

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická

Běhání z pohledu amatérského běžce
Jiří Zachara

Bakalářská práce
2019

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jiří Zachara**
Osobní číslo: **H16318**
Studijní program: **B6107 Humanitní studia**
Studijní obor: **Humanitní studia**
Název tématu: **Běhání z pohledu amatérského závodníka**
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Student se ve své bakalářské práci na téma Běhání z pohledu amatérského závodníka bude zabývat běháním jako sportem, který je v poslední době velmi populární u všech věkových kategorií. V práci se zaměří na rozhovory s amatérskými běžci, kteří mají s tímto sportem mnohaletou zkušenost. Zabývat se bude především běháním na delší vzdálenosti ? tedy vytrvalostním. Bude se zajímat převážně o to, jaké mají lidé hlavní důvody a motivace k běhání. Student využije kvalitativních metod, jako jsou zúčastněné pozorování a polostrukturované rozhovory.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

RIEGEROVÁ, Jarmila a ULBRICHOVÁ, Marie. Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1998. 185 s. ISBN 80-7067-847-X.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. 437 stran. ISBN 978-80-262-0982-9.

KALOUS, Jan, ed. a KOLÁŘ, František, ed. Sport v komunistickém Československu 1945-1989. Praha: Ústav pro studium totalitních režimů, 2015. 236 stran. ISBN 978-80-87912-38-6.

TVRZNÍK, Aleš, SOUMAR, Libor a SOULEK, Ivan. Běhání: rozvoj a udržení kondice, zvyšování výkonnosti. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 109 s. Sport. ISBN 80-247-0715-2.

TVRZNÍK, Aleš a GERYCH, David. Velká kniha běhání. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. 311 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-4872-6.

SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003. 191 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 80-7315-047-6.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Lívía Šavelková, Ph.D.

Katedra sociální a kulturní antropologie

Datum zadání bakalářské práce: **1. dubna 2018**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. června 2019**

prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.
děkan



L.S.

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 27. listopadu 2017

Seznam odborné literatury:

WACQUANT, Loic. *Body & Soul*. BERTRAMS: 2007. ISBN 0195305620

RIEGEROVÁ, Jarmila a ULBRICHOVÁ, Marie. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1998. 185 s. ISBN 80-7067-847-X.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. 437 stran. ISBN 978-80-262-0982-9.

KALOUS, Jan, ed. a KOLÁŘ, František, ed. *Sport v komunistickém Československu 1945-1989*. Praha: Ústav pro studium totalitních režimů, 2015. 236 stran. ISBN 978-80-87912-38-6.

TVRZNÍK, Aleš, SOUMAR, Libor a SOULEK, Ivan. *Běhání: rozvoj a udržení kondice, zvyšování výkonnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 109 s. Sport. ISBN 80-247-0715-2.

TVRZNÍK, Aleš a GERYCH, David. *Velká kniha běhání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. 311 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-4872-6.

SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. 191 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 80-7315-047-6.

TVRZNÍK, Aleš, Miloš ŠKORPIL a Libor SOUMAR. *Běhání: od joggingu po maraton*. Praha: Grada, 2006. Sport extra. ISBN 80-247-1220-2.

MRKVIČKA, Jiří. *Člověk v akci: motivace lidského jednání*. Praha: Avicenum, 1971. *Život a zdraví* (Avicenum)

JETMAROVÁ, Jana. *O liminalitě, communitas a dotecích Absolutna. Fenomenologie ultravýtrvalostního sportu*. *Český lid* 104, 53-70. doi:<http://dx.doi.org/10.21104/CL.2017.1.04>

Internet:

Oficiální webové stránky klubu Elite Boskovice

<https://www.elitesportboskovice.cz/>

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Lívía Šavelková, Ph.D.

Datum zadání bakalářské práce: 1. 4. 2018

Termín odevzdání bakalářské práce: 30. 6. 2019

Prohlášení autora:

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracoval samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše. Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne

12. 6. 2019

Jiří Zachara

Poděkování:

Rád bych poděkoval vedoucí své bakalářské práce PhDr. Lívii Šavelkové, Ph.D. za odborné vedení, konzultace a přínosné rady. Z individuálních konzultací jsem si odnesl cenné poznatky, které mi následně usnadnily psaní práce. Dále bych chtěl poděkovat svým respondentům, kteří mi poskytovali v průběhu měsíců listopadu – ledna rozhovory. V neposlední řadě děkuji za pomoc svým rodičům, kteří mi poskytli dobré podmínky, v nichž mohla moje práce bez problémů vzniknout.

Název:

Běhání z pohledu amatérského závodníka

Anotace:

Moje bakalářská práce na téma Běhání z pohledu amatérského závodníka, se bude zabývat běháním jako sportem, který je poslední dobou populární u všech věkových kategorií. Ve své práci se zaměřím na rozhovory s amatérskými běžci, kteří mají se sportem mnohaletou zkušenost. Mým kritériem bude především běhání na delší vzdálenosti – tedy vytrvalostní. Zajímat se budu také o to, jaký mají lidé hlavní důvod a motivaci k běhání. Budu využívat kvalitativních metod, jako jsou zúčastněné pozorování, dále budu využívat polostrukturovaných rozhovorů. Největší část mých respondentů budou tvořit běžci v rozmezí 15-40 lety.

Klíčová slova:

běh, motivace, příprava, atletický klub, běžecké metody, rozvoj výkonnosti

Title:

Running from the Perspective of an Amateur Racer

Abstract:

My bachelor's thesis on the topic of Running from the Perspective of an Amateur Racer deals with running as a sport, which is recently popular by all age groups. In my work I focus on interviews with amateur runners, who have long-time experience with the sport. My criterion is mainly long-distance running, endurance running. I also focus on fact, which reasons and motivation have people for running. I use qualitative methods, such as the participating observation and semi-structured interviews. Majority of my respondents are runners at the age of 15-40.

