

ÚVOD

Komu je určena tato kniha?

Stručně řečeno, tato kniha obsahuje následující:

- Průvodce tréninkovými zásadami pro obě vzdálenosti, vysvětlující obsah tréninkových plánů.
- Několik detailních programů, které ilustrují, jak v praxi jednotlivé zásady používat a jak s nimi pracovat, když se běžcova zkušenost (a také snad jeho nadšení a výsledky) zlepší.
- Konkrétní příběhy několika běžců s vysokým nasazením a nevelkým talentem, které dokazují, čeho je možné docílit – jako informace i inspirace.

V této knize detailně probereme vše, čím svým svěřencům může prospět zkušený trenér vytrvalostního běhu. Trenér musí mít znalosti z anatomie, fyziologie, výživy, hydratace, psychologie, silového a kondičního cvičení, poradenství a dalších přidružených oborů, ale obvykle není ve všech kvalifikovaným odborníkem. Nechci nás však omlouvat: trenéři jsou jako straky – vypůjčí si cokoli, co by mohlo jejich svěřencům dát pár vteřinek k dobru.

Tato knížka vám však úspěch nepojistí, ať se budete všech mých rad držet sebevíc. Ani zde není prostor vysvětlit do všech praktických a teoretických detailů veškeré taje sportovní vědy, které formovaly doporučo-

vané tréninkové zásady a programy. Uvidíte, že velká část této knihy je věnovaná praktickým aspektům vytrvalostního tréninku. Méně se soustředí na ostatní části – výživu nebo sportovní lékařství, protože těm se věnují specializované publikace od erudovaných odborníků.

Chci, aby vám tato kniha poskytla větší „přidanou hodnotu“ než informace, které snadno najdete na internetu. Tam si můžete vyhledat spoustu poznatků o stravování, fyziologii a statickém strečinku stejně jako kalendáře běžeckých závodů; přepisovat tyto věci do knižní podoby by nemělo moc smysl. Proto nabízím logický a detailní přístup k plánování vytrvalostního tréninku, závodů na dlouhé tratě a dalších, neméně důležitých faktorů ovlivňujících výkonnost. Čtenáře budu ve vhodných chvílích upozorňovat na další publikace, které se těmito podpůrnými faktory zabývají hlouběji. Tato kniha je vlastně tištěnou verzí toho, jak pracuje skutečný běžecký trenér.

Svět běhání je nesmírně různorodý, co se týká osobnostních profilů klientů. Debutující účastník maratonského běhu nemusí mít žádné běžecké zkušenosti, ale může mít za sebou léta cyklistického, plaveckého, veslařského nebo lyžařského tréninku. A přestože se jeho běžecká zkušenost blíží nule, má vysokou aerobní kapacitu. Možná o hodně vyšší než ti, kteří se žádnému sportu nevěnovali, před třemi lety začali běhat a od té doby mají v nohou tisíce kilometrů.

Jinde jste se možná setkali s odlišnými postupy, ale zde nerozdělujeme tréninkové plány podle cílového času. Důvodem je to, že někdo běžecké nadání má, zatímco jiní pro vytrvalostní běh valně genetické předpoklady nemají. Takže když tréninkový plán směřující k času tří hodin bude používat někdo s vynikajícím genetickým vybavením, může doběhnout pod 2:35, zatímco běžec s menším talentem pro vytrvalostní běh se bude řídit stejným plánem a stěží se dostane pod tři a půl hodiny.

Kromě genetiky má na výsledky vliv také pohlaví, věk a tělesná hmotnost. Co se týče pohlaví, běžkyňe dosahují o 15 % pomalejších časů než muži stejné výkonnosti třídy. Když si to spočítáte, možná budete překvapeni a bude se vám zdát, že ženskou výkonnost podhodnocuji, ale odráží se v tom také fakt, že vytrvalostnímu běhu se stále věnuje podstatně více mužů než žen a seriózním vytrvalostním tréninkem se častěji zabývají muži.

Navzdory tomu věřím, že valná většina vytrvalostních běžců – žen i mužů – si neuvědomuje, čeho mohou dosáhnout, a často nadhodnocuje schopnosti nutné k dosažení poměrně skromných výsledků. Samozřejmě že je tomu nutné něco obětovat, ale v mnoha ohledech jsou výzvy hlavním lákadlem vytrvalostního sportu.

