabezpečit rodinu. Pak je také zkuste přibrat ke svému běhání – mohou vás doprovázet při závodech, aby nasáli jejich atmosféru, mohou vás při tréninku doprovázet na kole, mohou s vámi jet na běžecké soustředění, kde poznají nové přátele a skrze ně si třeba také uvědomí, co běh může pro člověka znamenat. Že to není jen o výkonnosti, ale hodně o sebepoznávání. Pokud z toho nic nezabírá, ukažte svou připravenost řešit to kompromisem. Spočítejte, kolik času věnujete v týdnu běhání a navrhněte, že se váš partner může po stejnou dobu věnovat svému koníčku. Ideální je, pokud byste tento koníček sdíleli s ním, ale to je také samozřejmě otázka, pokud máte děti či ne.

Jak na strach z toho, jak to vezme rodina?

Kompromisy hrají v našem životě důležitou roli. Není možné ohlížet se jen na sebe. Nežijeme ve vakuu.

28. Strach z puchýřů

Puchýř si způsobil každý běžec. Riziko puchýřů hrozí tam, kde se setkává zároveň větší počet vrstev – kůže, ponožka, bota. Na těchto místech dochází ke tření, a čím je tření větší, tím se také zvyšuje riziko tvorby puchýřů. Vznik puchýřů nejčastěji vyprovokují nové boty nebo nové ponožky, neboť vzniká tlak na místech, kde na to kůže nebyla doposavad zvyklá. Z toho vyplývá logický závěr, že čím lépe se vám podaří vybrat botu, která padne vaší noze, tím více snížíte riziko vzniku puchýřů. Pokud jde o ponožky, tam byste se měli zaměřit na takové, které obsahují větší počet elastických vláken, která zajistí to, že vám ponožka lépe obepne nohu. Novou botu také zkoušejte s ponožkami, v nichž běháte a jež máte již prověřeny, že vám nedělají puchýře. Rozhodně je nezkoušejte v ponožkách, v nichž normálně chodíte. Pokud máte kůži na nohách extrémně citlivou, tak si můžete nohy (chodidla) před během namazat – tím se kůže stane více elastickou, nebo zasypat pudrem, pak vám nebude v ponožce klouzat.

Jak na strach z puchýřů?

Na to, abyste zjistili, jestli vám bota padne, nemusíte být zrovna obuvník. Chce to jen věnovat výběru běžecké obuvi čas a dát na to, co vám tělo říká, jak si noha v botě hová.

29. Strach z toho, že se nedostanete na svůj závod

Spousta běžců má obavu, že se nebude moci zaregistrovat na „svůj“ závod. Závod, který je pro ně z nějakého důvodu zajímavý. Většinou jsou to New Yorkský Maraton, Boston, Berlín, Londýn, ale v posledních letech i Volkswagen Maraton Praha či Hervis 1/2maraton Praha, Kunratice, Běchovice, či další závody, těšící se velké oblibě. Rada je tady snadná. Sledujte webové stránky daného závodu a přihlaste se ve chvíli, kdy je registrace na ně spuštěna. Ano, může se stát, že pak budete mít strach z toho, že peníze, které za start takto velmi dopředu zaplatíte, vám propadnou, protože za tu dobu do startu se může cokoliv přihodit. Ale to už je něco za něco. Jde o to, co je pro vás důležitější, navíc můžete pak v burze někomu své číslo nabídnout a ještě udělat radost. Navíc ty závody, které jsou nejznámější, nemusejí být ještě pro vás ty nejvhodnější. Nemusíte se stát nutně „obětí“ reklamy, mnohem lepší zážitek můžete získat i na závodech menších.

Jak na strach z toho, že se nedostanete na „svůj“ závod?

Vždy máme na výběr ze dvou cest. Někdy je lepší jít tou, po níž kráčí méně lidí.