Keywords:

running, motivation, preparation, athletic club, running methods, development of performance

Obsah

1 Úvod.....	10
2 Metodologie	14
3 Motivace.....	17
4 Strava.....	20
5 Individuální nebo skupinové běhání	26
6 Volba povrchu - les nebo silnice	28
7 Volba délky tratě	32
8 Jak vést správně trénink – rychlost běhu versus naše pocity	34
9 Čím se při běhání vlastně řídit?	37
10 Jak vedou trénink členové atletického klubu Elite.....	42
11 Amatérské versus profesionální běhání z pohledu trenérů.....	44
12 Finanční náročnost běhu.....	46
13 Jaké typy běhů do tréninku zařazovat?.....	49
14 Správný došlap, aneb jak předejít zbytečným úrazům	52
15 Závěr.....	55

1 Úvod

K výběru tohoto tématu bakalářské práce jsem dospěl poté, co jsem uvažoval nad otázkou, zda si zvolit téma sportovní či se zaměřením jiným. Napadalo mě pár témat z geografie či antropologie, ale sportovní oblast se mi jevila jako nejbližší. Ohledně volby konkrétního tématu jsem váhal mezi badmintonem, stolním tenisem a běháním. Tyto varianty se mi nabízely a připadaly v úvahu především z toho důvodu, že jsem se těmito sporty dříve zabýval. Nejbližší pro mě však byly běh a stolní tenis, ovšem běh se mi jevil po uvážení jako vhodnější, především proto, že je téměř nezbytný u velké řady sportů, a také proto, že jsem se mu v době minulé více aktivněji věnoval.

Běhání nabývá v současné době na značné popularitě, jak u mužů, tak i u žen, bez rozdílu věku či místa, kde člověk běhá. Osobně jsem se běhu začal více věnovat v roce 2013, kdy jsem se individuálně pokoušel navyšovat svoji kondici, ovšem ne zcela správným směrem. Nejvíce jsem se zaměřoval na kratší běhy, konkrétně 2-4 kilometrů.

Tehdy se tu ovšem naskytl již můj první problém, a ten, že jsem neměl téměř vůbec rozvinutou výdrž, a proto jsem při účasti na závodech po uběhnutí části závodu tzv. „neměl z čeho brát“. Při těchto kratších vzdálenostech – z mého pohledu (odborně však již střední a delší tratě), se tento problém dal ještě zvládnout a závod jsem vždy dokončil, většinou i s kvalitním výsledkem. Ovšem při účasti na závodech delšího charakteru by má kondice představovala již značný zádrhel. Ten se poprvé také naskytl při mé účasti na závodě o délce 10 kilometrů, kdy jsem poprvé fyzicky po polovině závodu nedokázal držet závodní tempo, ke konci jsem již téměř nebyl schopný ani doběhnout. Navíc pár dní po tomto náročném závodě jsem měl i potíže s regenerací, která byla pro moje tělo náročnější, než kdybych byl na závod opravdu fyzicky připraven.

Tehdy jsem si řekl, že chci s tímto nedostatkem něco důrazněji podniknout, a proto jsem se od nové sezony 2014 začal běhu věnovat ne pouze z hlediska výkonu, ale i z hlediska mého zdraví.

Mimo tuto moji myšlenku jsem měl na přelomu roku 2013/2014 docela štěstí, že si mi povedlo úspěšně vyhrát běžeckou soutěž o nejlepší běžecký příběh, kterou tehdy pořádala TV Nova, a díky tomu jsem jako vítěz měl možnost si od odborníků sestavit tréninkový plán na celou sezónu, vhodný jídelníček a v neposlední řadě absolvovat fyzické testy. Na nich jsem přesně

zjistil, jak na tom vlastně s kondicí jsem. Vše bylo plánováno od počátků vzhledem k mému aktuálnímu stavu těla, tedy konečně správná cesta, která se začala uskutečňovat na jaře v roce 2014.

Nejprve bylo nutné absolvovat krevní testy odběrem z ušního lalůčku, podle kterého mi byly zjišťovány hodnoty fyzické zdatnosti. Tyto celkové odborné běžecké testy mi byly provedeny v pražském výzkumném centru Casri. Dále jsem absolvoval 30 minutový běh na běhátku, kde se mi vždy po 5 minutách navyšovala rychlost. Po každém úseku mi byly odebrány vzorky krve (laktát), podle které se pak určovala křivka vytrvalosti. Výsledky však nebyly neočekávané, stručně napsáno, moje kondice nebyla příliš dobrá. Již od tempa 10-11 km/h u mě prudce rostl jednak srdeční tep, ale zároveň i křivka naznačovala, že moje tělo zabírá výrazněji, nežli by mělo. Proto mi byl sestaven odborný plán – běžecký i stravovací.

Běžecky bylo nutné minimálně zařadit 3-4 x týdně trénink delších tratí, který původně tvořil naprostou většinu tréninku. K tomu jsem jednou až dvakrát týdně běhal středním tempem úseky o vzdálenosti přibližně 1 kilometru, ovšem nešlo o nic podobného mému dřívějšímu běhání, kdy jsem na nic jiného, než na přehnanou rychlost, nehleděl. Pro přiblížení šlo o úseky 6-8 kilometrů, na které jsem měl stanovený limit 35-45 minut, ale šlo především o udržování srdečního rytmu v určitých hodnotách, často do 160-170 tepů za minutu, čas byl spíše orientační. Přibližně po měsíci jsem si začal na běh více zvykat, přesto více než 6 km i nižším tempem byl pro mě citelný problém. Až po dvou měsících pravidelného běhání, byl znát i můj vnitřní pocitový pokrok, který se zároveň prokázal i v dalších laktátových testech v dubnu. Od této doby jsem začal více běhat i kratší úseky se středním tempem a osobně mi to pomohlo k rozmanitosti a lepšímu pocitu při tréninku. Soustavný běh na delší tratě, s nízkou frekvencí byl zdravotně nutný, ale běžecky nezáživný. Již po těchto dvou měsících jsem se zúčastnil prvního závodu, na který jsem byl v určité míře odborně připraven. Šlo o závod na 5 km a mírně rychlejším tréninkovým tempem jsem jej zvládl za 28 minut. Dále jsem se připravoval obdobně, pouze s mírným zvýšením tepové hranice z hodnoty nejnižší zátěže na hodnotu další.