Přestaňme generalizovat a podívejme se na několik čísel, abychom si řekli, pro jaké běžce je tato kniha určena:

- Většinu roku pravidelně běháte a teď nebo v blízké budoucnosti můžete začít pravidelně trénovat čtyři dny v týdnu.
- Už jste běželi alespoň jeden závod na vzdálenost 5 nebo 10 km, a přestože jste si ještě netroufli na maraton nebo půlmaraton, vaše výkonnost se zlepšuje.
- Předpokládáte, že se vám podaří běžet nebo klusat celou délku vašeho plánovaného závodu.

Britské žebříčky ukazují, že v roce 2010 se pod limit 3 hodiny dostalo 1 800 mužů a téměř 2 000 žen doběhlo v čase rychlejším než 3 hodiny 45 minut. Ve stejném roce 1 800 mužů doběhlo půlmaraton pod 80 minut a 1 300 žen pod 94 minut. V těchto číslech – a především ve spodní partii žebříčků – najdete mnoho veteránů starších 40 let a také několik zanícených a talentovaných padesátníků.

Je pravděpodobné, že když se budete důsledně řídit jedním z tréninkových plánů, které v této knize popisují, alespoň dva roky, je vám méně než 45 let a budete si udržovat BMI (index tělesné hmotnosti) kolem 25 nebo méně, měli byste dosáhnout časů maximálně o 5 % horších, než je čas potřebný pro zařazení do těchto žebříčků. (Více informací najdete na www.thepowerof10.info/rankings.)

Z těchto předpokladů vycházejí tréninkové plány uvedené v následujících kapitolách. Nejsou určeny pro ty, kteří do cíle sotva doklopýtají, ani si nemyslím, že by se jimi měli řídit běžecí reprezentanti – řekněme první dvacítku našich nejlepších vytrvalostních běžců –, protože doufám, že na této úrovni talentu a nasazení mají běžci trenéry, kteří se jim věnují individuálně a pomáhají jim přesně podle jejich potřeb. Naše tréninkové plány jsou pro všechny běžce, kteří se výkonnostně nacházejí mezi těmito dvěma extrémy.

Pokud budete postupovat podle mých tréninkových plánů, řiďte se i radami, jak se dostat na vyšší výkonnostní úroveň, a potom se nechte inspirovat podrobnostmi z příběhů pokročilých běžců, které ilustrují, jak se dostat dál a rychleji. Touto knihou se mohou klidně řídit běžci, jejichž cílem je čas 2:30 (muži), respektive 2:50 (ženy). Poža-

dované tréninkové nasazení nesnese každý a příprava vám nebude trvat několik měsíců, ale několik let – pokud jsou tyto časy vašim cílem, vězte, že možnosti tu jsou.

Podrobnosti tréninku jsou rozdělené do několika úrovní a doporučuji, pokud se jimi chcete začít řídit, abyste – bez ohledu na své současné osobní rekordy (OR) – začali na té úrovni, která se množstvím a intenzitou jeví nejbližší vašemu současnému tréninku.

Tato kniha může pomoci v mnohém, ale jedno je jisté – nenazuje vám boty a nevystrčí vás ze dveří. Nebo jak říká legendární basketbalový kouč Američan John Wooden: „Nedovolte, aby vám věci, které nemůžete udělat, bránily udělat to, co můžete.“

Přeji vám příjemné čtení a hodně běžeckých úspěchů.

Maratony a půlmaratony

Jako vysvětlení toho, proč se tato kniha soustředí na maratony a půlmaratony a zejména se například *Zlepšete své výkony v běhu na 11 a 22 mil*, si dovolím velmi stručnou historickou odbočku. Maraton byl vybrán jako vytrvalostní běžecký závod na prvních moderních Olympijských hrách, které se konaly v Řecku v roce 1896 a jejichž cílem bylo přiblížit se k lehkotletickým disciplínám starořeckých olympiád. V souladu s etiketou 19. století byli, na rozdíl od svých antických kolegů, sportovci oblečeni.

Zpočátku se délka maratonského běhu pohybovala kolem 40 km (25 mil). Na Olympijských hrách v Londýně v roce 1908 byla trať prodloužena tak, aby cíl ležel před královskou lóží, kde seděla královna Alexandra.



Závody většinou přitahují závodníky různé výkonnosti a s různými zkušenostmi.



*Tradiční start
neformálního
závodu.*

Proto ten den museli závodníci uběhnout 42,195 km (26 mil 385 yardů). Další variace na stejné téma následovaly až do roku 1921, kdy Světová atletická federace rozhodla, že délka maratonského běhu bude 42,195 km. Maraton, celosvětově známý výraz, a maratonská trať budou lidstvo provázet tak dlouho, dokud budeme vyhledávat výzvy vytrvalostního běhu. Kdyby se vám zdálo, že je posledních pár kilometrů závodu obzvláště příšerných (což by se po důkladném nastudování této knihy mělo stávat méně často), můžete poděkovat královské rodině – historické důkazy budou na vaší straně.