30. Předstartovní strachy

Vydržím běžet svým naplánovaným tempem? Co když mě začne píchat v boku? Co když se přehřeju? Co když na trati zkolabuju? Co když mě na trati přepadnou křeče? Co když mě na trati přepadnou střevní problémy? Co když mě bude něco bolet?... S těmito otázkami nastupuje na start 90% běžců! Tyto předstartovní strachy nejsou nic jiného, než předstartovní nervozita. Toto napětí můžete využít pozitivně a podpořit s ním svůj výkon na trati. Jak se s nimi vypořádat před závodem? Udělejte si plán a přesvědčte se, že jste na den D dobře připraveni. Pět dní před závodem si zkuste zaběhnout v tempu závodu nějaký kratší úsek, rozhodně si nezkoušejte běžet celou vzdálenost. Tak byste jen zjistili, že v onen den jste na to skutečně měli. Navíc, většinou všechny výše uvedené strachy se startovním výstřelem padají.

Jak na předstartovní strach?

Steve Prefontaine k tomu řekl: To nejtěžší na celém světě je ukázat svou pravou tvář.

31. Hlavně nezabloudit

Už jste někdy slyšeli nebo četli o běžci, který se v našich zeměpisných šířkách tak zaběhl, že by musel strávit noc venku? Jestli ano, tak sem s ním, určitě to bude velmi inspirativní článek:). Ale vtipy stranou, takovéto nebezpečí je minimální. Každopádně je dobré se předem podívat na plán trasy na mapě. Pokud máte chytré aplikace v mobilu, tak se také určitě najdete, tedy v případě, že jste si mobil předem dobili a vzali sebou. To samé platí o dalších GPS navigacích. Jo a pak tu samozřejmě ještě máme lišejník, mravence a slunce, že jo Tomáši, Lenko, Buldoku? Rozhodně je dobré říct svému partnerovi nebo alespoň někomu, zvláště chystáte-li se do složitějšího terénu, kam máte namířeno, kudy přibližně povedou vaše kroky a kdy byste se měli asi tak vrátit. Rozhodně nezaškodí si sebou vzít i nějakou hotovost. Nikdy nevíte, kde z toho lesa vyběhnete a zda budete mít ještě sílu doběhnout zpátky domů. Taky si pak budete moci koupit něco k snědku a pití, a ne jako Buldok na maratonu v Praze, když pak u Vietnamců škemral o banány.

Jak na bloudění?

Odvážný není ten, kdo nemá strach, ale ten, kdo ho má a překoná.

32. Žádné nachlazení prosím

Běh by vás měl učinit odolnějšími proti onemocnění, protože posiluje imunitní systém. To je vědecky dokázáno. Ptáte se, proč je u maratonských běžců v rozhodujících fázích přípravy nebezpečí nachlazení tak velké? Je to proto, že

maratonská příprava u mnohých běžců překračuje zdravou míru a co je mnohem důležitější, zapomínají na to, že čím více sil vydají v tréninku, tím více času by měli věnovat regeneraci a spánku. Na každých přidaných 10 kilometrů tréninku týdně byste měli přidat 30 minut spánku navíc. Kdo tedy zvýší svou kilometráž ze 40 na 60 kilometrů týdně, měl by spát o hodinu více. Jedno z nejlepších opatření proti infekcím dýchacích cest je přiměřený vytrvalostní trénink. Naopak ale, pokud se překročí rozumné hranice viz smysluplné stupňování, dojde k přetrénování, které je naopak největším zabíječem imunity a vy se stanete mnohem náchylní proto něco chytit. Takže si nezapomeňte naplánovat ve vašem plánu pravidelné dny odpočinku a postarejte se o to, abyste i dostatečně spali.

Jak se postavit strachu z nachlazení?

Zdravé tělo je pokojíčkem pro duši, zatímco nemocné je vězením.