Z pohledu stravy jsem se snažil již od počátků dodržování běžeckého plánu dodržovat alespoň minimální požadavky, které výživový poradce považoval za nejnütnější. Šlo o navýšení bílkovin a omezení stravování bílého pečiva, se změnou na tmavší. Předem mi bylo zřejmé, že omezení občasného pití ovocných nápojů nebo omezení příjmu cukrů, úplně nepůjde. Zde ale nešlo o tak značnou věc, jako šlo o výše zmíněné zvýšení bílkovin. Celkově jsem

upravil svoje stravovací návyky a začal se běhu věnovat jinak a lépe, než doposud.

Právě díky úspěchu v soutěži a následné možnosti více nahlédnout do běžeckého prostředí jsem se rozhodl o tomto tématu napsat bakalářskou práci.

Sportovní klub Elite Boskovice

Svůj výzkum jsem zaměřil z velké části právě na tento klub, který sídlí v Boskovicích. Boskovice se nacházejí v Jihomoravském kraji, v blízkosti města Blanska.

Klub Elite má celkem 100 členů a specializuje se primárně na běh a triatlon. Vznikl na podzim v roce 2015 a hlavní snahou trenérů bylo vytvořit oddíl pro děti a dorost, ve kterém se budou moci systematicky fyzicky rozvíjet. Jejich členská základna je tvořena z největší části členy z Boskovic, které doplňují zájemci z okolních měst a vesnic. Před založením klubu Elite navštěvovali účastníci klubu atletický klub v Blansku. Atletický klub Elite Boskovice vedou tři trenéři, kteří plánují program na každý trénink. Hlavním trenérem, který klub zároveň založil, je Bohdan Charvát. Další trenéři jsou z řad studentů ve věkovém rozmezí 18-28 let.

Atletický klub Elite Boskovice se specializuje samostatně na běh, jako součást atletiky, dále na triatlon a plavání. Triatlonu se zde věnuje však jen malá část jedinců, kteří mají určený zároveň i jiný tréninkový plán. Já klub navštěvoval v pátek, kdy probíhá klasický trénink, ve kterém je kladen důraz na rozvoj základních tělesných dovedností. Tréninky připravují tři trenéři, kteří si rozdělují členy na každém tréninku podle jejich výkonnosti a věku. Každý trénink trvá hodinu, s tím, že na začátku každé hodiny se začíná s rozcvičením, plus rozběháním. Každý trenér má určitý časový harmonogram, podle kterého vede trénink. Atletický klub nabízí rozvoj sportovních schopností již pro děti od 6 let. Ze své účasti mohu potvrdit, že zájem o atletiku v klubu je velký a každý měsíc přicházejí na nábor noví zájemci.

Klub nabízí svým zájemcům o soutěžení širokou škálu závodů. Vedoucí klubu se zaměřují s výběrem závodů nejvíce na ty, které se konají v blízkosti Boskovic. Ohledně typů, či délky tratí je to individuální záležitost. S lidmi, se kterými jsem v klubu hovořil, řada preferuje delší tratě, od 10 do 15 km, pár jedinců se účastní i půlmaratonu. Pravidelně se starší závodníci účastní i Mistrovství České republiky, kde se často umísťují i na medailových příčkách.

Z kategorie dorostu Filip Tlamka obsadil tento rok v Praze třetí místo na trati 3000 metrů. Členové se účastní pravidelně i dalších sportovních akcí, jako například atletických závodů

Young Athletics Indoor Ostrava. V Ostravě byli členové klubu Elite ještě úspěšnější. Matyáš Charvát v běhu na 1500 metrů obsadil 2. místo. Alexej Petečel byl šestý v běhu na 800 metrů. Dařilo se i dívkám, mezi nimiž největší úspěchy získaly sprinterky Viktorie Křížová a Martina Šamšulová, viz. 2. a 12. místo. (webové stránky <https://www.elitesportboskovice.cz/>)

Zde jde ovšem primárně o starší děti – adolescenty, u menších dětí zde nejsou požadavky zdaleka tak vysoké. Jedná se spíše o to, aby si děti na sport zvykly a osobně jej považovaly za zábavu a odměnu, ne jako povinnost, které se musí pravidelně účastnit, třeba z potřeby svých rodičů dělat nějaký sport. Z rozhovoru s trenérkou Radkou jsem zjistil, že klub se celoročně účastní běžeckých – všeobecně atletických závodů, většinou každý rok stejné závody absolvuje opakovaně, případně podle specifikace sportovce mírně obměňuje plán. (rozhovor Radmila Centnerová, 14. 1. 2019, dále rozhovor Radka)

Triatlonových závodů se klub účastní převážně v létě a v případě vhodného počasí i na jaře. Přes zimu se závodů neúčastní. Jelikož se klub zaměřuje primárně na děti a navštěvuje jej i řada mladších 10 let, trenéři se u rozvoje tělesných schopností zaměřují na širokou škálu cvičení. Příprava zahrnuje gymnastiku – skákání přes švihadlo, kotouly vpřed, vzad, skákání přes kozu atd.

Dále se zaměřují na střídání krátkých a středních úseků, rozvoj tělesné obratnosti a snaží se žáky naučit správnou základní techniku běhu.

Trénink mladších žáků je obecně spíše volnějšího charakteru, hlavní je pro trenéry udržet jejich pozornost, chuť ke sportu a během tréninku zařazují různé hry. Ohledně atletů starších, uvádím hranici zhruba 14-15 let a více, má řada z nich sestavený individuální odborný tréninkový plán, podle toho, na jaké vzdálenosti, či disciplínu se zaměřují. Plán je sestaven přesně podle fyzické zdatnosti přírodního jedince a jeho zdravotního stavu.

V další části své práce se budu věnovat svým výzkumným otázkám, které budu více rozebírat a nacházet odpovědi na otázky, které byly hlavní částí mého zadání.

2 Metodologie

V této kapitole čtenářům přiblížím, jak probíhal můj terénní výzkum, který jsem realizoval v atletickém klubu Elite v Boskovicích. Výzkum jsem prováděl od listopadu 2018 do ledna 2019.