Každého běžce se soutěživou duší maratonská vzdálenost ponouká. Nejprve chce vyzkoušet, zda ji dokáže uběhnout bez zastavení, pak jestli ji uběhne rychleji než jiní, a potom jestli to zvládne rychleji než minule.

Ve Velké Británii se do konce 70. let vytrvalostní běhy mimo maratonské tratě soustředily na délku pěti, deseti a dvaceti mil (s důrazem na desetímílové běhy), zatímco v Evropě se běhalo především na deset, dva-

cet a dvacet pět kilometrů. Rozkvět maratonů v Británii přišel zhruba s tří až čtyřletým zpožděním po USA; od roku 1979–1980 se prudce zvýšil počet a účast na těchto závodech a zároveň s tím nastal rozkvět půlmaratonů. Půlení maratonské tratě má jasnou logiku – nové maratonské tratě dnes bývají dvoukolové a půlmaraton končí po prvním kole. Mnoho tradičních desetímílových závodů se běhalo v místech, která dnes trpí vysokou frekvencí dopravy, což pořadatelům přináší komplikace a zvyšuje náklady. Proto zájem o desetímílové závody postupně upadal a rostla obliba půlmaratonů. Tato tendence se kryla s trendem zadávat organizaci závodů profesionálním firmám a zároveň s prudkým nárůstem účasti. Stále se však ve Velké Británii udržuje tradice klubových závodů organizovaných dobrovolníky.

Rozměry a obliba Londýnského maratonu vytvořily v Británii zvláštní situaci. Mnohé méně významné maratony narážejí na finanční problémy, protože tisíce závodníků, kteří se chtějí zúčastnit londýnského mara-

tonu a jsou odmítnuti, přestávají trénovat, jelikož je žádný jiný závod tolik nepřitahuje. V jiných zemích – Nizozemsku, Španělsku, Itálii a Německu – existuje širší nabídka kvalitních maratonů. Přesto je možné říci, že je situace v Británii optimistická – nové maratony v Edinburghu a Brightonu získávají popularitu a pak je tu ještě řada časem prověřených maratonů v Belfastu, Nottinghamu, Lochaberu a Abingdonu, které dotvářejí pestrou škálu příležitostí v hlavní maratonské sezóně na jaře a na podzim. V době psaní této knihy probíhá obnova maratonů v Liverpoolu a Manchesteru, kde se běhalo před několika desetiletími, ale pak byly závody zatlačeny do pozadí různými urbanistickými projekty.

Moderní globalizační trendy, nízkorozpočtové letecké společnosti a pro většinu

také růst disponibilního příjmu vedly k mezinárodnímu přístupu k běhání, především pokud jde o maratony. V 11. kapitole vám nabídnou zajímavé závody mimo nejznámější místa.

Tato kniha nemá být turistickým průvodcem, ale internacionalizace maratonských závodů může vaši běžeckou výkonnost ovlivnit z několika důvodů.

Díky cestování se maratonová a půlmaratonová sezona v Evropě prodlužuje. Největší závody se pochopitelně snaží v každé zemi vyhnout teplotním extrémům. Proto se v severní Evropě a Skandinávii hlavní závody konají v červnu, dřívější datum by totiž znamenalo, že by předzávodní příprava domácích závodníků spadala do velmi chladného počasí. Na jihu, v Itálii a Španělsku, se hlavní



Trat' mnoha závodů vede částečně po nezpevněném povrchu.



Na vytrvalostních závodech se obvykle setkáte s veterány, seniory, muži, ženami, členy běžeckých klubů a nezávislími běžci.

závody pořádají v období února a března a další blok závodů se koná v listopadu, čímž se vyhýbají extrémně horkému počasí. Cestování za maratony je moderní verzí kavalírských cest, které podnikali mladíci v 18. století – pouze s vyšší aerobní zátěží a méně loupežníky.

Prodloužená sezona znamená rozšíření možnosti pro závodůchtivé vytrvalce. Můžete například začátkem února do Seville, v polovině nebo koncem dubna do Londýna, začátkem srpna do Helsinek a koncem listopadu do Florencie. Tento náročný plán je sice realizovatelný, ale stěží povede k maximálním výsledkům. Umožňuje však čtyři strukturo-

vané cykly přípravy, s postupnými fázemi od regenerace po obecný a specifický trénink, ladění a odpočinek, závod a opět regeneraci. O tom si více řekneme ve 4. kapitole.