33. Strach z pocitu, že se mi něco stane a nebudu moci běhat

Z toho, že nebudou moci kvůli zranění běhat, mají strach snad všichni běžci. Může to vypadat, že běhání je pro vás něčím naprosto nenahraditelným. Tak to však není. Existují mnohé alternativní vytrvalostní sporty, které vám poskytnou podobné uspokojení jako běhání. K tomu je však potřeba mít trošku odstup a nadhled a také být „vždy připraven“ jak říkali staří Sokolové. Ideální je, když si do svého týdenního tréninkového plánu rovnou zařadíte třeba den, kdy budete jezdit na kole, plavat, jezdit na inlinech apod.

Jak proti strachu, že nebudete moci běhat?

“You better run for your life if you can” – Beatles

34. Strach, že budete muset za keřík

Při běhu je krev ze zažívacího ústrojí odváděna ke svalům, aby je dostatečně zásobila kyslíkem. Obsah střev je však nadále bohatý na tekutiny, což vede díky otřesům způsobeným během k tomu, že je rychle posouván střevem ke konečníku. Toto může vést k tomu, že nucení na stolici je velmi intenzivní až nevladatelné. No a pak nastává čas hledání keříku – máte problém, kam s tím. Z toho důvodu je důležité, abyste těsně před během nevypili velké množství tekutin, ale toto si rozdělili do více malých dávek, tím odlehčíte střevům, neboť přijaté tekutiny se postupně vstřebají. Také byste se měli před během vyvarovat stravě bohaté na vlákninu (semínka, celozrnné potraviny, některé druhy ovoce a zeleniny). Jestliže budete mít problém i přes výše doporučený postup, vyzkoušejte třeba živočišné uhlí.

Jak proti strachu, že budete muset za keřík?

Odvahou je vydržet ještě o minutu déle, než keřík najdete.

35. Strach z běhání ve tmě

Pořídte si čelovku, kterou nemusíte nosit jen na hlavě. Pokud nevypadáte jak medvídek Pú, tak si jí můžete umístit i na břicho či na hrud'. Dobré je, obzvláště pokud běháte na nějaké komunikaci, kde jezdí dopravní prostředky, si opatřit oblečení s fluoreskujícími nášivkami, či výstražnou vestu, případně jiné bezpečnostní oblečení. Můžete si také opatřit blikající pásy či blikačky, které se dají umístit jak na ruku, tak na nohu.

Jak proti strachu běhání ve tmě?

Z vlastní zkušenosti vím, že nejvíce vás ochrání oděv, jenž má velkou reflexní plochu, na níž když si posvítí automobil už z dálky, tak vás zaznamená nejméně na vzdálenost 300 metrů. Pokud použijete běžné blikačky a navíc je ještě třeba deštivo, tak vás uvidí až těsně před tím, než bude u vás.

36. Strach z běhání v podzimním terénu

Spadané podzimní listí přímo člověka vybízí, aby si šel zaběhat. Listí však může představovat riziko skrytí nerovností, které jsou pod ním. V případě, že navlhne, tak pěkně klouže. Pokud máte v plánu běhat rychlejší úseky a chystáte se právě na trať, kde je spadané listí, popřemýšlejte o tom, zda je to vhodné. Listí kromě toho, že vám při prudším odrazu může po něm ujet noha a můžete si třeba způsobit natržený zadek, tak také může skrývat různé kamínky či kořeny, což může vést buď k zakopnutí nebo distorzím kotníku.

Jak proti strachu z běhání v podzimním terénu?

Na podzim byste měli běhat spíše volnějším tempem, nabíhat objemy, pokud toto dodržíte, nebudete muset mít z běhání po listí žádné obavy.

37. Strach z běhání pomalu

Trpíte výmluvami, že běhat pomalu je ztráta času. Že běhat pomalu je vám trapné. Že každého, kdo běží před vámi, je třeba předběhnout. Pokud vám připadá pomalé běhání nudné, zaměstnejte svůj mozek. Poslouchejte hudbu nebo nějaký čtený text. Domluvte se s běžecským partnerem, že poběžíte s ním a budete si povídat, v ideálním případě nebude tak dobrý jako vy a bude vás trochu brzdit. Pokud je vám pomalé běhání trapné, popřemýšlejte o tom, proč vlastně běháte. Jestli sami pro sebe, nebo proto, abyste druhé ohromovali. Pokud je toto váš případ, tak běhejte někde, kdo nikdo nechodí či neběhá. Pokud patříte mezi ty, co mají potřebu stále závodit – někoho předbíhat, zkuste jít běhat na dráhu a běhejte v opačném směru než ostatní, nebo zkuste běhání na pásu.