Pro svůj výzkum jsem si vybral kvalitativní a kvantitativní výzkum. Z kvalitativního výzkumu jsem využil metody jako polostrukturovaný rozhovor a zúčastněné pozorování. Z kvantitativního výzkumu jsem využil metody dotazníku. Ve své práci využívám také autobiografické metody.

Respondenty mi byli primárně členové atletického klubu Elite a skupina amatérských běžců, kteří aktivně nepůsobí v žádné sportovní organizaci. Členy atletického klubu, kteří se na mém výzkumu podíleli, lze zařadit do věkové kategorie 15–30 let. Mojí podmínkou bylo, aby minimálně 1krát týdně navštěvovali trénink atletiky. Rozhovory jsem prováděl z hlediska pohlaví s 10 muži a 10 ženami. Každý trénink jsem uskutečnil minimálně dva rozhovory. Na závěr tréninku jsem oslovil další zájemce, se kterými jsem se domluvil na následující rozhovor během dalšího tréninku. Respondentovi jsem stručně vysvětlil, jaké otázky mě budou zajímat a požádal jsem jej o nahrávání našeho rozhovoru na mobilní telefon.

Druhou část mých respondentů tvořili amatérští běžci, kteří běhají primárně pro radost. Celkem jsem oslovil 5 zájemců. Věkové rozmezí dotazovaných bylo 22–30 let. Dva běžci pochází z blízkého okolí mého bydliště a další tři znám ze závodů běžeckého seriálu RunTour.

Se členy atletického klubu jsem preferoval sběr dat pomocí rozhovorů. V 6 případech jsem se s respondenty dohodl, že mi zbylé otázky, které mi nestihli zodpovědět během rozhovoru, poskytnou formou vyplnění dotazníku. Amatérští běžci, bez aktivní účasti v klubu, mi odpovědi poskytli formou dotazníků. Skupinu amatérských běžců tvořili kamarádi, se kterými jsem se seznámil během svého působení na závodech.

Zpočátku mělo moje zjišťování během rozhovorů mírné nedostatky ve struktuře otázek. Po dokončení 4 rozhovorů jsem však již své otázky kladl přehledněji a v řadě z nich jsem se dodatečně doptával na podrobnosti, které mě napadly. Můj výzkum byl rozdělen na dvě části, venkovní trénink v areálu školy a uzavřený trénink ve školní tělocvičně.

Rozhovory se všemi členy klubu Elite probíhaly bez problému a u obou pohlaví byl znát zájem poskytnout důkladné odpovědi. Přestože výzkum trval téměř tři měsíce, považuji jej za úspěšný. Získal jsem odpovědi na několik dílčích témat, která mě zajímala, a více jsem pronikl mezi členy klubu, kteří si postupně na moji přítomnost zvykli. Tímto chci poděkovat všem členům klubu Elite, bez nichž by tato práce nemohla vzniknout.

Jako slabiny rozhovorů s běžci v klubu Elite považuji předem určený časový harmonogram tréninku. Trénink trvá 60 minut a dělí se na 3 části, z nichž každá trvá 20 minut. Každý účastník se aktivně zapojuje minimálně do dvou částí. Proto jsem musel mít každý rozhovor předem naplánovaný.

U každého respondenta jsem nejprve zjišťoval jeho základní údaje, jako jméno, věk a které sporty aktivně provozuje mimo běhání.

Cílem mého výzkumu bylo zodpovědět na dvě otázky:

- 1) Jaká je motivace členů klubu Elite v Boskovicích k běhání?
- 2) Jaké stravovací zásady běžci dodržují?

Jako hlavní přednost výzkumu považuji možnost uskutečnit každý rozhovor mimo hlavní dění tréninku. Během rozhovorů s respondenty jsem nebyl ničím výraznějším vyrušován, a proto jsem při zpracování dat mohl čerpat zpětně i z audio nahrávek, které jsem zaznamenával na mobilní telefon.

Za slabiny svého výzkumu považuji pravidelné dojíždění. Do klubu jsem z počátku nemohl dojíždět pravidelně každý pátek, z důvodu školní výuky. Proto jsem část rozhovorů dokončoval až v měsíci lednu.

Terénní výzkum probíhal na atletickém ovále a v tělocvičně. Výběr místa tréninku na podzim určovalo počasí. Pokud nepršelo, trénink se vždy konal na atletickém ovále. Během zimy se trénink pravidelně uskutečňoval v uzavřené tělocvičně, která svými rozměry však neposkytuje příliš mnoho možností, jak zapojit větší množství (alespoň 25 členů), ke společné aktivitě.

Můj výzkumný vzorek respondentů atletického klubu zahrnoval celkem 25 osob. 20 respondentů patřilo do atletického klubu Elite a 5 respondentů jsem získal z řad rekreačních běžců. Dotazované osoby, které se nejvíce podílely na výzkumu, uvádím níže.

Respondenti z atletického klubu Elite Boskovice:

Radka – trenérka klubu, 19 let, v klubu působí již 4. rokem

Vojtěch – trenér klubu, 26 let, v klubu působí od jeho úplného založení

informant č. 1 – student SOŠ, věnuje se běhání a fotbalu

informant č. 2. – studentka gymnázia, běhání se věnuje od 6 let

Respondenti z řad amatérských běžců, kteří neběhají aktivně za žádný klub:

Vojta – student VŠ, 23 let, účastní se běhů o délce 5-15 km

Richard – organizátor běžeckých závodů RunTour, 33 let, nyní pomáhá jako trasér

nevidovým osobám při bězích o délce trati 5 a 10 km

Jiří – 40 let, běžec půlmaratonů a maratonů

Ve své práci částečně využívám i karnální metodu od Loica Wacquanta. Tato metoda akcentuje zkušenost vlastního těla. ¹

¹ WACQUANT, Loic. *Body & Soul*. BERTRAMS: 2007. ISBN 0195305620.