Další vytrvalostní závody

V této chvíli by bylo dobré objasnit, že se pro účely naší knihy budeme dívat na maratony a půlmaratony jako na vytrvalostní závody, které se konají zcela nebo téměř úplně na zpevněném povrchu. Přestože některé závody vedou mírně zvlněným terénem, nebudeme se zde věnovat horským závodům ani



Závody v extrémních podmínkách vyžadují odpovídající přípravu.

vytrvalostním běhům do kopce. O těchto akcích pojednává kniha *Off-Road Running* od erudované autorky Sarah Rowellové (nakladatelství Crowood).

Všechny vytrvalostní běhy mají tolik společného, že umožňují společnou tréninkovou přípravu; zároveň v nich najdeme tolik odlišností, že je možné k nim přistupovat jako k různým disciplínám. Například přeborníci v běhu do vrchu 16 minut běží vzhůru a potom 4 minuty letí dolů – jejich pohyb se hodně liší od rovnoměrného úsilí, na němž jsou vystaveny „normální“ vytrvalostní závody. Proto jsou ve struktuře Britského sportovního svazu oddělené asociace pro takzvané vrchaře. *(V českých atletických oddílech na takto přísnou specializaci nenarazíte. Pozn. překl.)*

Běžcům, kteří jsou ve všeobecném tréninku, jež popisují ve 4. kapitole, mohou závody v méně obvyklých podmínkách prospět jak fyzicky, tak duševně. Pokud se pro nějakou nezvyklou soutěž rozhodnete, určitě před závody zařadte trénink specifický pro danou disciplínu, aby se tělo připravilo například na mimořádnou zátěž běhu do příkrého kopce a zase dolů. Stehenní svaly, lýtka a hýžďové svaly budou zatěžovány nejvíc a vaším úkolem je zajistit, aby je daný závod poškodil a traumatizoval co nejméně a vy jste se mohli brzy vrátit k běžnému tréninku.

Maratony a půlmaratony stojí na vrcholu pomyslného žebříčku běžných vytrvalostních tratí, ale váš tréninkový program by měl obsahovat i závody jiného druhu a na jiné vzdálenosti. Vyzkoušejte terénní běhy na 10 km, na 5 km nebo závody na 10 mil a také (pokud dokážete překonat ukrutné vzpomínky na tělesnou výchovu ve škole) podzimní a zimní přespolní běhy.

Další a stále populárnější aktivitou mezi vytrvalostními běžci jsou triatlony. Z puristického hlediska by trenér měl pro zlepšení běžecské výkonnosti jako aerobní trénink do-

poručovat jen běhání. Ovšem trenéři musí pracovat v reálném světě a ne v maratonské fantazii. Možná je to velmi jemný rozdíl, ale je vhodnější používat triatlon jako způsob ke zvyšování běžecské kondice a ne naopak. Nelze to formulovat zcela přesně, ale pokud si před běžeckým závodem, na nějž se připravujete, vyhradíte 3–4 měsíce pouze na běh, mělo by to stačit. Můžete ještě každý týden přidat plavání nebo jízdu na kole, abyste neztratili triatlonové dovednosti, a přitom neuškodili běžecké formě.

Dalším směrem, kam se vyvíjí běžecké disciplíny, jsou ultramaratony. „Ultra“ značí cokoli delšího než maraton, obvykle se končí na 50 km. Další rozšířenou „ultradisciplínou“ je běh na 100 km s časovým limitem 24 hodin, ale existuje nekonečné množství variací vzdáleností, časů, povrchů a lokací. Nezapomeňte, že přestože horské tratě na 32–40 km oficiálně nespádají do kategorie ultramaratonů, běží se déle než běžný maraton a kvůli fyzické náročnosti tedy patří mezi „ultra“ závody.

Zkuste se řídit následujícími všeobecnými radami:

- Pokud chcete zjistit, jaké jsou vaše možnosti v maratonu a půlmaratonu, do ultrazávodů byste se měli v ideálním případě pustit teprve tehdy, až si budete myslet, že jste se v běžných vytrvalostních disciplínách přiblížili svému maximumu. Když začnete závodit v ultradisciplínách souběžně s tréninkem na maratony a půlmaratony, většinou platí, že bez ultravzdáleností by se vaše výkonnost na „kratší“ tratě zlepšovala více.
- Budete-li studovat doporučené tréninkové dávky pro „ultraběhy“, pochopíte, proč se nehodí pro zlepšování rychlosti na kratších tratích. Trénink na extrémní vzdálenosti klade velký důraz na uvolnění

před dlouhým během, výdrž při závodě a regeneraci po extrémní zátěži.