Jak proti vyvrát na strach z pomalého běhání?

Chvilku si počkejte, už pro vás připravujeme tričko, které bude pro vás jak vyšitě. Na zádech totiž bude mít nápis: Běhám tak pomalu, protože mi to řekl Miloš.

38. Strach, že když se zastavíte, už se nerozeběhnete

Hodně lidí, kteří začínají běhat, mají strach z toho, že když neuběhnou celou plánovanou vzdálenost v kuse, když se zastaví, tak už se nerozeběhnou. Nemáte-li odvahu postavit se tomuto strachu, tak udělejte to, že si naplánujete delší trasu než obvykle a vyběhnete na ní s nějakým partnerem, který už je běžecsky dál než vy. Ve chvíli, kdy už vám to nepůjde běžet, kdy přejdete do chůze, vám parták na trati pomůže v tom, že se před ním budete cítit blbě a po krátké chodecké vložce se znovu zkusíte rozeběhnout a zjistíte, že to jde. Stačí dvě tři zopakování a bude po strachu, naopak zjistíte, že to není žádná hanba, ba právě naopak, že při krátké chodecké vložce nabere dech, uvolníte svaly a pak se vám poběží zase lépe než před chodeckou vložkou.

Jak vyvrát na strach, že už se nerozeběhnete?

Dobrým nástrojem na strach z opětovného rozeběhnutí se, je přihlásit se na běžecský závod, doporučuji tak na 5 – 8 km, a na startu to přepálit. Po pár kilometrech přejdete do chůze naprosto samovolně, a pak vám bude blbě jen tak jít a zkusíte se znovu rozeběhnout. Opakovanými pokusy o běh, střídáním běhu a chůze, zjistíte, že se rozeběhnete docela dobře, jen je potřeba zapracovat na přiměřeném tempu. Prostě a jednoduše, do cíle je třeba se dostat tak či tak.

39. Strach ze zkolabování

Začíná se to stávat na velkých běžecských závodech, hlavně maratonech, skoro pravidlem, že řada běžců na trati zkolabuje nebo dokonce zemře! Příčin je několik. Většina kolabujících však je z těch, kteří nastupují na trať zcela nepřipraveni a bez

informací, jak se na maraton připravit pravidelným tréninkem, jak maraton rozeběhnout, jak maraton běžet, jak se na trati občerstvovat, jak se chránit proti přehřátí. Druhým důvodem bývá „přepití“. Tedy přepití se iontovým nápojem a následným odvodněním už tak dehydratované buňky. Třetím důvodem je strach z bolesti a brání si prášků na bolest jen z preventivních důvodů. To pak způsobí, že takový běžec nezachytí volání organismu, že je přetížen, jde „přes bolest“ a padá.

Jak vydržet na strach ze zkolabování?

Chcete-li se zbavit strachu ze zkolabování, nastudujte si články z Běžecké školy, můžete začít Běžeckým rokem.

40. Strach z maratonské zdi

Kdo ji sem postavil? Co? Tu zed! Strach z maratonské zdi mají snad všichni, kteří kdy nastoupili na start maratonu. Tedy minimálně všichni, kteří na jeho trať nastupují poprvé. Ten strach je zcela oprávněný a legitimní, ale na druhou stranu maratonskou zed' nikdy nespátříte, rozhodně ne v té podobě, že by se před vás najednou postavila. Ta zed' má jednoho základního jmenovatele, tím je přepálené tempo. Pokud se rozeběhnete rozumně v tom tempu, na nějž jste se připravovali, nepodlehnete tempu těch, kteří se řítí po startu kolem vás, nepodlehnete stíhacímu reflexu, tak se zdi bát nemusíte. Pokud ano, tak ani v tom případě se nemusíte ještě obávat, pokud se stačíte opanovat a po dvou, maximálně třech kilometrech zvolníte, vydýcháte se a pak přejdete do svého závodního tempa.