3 Motivace

Český psycholog Jiří Mrkvička motivaci definuje jako: „*proces vzbuzení nebo podněcení chování, udržení činnosti v běhu a jejího usměrňování do určité dráhy*“.²

Český cyklista, Kopka Jan, který se specializuje na závody s extrémní zátěží, popisuje svoje pocity při závodech takto: „*Najednou se propadám do zvláštního stavu, hlava jako by se oddělila od těla. Tělo i nadále pracuje v nastaveném režimu bez její kontroly, bez zpětných signálů bolesti a únavy, bez toho, aniž bych o něm vůbec věděl, a hlava se samovolně vzdálila do úplně jiného cizího světa, který nemá nic společného se závodem, současností a možná ani se mnou.*“³

Otázka motivace, proč vlastně lidé běhají, mě jako první napadla již při výběru tématu bakalářské práce. Několik důvodů, proč lidé běhají, znám ze závodů. Cílem mého zjišťování byla otázka, co lidi k běhu nejvíce motivuje. Dotazuji se z velké části běžců (15 respondentů) v atletickém klubu v Boskovicích – Elite Sport Boskovice. Mimo jiné jsem odpovědi, proč právě běhat, získal i od amatérské části populace (5 respondentů, kteří se účastní běžeckých závodů, ale nejsou členy žádného klubu).

Z terénního výzkumu vyplývá, že jak muži, tak i ženy sportují, v mém případě běhají, nejvíce z důvodu udržení/získání dobré fyzické kondice. Dále mi především ženy odpovídají, že při běhu mají pocit, že se lépe fyzicky a duševně cítí a tvrdí, že pokud na určitou dobu přestanou běhat, značně jim to chybí (rozhovor Radka a informant č. 2).

„*Běhání je pro mě velká část mého života. Bez něj bych to nebyla já. Minulý rok (2017), jsem měla natrženou Achillovu šlachu a běh musel jít téměř na celý rok úplně stranou. Již první tréninky po uzdravení jsem se cítila jako dřív a ve svém živlu, i přesto, že jsem měla problém uběhnout i 500 metrů bez zadýchání*“ (rozhovor Radka)

Z hlediska dalších výpovědí u žen, které jsou součástí atletického klubu, mladší tři dívky/ženy potvrzují, že při pravidelném běhání (alespoň 1-2 x týdně), mají lepší pocit samy ze sebe a

² MRKVIČKA, Jiří. *Člověk v akci: motivace lidského jednání*. Praha: Avicenum, 1971. Život a zdraví (Avicenum)

³ KOPKA, Jan. *Ve spárech Aljašky: nejmrazivější extrém planety na kole*. 2. vydání. Jablonec nad Nisou: Jan Kopka, 2015. ISBN 978-80-260-7578-3.

uvádějí, že se vzhledově cítí atraktivněji. Dvě respondentky uvádějí, že právě udržet si svůj vzhled, je důležitá věc, proč se právě sportu všeobecně věnují.

Muži z atletického klubu tvrdí, že hlavní motivací, proč běhat, je stránka kvalitní fyzické kondice. Nenašel se žádný jedinec, který by svoji fyzickou kondici nepovažoval za jednu z nejdůležitějších motivací.

Pouze dva respondenti z amatérské skupiny běžců uvedli, že běhají primárně pro zábavu, ale případná lepší fyzická zdatnost je také povzbuzuje k pravidelnému běhání.

„Chci si udržet určitou formu pohybu, což je při mém sedavém zaměstnání důležité pro moje zdraví. Vzhledem ke sklonům vše analyzovat mě také baví zkoušet různé formy běhu a zjišťovat, který mi nejvíce vyhovuje. Právě tato záliba mě často motivuje vyběhnout mimo město i za horších podmínek. Také si tímto vybízím svoji soutěživost a fyzickou energii, kterou v zaměstnání nevyužívám“. (Jiří Š.)

Jako druhá nejčastěji vyskytovaná odpověď, která z výzkumu vyplývá, je navazování mezilidských vztahů, které je podle respondentů v kombinaci se sportem nejlepší možná varianta.

„Běh pro mě znamená kontakt s lidmi, jakýmikoliv. Běhání s kamarády je podle mě nejlepší možnost, jak si aktivně odpočinout a rozebrat v pohybu věci, které člověka při posezení v kavárně ani nenapadnou.“ (fotbalista Petr. T., člen atletického klubu)

Z výzkumu také vyplývá, že i osoby (muži i ženy), které pravidelně nenavštěvují zájmové aktivity a nepatří do žádného klubu, se snaží najít čas pro společné vyběhnutí s kamarády. Mužská skupina populace uvádí, že se snaží společně běhat po měkčím terénu, a tím pádem volí lesy, louky atd. Čtyři anonymní respondenti tvrdí, že v případě pravidelné různorodosti a zařazování těžších tratí, popř. terénů se cítí více připraveni na případné závody. Respondenti mužské části zmiňují jako další důvody k běhání: odreagování od práce, přirozený dobrý pocit z pohybu a protažení těla.

Nyní se ale zaměřím na specifický příklad amatérského běžce Richarda, kterého k běhu nemotivuje stránka osobní roviny, ale pohled pomoci druhým lidem. Dotyčná osoba je

organizátorem a mluvčím běžeckého seriálu RunTour a pomáhá ve svém volném čase jako vodič nevidomým lidem. Společně s nimi se účastní běhu o vzdálenosti 5 a 10 km. Zároveň však nepohlíží na svoje zdokonalování časů a plně se přizpůsobuje jako trasér svému kolegovi, podle kterého se řídí tempem. Mohu z osobní zkušenosti potvrdit, že se nejedná rozhodně o nízce stanovené cíle, jelikož trasér společně s nevidomým nemají problém zaběhnout 10 kilometrů pod 40 minut.