- Pokud si chcete vyzkoušet svůj první ultraběh, vyhradte pro něj ve svém tréninkovém kalendáři čtyřměsíční blok. Po závodě si dejte čtyřtýdenní regeneraci a potom se zase začněte soustředit na kratší vzdálenosti.
- Psychický stres ultrazávodů se v mnoha ohledech liší od přístupu, který se používá v kratších vytrvalostních disciplínách. Zjednodušeně řečeno, pro mnoho účastníků ultraběhů se cílem stává vytrvat do konce – v jakémkoli čase. Vítězstvím je dosažení cílové pásky, zatímco v této knize se budeme soustředit na běžce, pro něž je doběhnutí maratonu nebo půlmaratonu hotovou věcí a může se soustředit na kvalitu výkonu.

Popularita závodů na extrémní vzdálenosti sice roste, přesto však zůstávají minoritní oblastí, jak potvrzují statistiky účasti na těchto závodech ve srovnání s běžnými maratonskými tratěmi. Váš autor běžel nějakých dvacet maratonů, je na středních příčkách britského klubového vytrvalostního běhu coby specializovaný maratonský trenér, a přesto si ani jednou nepřál zažít ultraběh na vlastní kůži. Detailnější informace o bězích na extrémní vzdálenosti najdete například na respektovaných a informativních stránkách www.halhidon.com (nebo na stránkách českých ultramaratonců www.ultracau.cz – pozn. překl.).

Běžec oddílů a klubů

Kdyby se tato kniha objevila před pětadvaceti lety, byla by tato část velmi stručná. V té době existovaly v Británii dvě možnosti. Buď jste vstoupili do tradičního atletického klubu

Harriers, nebo jste se stali členy „nové běžecké líhně“.

Do klubů přespolních běžců (Harriers) patřili především přirozeně talentovaní atleti, kteří se sportu většinou věnovali už od základní školy. Obvykle trénovali jednou až dvakrát denně, pod důkladným a často velmi neformálním dozorem zkušených trenérů, již sami pocházeli ze stejného prostředí. Tito sportovci, kteří závodili na maratonských a půlmaratonských tratích, se vyznačovali vysokou motivací. Všichni se k maratonům dostali přes kratší tratě – 800 m, 1 500 m, pětikilometrové, desetikilometrové závody a dále. Téměř všichni do svého tréninkového režimu zařazovali přespolní běhy. Běžci i jejich trenéři byli většinou muži; ženy se sice začaly začátkem 70. let na tratích objevovat více, ale jejich hlavním úkolem bylo péct koláče, krájet sendviče a prát dresy. Vždyť nejdelší trať, na níž ženy soutěžily na Olympijských hrách v roce 1976, měřila 3 000 m a tato genderová nerovnost se projevovala ve všech úrovních běžeckého sportu.

Běžec oddílů nového typu se začaly houfně objevovat mezi roky 1980 a 1982. Prvotním podnětem bylo založení Londýnského maratonu v dubnu 1981 a následný masivní rozvoj dalších vytrvalostních běhů, o kterých jsem se zmínil výše. Členové těchto klubů se většinou začali o sport zajímat až v pozdějším věku. Jejich výdrž ani celkové atletické nadání často za mnoho nestály. Neměli zájem soupeřit na atletických závodech a většina z nich neměla přístup k trenérskému vedení běžnému v tradičních klubech. V příkrém kontrastu se členy Harriers klubů tito sportovci poměrně běžně začínali závodit rovnou na maratonské trati – bez léta trvajících příprav a postupného prodlužování vzdáleností, jimiž před prvním maratonem procházel takřka každý běžec z Harriers.



NAHOŘE A NAPROTI: Při hledání běžeckého klubu si vyberte takový, který nejlépe odpovídá vašim ambicím.

Ženský maraton se stal součástí Olympijských her v roce 1984, poté co se poprvé zařadil na program Mistrovství světa v atletice v roce 1983. Myšlenka ženského vytrvalostního běhu se brzy rozšířila a členská základna nových běžeckých oddílů začala být genderově vyvážená.

Postupně se rozdíl mezi oběma typy klubů smazaly. Pravděpodobným důvodem byla v polovině 80. let – v období vrcholu

britského vytrvalostního běhu – jistá samolibost a absence plánů do budoucnosti. Předpokládalo se, že vždy budeme mít zástupy štíhlých, talentovaných a ctižádostivých mladých běžců a širokou základnu závodníků na nižších úrovních. Ale kombinací politických a společenských faktorů se svět vytrvalostního běhu nesmírně změnil a mnoho klubů po patnácti letech zjistilo, že se jejich tým talentovaných dvacátníků proměnil v hrstku