Jak se vypořádat s maratonskou zdí?

Pokud si na vás zed' „počká“, už s tím nic moc nenaděláte, jedinou možnost, kterou máte, je mířit do cíle krok za krokem s vědomím, že každým krokem, každým absolvovaným metrem, jste blíže cíli. A taky zapomeňte na jakýkoliv výsledný čas.

41. Nemějte strach občas přidat plyn – ale s mírou

Myslet si, že jen intenzivní trénink vás posune ve výkonnosti dále, je hloupost. Nejen že tím své tělo energeticky vyčerpáte, ale po čase zjistíte, že (protože zase opakujete stále to samé) se vy a vaše tělo začnete nudit. Co je však nejhorší, takovýmto trénováním si brzo přivodíte nějaký úraz! Aby vaše forma mohla stoupat, měli byste intervalový trénink, může být i ve formě fartleku, zařazovat alespoň jednou týdně. Každopádně byste však měli ctít zásadu, že po intenzivním tréninku, tím může být i velmi dlouhý běh při přípravě na maraton, je třeba zařadit běh regenerační, a to pak i ctít. Velmi často se totiž stane, že po dlouhém běhu máte najednou pocit, že – protože v plánu máte třeba běh jen na 6 – 8 kilometrů nebo 40 – 50 minut – se vám běží skvěle a je vám líto se jen tak ploužit. Tak kopnete do vrtule a pak se radujete ze skvělého průměru na kilometr, kterého jste dosáhli. Fajn, ale právě tohle je absolutně špatně. Věřte, že za tento prohrěšek budete do pár týdnů pykat. Buď nemocí nebo zraněním.

42. Neděste se volného dne, nebojte se zvolnění

Mnozí běžci se neobávají ničeho více, než že v tréninkovém deníčku zeje prázdná díra. Mají pocit, že tento den jako by nebyl, jako by ho z kalendáře vymazali. Přičemž si neuvědomují, že den, v němž neběhali, může být z titulu jejich sportovní formy dnem nejcennějším. Jejich tělo totiž potřebuje čas – tento den, na to, aby dokázalo přetransformovat předcházející tréninkové úsilí do síly, do pružnosti, do zbavení se stresu. Je to obdobné, jako když na občerstvovače přejdete do chůze, v klidu se napijete a pak vyběhnete dál. V té krátké chvíli dokáže vaše tělo obdivuhodně zregenerovat, uvolnit se a nést vás do dalších kilometrů a nakonec vás donést až do cíle. Pokud mu ale na občerstvovače neposkytnete čas se občerstvit – to neznamená jen doplnit tekutiny a energii, tak pak mlátíte na 17. kilometru – při půlmaratonu, nebo na 35. kilometru – při maratonu hlavou do zdi.

43. Posilujte svá slabá místa

Mnoho běžců dělá to, že se nepouští do věcí, které jim nejdou. Raději budou dělat stále, třeba po 1000., to samé, protože to jim zkrátka jde. Opět se dostáváme k bodu číslo tři tohoto článku: Nenudte sebe ani své tělo. Po 1000. opakované ztrácí na účinnosti. Ano, platí také zásada, že člověk by měl rozvíjet to, co umí, co zvládá, ale zároveň platí, že je třeba pilovat i to, co nám moc nejde – naše slabá místa. Platí to jak intervalovém tréninku, o posilování a protahování, ale i o běžeckém stylu. Jinak řečeno, budete-li běhat stále po rovině, běhat do kopce se nikdy nenaučíte!

(Článek pochází ze stránek našeho předního propagátora běhu, ultramaratonce, trenéra a v neposlední řadě i zakladatele běžecké školy Miloše Škorpila – www.bezeckaskola.cz).