„Běhání se věnuji již několik let. Kombinuji jej s fotbalem a dalšími několika sporty. Dříve jsem běhal sám za sebe, ale od roku 2015 se věnuji pomoci nevidomým lidem, kteří sami závod nezvládnou, přestože mají mnohdy vyšší cíle a odhodlání, než běžci bez zdravotního omezení. Právě proto se snažím těmto běžcům pomáhat uskutečnit stejný cíl, jako mají ostatní běžci – tedy zaběhnout si klasický závod“. (rozhovor Richard)

Závěrem lze říct, že panují jisté rozdíly v motivaci mezi členy atletického klubu a amatérskými běžci, bez účasti v klubu. Muži a ženy z klubu Elite preferují způsob běhání, kterým se postupně dostávají do lepší fyzické výkonnosti, a to je jejich základní motivace. Muže běh přitahuje také z důvodu formování postavy a ženy běh oslovuje tím, že se udržují fyzicky mladší. Oproti nim amatérští běžci, kteří běhají tzv. „pro radost“, mají motivaci, proč běhat, v aktivním odpočinku po práci a v komunikaci s kolegy při běhu.

4 Strava

Správné stravovací návyky a individuální běžecký plán jsou základem pro zlepšování výkonu běžce. Z výsledků výzkumu v klubu Elite Boskovice je zřejmé, že v oblasti stravování je rozdíl primárně genderový. Zatímco ženy dbají na stravování, muži na stravu příliš nedbají a řada z nich (5 respondentů) tvrdí, že se jim jejich jídelníček zdá dostatečný pro běžný denní režim. Tato část mužů uvádí, že se o správnost stravování příliš nezajímají.

U mužské části z klubu Elite, i u mladší skupiny 15-18 let, jsem zjistil, že muži příliš nedodržují určité zdravé stravovací návyky. Velká část dotazovaných mužů se vyjádřila, že sice provozuje běh, jako sport, ale nepodporuje jej svým zdravým životním stylem.

Zjišťoval jsem, jestli muži dodržují alespoň minimálně nějaký před tréninkový a po tréninkový stravovací režim. Ve dvou případech mi mladší chlapci (11 a 14 let) uvedli, že dodržují po tréninku přísun bílkovin a snaží se jíst dvakrát týdně mléčné výrobky – uvedli tvaroh, bílý jogurt, ale na druhou stranu jsem zjistil, že nejedí téměř žádné ovoce a zeleninu.

Správné stravovací návyky u mužů od 15–30 let v klubu Elite jsou podobné jako u mladších chlapců, s tím poznatkem, že tato skupina starších mužů více do jídelníčku zahrnuje maso.

U mužů starších (30-40 let), konkrétně u rekreačních běžců, bez aktivní účasti v klubu či spolku, se muži vyjadřovali značně jednomyslně. Tedy, že na stravování příliš neberou zřetel a nerozlišují ani stravu před a po tréninku. Pár jedinců mi zmínilo, že běhají jen proto, aby při odpočinku či návštěvě restaurací měli alespoň částečný pocit, že dělají něco správně pro sebe a nežijí jen pasivní nezdravý život. Výjimkou je pouze jen běžec, který běhá maratony: *„S přechodem na vytrvalostní běhy jsem začal v 28 letech, do té doby jsem stravování příliš neřešil. Hrál jsem dvakrát týdně fotbal a nic mi nescházelo. Až když jsem se začal soustředit na maratony, začal jsem si uvědomovat, že bez každodenního přísunu bílkovin to nepůjde. Při delších závodech jsem se musel více zaměřit i na sacharidy, pro dostatek energie“.* (rozhovor Jiří)

Na straně druhé, u žen, byly výsledky jiné, mnohem rozmanitější. Usuzuji to z toho, že o sebe více dbají, řeší podrobněji stravu, správný pohyb, popřípadě se i více zajímají o správnou technickou stránku běhu. Z odpovědí od žen vím, že téměř každá dotazovaná žena, popř. dívka tvrdí, že jí strava není lhostejná a snaží se dodržovat alespoň minimální stravovací návyky, které zná.

Trenérka Radka mi v rozhovoru říká:

„Co se jídla týče, snažím se jíst co nejvíce zdravě a omezovat mléčné výrobky, ale jinak nic jiného nedržím. Nedávno jsem se pokusila o veganství, ale podle mě to pro sportovce, který pravidelně trénuje a závodí, není moc zdravé a taky ne každý má čas si vařit každý den veganské obědy do práce. Když člověk jí tak nějak střídě a skromněji, tak to podle mě pro amatérské sportovce úplně stačí.“ (rozhovor Radka)

Při rozhovoru s trenérkou atletického klubu Radkou, jsem se dozvěděl, že osobně zná řadu lidí, kteří se pokoušeli trvale přejít na veganství, zmiňuje, že se z počátku takto změnit své stravování pokoušela i sama. Domnívá se však, že při téměř každodenním vyčerpání není vhodné tělo ochuzovat o důležité vitamíny, minerální látky a věci důležité pro správný vývoj těla, které obsahuje například maso, mořské plody a v neposlední řadě mléčné výrobky.

Trenérka Radka v další části rozhovoru tvrdí, že ve snaze přejít na veganskou stravu, nejvíce postrádala nedostatek živin při náročnějších trénincích, ve kterých stupňovala běžecké tempo. Proto zastává názor, že je ideální se stravovat přiměřeně a mít pestrý jídelníček.

Ostatní ženy se zase mnohokrát (4 respondentky) shodovaly na tom, že se snaží omezovat příjem tuků z potravin a zároveň snížit příjem sladkých potravin – čokolády, světlého pečiva atd.

Přesto mi až na jednu výjimku uvedly, že nějaký svůj odborný, individuální jídelníček od výživového poradce sestavený nemají a řídí se samy sebou.

Na závěr této kapitoly se pokusím vyjmenovat společné hodnoty či postupy, které obě pohlaví zastávají. Nebylo to však příliš možné a snadné. Z pohledu mužů i žen je možné říci, že obě pohlaví znají základy stravování, ovšem mužská část populace se jimi příliš neřídí, přestože dbají na vzhled navenek a častěji navštěvují např. fitness či cvičí individuálně v domácím prostředí.

Pro přibližné vhodné stravy, kterou by měl běžec dodržovat, příkládám týdenní jídelníček, ve kterém jsou obsaženy všechny potřebné stavební látky, vitamíny i minerály.

(jídelníček sestavila Kristýna Kuráňová, výživová poradkyně, 14. 4. 2014 pro Jiřího Zacharu)

Pondělí:

Snídaně: Bílý Jogurt 150 g + ovesné vločky, čaj

Svačina: Rohlík s paštikou, voda

Oběd: Dušená mrkev, vepřový plátek, brambory, čaj

Svačina: 2 Rohlíky s pomazánkovým máslem, cherry rajčata, ředkvičky

2. odpolední svačina po běhání: Tvaroh 150 g (2 lžice cukru/250 g)

Večeře: Maková bulka s máslem

Úterý:

Snídaně: Bílý Jogurt 150 g + ovesné vločky, čaj

Svačina: Rohlík s taveným sýrem, jablko, voda

Oběd: Kapusta, bramborový knedlík, vepřové maso

Svačina: Chleba se sýrem, rajčata, čaj

Večeře: Celozrnný rohlík s máslem, paprika, čaj

Středa:

Snídaně: Bílý Jogurt 150 g + ovesné vločky, voda

Svačina: Rohlík s paštikou, čaj

Oběd: Kuřecí řízek, brambory, čaj, salát

Svačina: 3 koláče, zmrzlina, čaj

2. odpolední svačina: Chleba s máslem a šunkou, voda

Večeře: Rohlík s máslem a medem, čaj

Čtvrtek:

Snídaně: Sardinky v tomatu, 80 g, celozrnné pečivo

Svačina: Drůbeží šunka, celozrnné pečivo, čaj

Oběd: Pečené kuřecí maso, rýže, čaj

Svačina: 2 jablka, čaj

2. odpolední svačina: Chleba s máslem a šunkou, voda

Večeře: Chleba s máslem a medem, čaj

Pátek:

Snídaně: Müsli 80-100 g, acidofilní mléko

Svačina: Rohlík s paštikou, čaj

Oběd: Dušené hovězí maso, brambory, čaj, salát

Svačina: 3 koláče, zmrzlina, čaj

2. odpolední svačina: Vařené vejce 2-3 ks s chlebem, voda

Večeře: Bílý jogurt 200-250 g s banánem

Sobota:

Snídaně: Ovocná přesnídávka, čaj

Svačina: Knackebrot s čajem

Oběd: Tvarohové knedlíky s jahodami, čaj

Svačina: 1 neslazený tvaroh, čaj

2. odpolední svačina: Chleba s máslem a šunkou, voda

Večeře: Tuňák ve vlastní šťávě, celozrnné pečivo, čaj

Neděle:

Snídaně: Neslazené müsli, kefír 250 ml

Svačina: Rohlík s máslem a medem, čaj

Oběd: Krutí řízek, těstoviny, čaj, salát

Svačina: 2 jablka, tyčinka bez polevy

2. odpolední svačina: Chleba s máslem a šunkou, voda

Večeře: Tomatové sardinky, tmavé pečivo, čaj

Pro správné stravování, je nutné dodržet minimálně tyto zásady:

- 1) Jíst minimálně 5 jídel denně, ideálně s odstupem 2-3 hodin
- 2) Strava by měla být pestrá a barevná, obsahovat ovoce a zeleninu
- 3) Měli bychom omezit solená, tučná, masná a kořeněná jídla
- 4) Při slazení je vhodné použít hroznový cukr či med, místo cukru
- 5) Ve stravě je nutné se soustředit na zdroj bílkovin

Svůj stručný jídelníček, ve kterém jsou obsaženy veškeré tělu potřebné látky, jsem následně porovnal se členy atletického klubu Elite Boskovice.

U mužské části bylo srovnání s uvedeným jídelníčkem složitější, jelikož muži nedbají na zásady stravování, ani na její pravidelnost. Dva respondenti potvrdili, že do jídelníčku zařazují zdroj bílkovin, další běžci však bílkoviny dodržují pouze tehdy, když jedí maso či tvaroh. Z toho plyne, že těmto běžcům v jídelníčku může scházet primárně pravidelný zdroj bílkovin, pro růst a regeneraci svalové hmoty. Bílkoviny se vykytují nejvíce v masu, rybách, mléku a tvarohu.

Nikdo z respondentů mi také nevedl, že by pravidelně zařazoval do své stravy ovoce a zeleninu. Slovem pravidelně myslím minimálně 1 kus ovoce a zeleniny denně. Nejlépe je ovoce vhodné zařadit dopoledne a zeleninu po obědě či večer. Právě ovoce a zelenina obsahují široké množství minerálů a vitamínů, jejichž nedostatek může způsobovat různé problémy.

U žen se z rozhovorů často (6 respondentů) ukazovalo, že omezují přísun sacharidů. Uvádí, že sacharidy vyskytují téměř v každém jídle a považují jejich obsah za ideální. Z mého hlediska je přísun sacharidů nezbytný. Sacharidy se podílí na správném fungování těla a dodávají tělu energii. Dvě ženy (Radka, trenérka a anonymní informant) mi uvedly, že omezují přísun mléčných výrobků, které z jejich slov zahleňují, a vyskytuje se v nich příliš mnoho tuků. *„Mléčné výrobky zařazuji minimálně. Tvaroh a mléko do jídelníčku nezařazuji vůbec, pouze jogurty s nízkým obsahem tuku.“* (rozhovor Radka)

Obecně lze říct, že se ženy sice neřídí odborným stravovacím plánem, přesto dodržují základní stravovací návyky. Tím myslím pravidelnost stravy, stravování po menších porcích a také dodržují větší přísun základních stavebních látek, vitamínů a minerálů. U žen jsem zjistil, že pravidelně do stravy zahrnují ovoce, méně již zeleninu.

5 Individuální nebo skupinové běhání

Individuální běh znamená podle mě běh takový, který běžci přináší jedinečnou možnost, jak nejlépeji pracovat na své fyzické kondici. Rozložení tréninku si běžec může určit sám, bez ohledu na další osoby. Mezi hlavní výhody individuálního běhání patří možnost volby zátěže a větší prožitek z běžeckého prostředí. Individuální běhání je vhodné doplňovat skupinovým běháním, ovšem s podobně výkonnostně zdatným kolegou. Při špatném výběru kolegy, a tedy nevhodném zvolení tempa, trénink nemá žádný pozitivní posun.

Jak zmiňuji v předchozí části, málokdy lidé najdou podobně fyzicky zdatného kolegu, který by akceptoval jejich tempo. V takovém případě se jeden musí přizpůsobit druhé osobě a oba se v běhu nerozvíjejí nejlépe a nejlépeji. Osobně běhám podle tréninkového plánu a dodržuji tepovou frekvenci v pěti zónách, podle dané délky tratě a určené rychlosti. Běhám tedy převážně individuálně.

Během výzkumu v klubu Elite, kde jsem výzkum prováděl, se většina běžců účastní primárně tréninků a samostatně ve svém volném čase běhají jen někteří jedinci. Zaměřil jsem se na výběr širšího spektra populace a výsledky vyhodnotil dohromady.

Polovinu dotazovaných tvořila mužská část, polovinu ženy a každé pohlaví bylo tvořeno 6 členy. Respondentů jsem se ptal, jak se jim běhá lépe, a nejvíce mě zajímalo, zda běhají sami, nebo spíše ve skupinkách s druhými lidmi.

Informace od běžců z Elite Boskovice jsem zjišťoval během tréninku, kterého se účastní nemalý počet fotbalistů a různých hráčů, kteří hrají míčové hry. Tito zmiňují, že pokud se jejich běh týká přímo jejich koníčku či zájmu, viz fotbal, pohybují se převážně ve skupinách, kde všichni dodržují stejný tréninkový postup. Příliš jiné to ale není i v jejich volném čase. Zde téměř všichni konstatují, že pokud se rozhodnou jít si zaběhat, většinou kontaktují kamaráda a sportují společně.

Tvrdí, že je pro ně celkově příjemnější být v kolektivu než běhat sami. Fotbalisté říkají, že jde spíše o volný způsob běhu, v případě, že se jedná o určitou přípravu na závod, nebo o soustavný trénink, např. plavání. Místo tvrdí použijte synonymum...

Fotbalisté na závěr zmiňují, že určité jiné sporty, jako například gymnastiku a tenis, je vhodnější vykonávat individuálně s dohledem trenéra, který na jedince může pohlížet individuálně a více

jej rozvíjet. Tento pohled podle nich právě ve fotbalu, florbalu či basketbalu není možný, protože je kladen důraz na rozvoj celého týmu a na jeho souhru.

Rozdílné výsledky jsem získal od mužů z klubu Elite v rozmezí 25-40 let. Řada z této věkové skupiny respondentů jsou pouze rekreační běžci, kteří se závodů účastní, ale nemají žádný speciální běžecký plán.

Ti konstatují, že běhají výhradně sami, aby nemuseli ostatním kolegům přizpůsobovat svoje tempo. Považují zde za prioritu si odpočinout od práce, protáhnout tělo atd. Nejde jim však o samotný výkon. Oproti mužské části je však běžecká skupina žen značně odlišná. Lze u nich najít určité společné znaky mezi mladšími dívkami a dospělými ženami. Myslím tím výrok, který jednoznačně vyplynul z dotazování, že ženy obecně rády běhají individuálně a hromadného běhání se účastní jen v případě nutnosti.

Dále jsem zjistil, že více než polovina žen (7 z 10) uvádí prioritu běhu ve městě či v blízkosti města a dvě dotazované ženy zmínily, že terénního běhání – viz lesy, nerovný povrch, horské běhy, se neúčastní vůbec, jelikož se necítí bezpečně.

„Běhání se věnuji nejvíce individuálně a nejčastěji svoje kroky směřuji na městský atletický ovál. V těžším terénu běhám pouze se skupinou běžců z klubu, sama nikoliv. Běhání na ovále je sice stereotypní, přesto zde dosahuji svých dvou hlavních cílů, a to účastnit se tréninku alespoň dvakrát týdně a kombinovat různé typy běhů.“ (informant č. 2, žena rozhovor)

Z dotazování žen vyplynulo, že ženy raději běhají v prostředí, kde mají kontakt s lidmi. Ženy oproti mužům běhají převážně po tvrdém základu – nejčastěji se jedná o klasický asfalt, který pro tělo není zrovna vhodný a dopad na páteř a klouby je příliš velký.

6 Volba povrchu - les nebo silnice

Touto částí – volbou správného terénu, jsem se dříve více zabýval během svého tréninku. Mnohdy jsem nevěděl, zda běhám po dobrém povrchu, a proto jsem se zajímal, jaký povrch bude pro moje delší tréninky nejvhodnější. Jelikož jsem při svých začátcích preferoval spíše pevný, tvrdý a pro tělo méně vhodný terén, jako byly silnice či asfaltové cesty, snažil jsem se najít nějaký kompromis mezi běháním v lese a po silnici. Proto jsem se začal věnovat běhu po škváře, místy po antuce, kde jsem se již při prvních trénincích cítil značně lépe, než při běhu po silnici. Les jsem zcela nevyloučil, ale časově a svojí dostupností mi tato varianta nepřipadala příliš v úvahu.

Nejvíce jsem se tedy nakonec běhu věnoval na škváře a jednou za dva týdny jsem trénink přesouval do lesa. Šlo ovšem o rovné úseky, místy s menším převýšením, prudké kopce jsem vynechával. Tyto dva povrchy jsem nezměnil ani doposud, protože mi nejvíce vyhovují. Jelikož poslední dobou však potkávám ve větších městech řadu lidí běhat spíše po silnici, stanovil jsem si jako další otázku své práce, že se pokusím zjistit, zda lidé silnice opravdu upřednostňují, nebo jim není jiný povrch dostupný.

V otázkách volby povrchu jsem se spíše zajímal, zda lidé volí povrch tvrdý či měkký. Abych uvedl, jak na správnost a vhodnost povrchu pohlížím já, zmíním své základní rozdělení. Povrch člením na tvrdý, střední a měkký, ale z výzkumu vím, že každý je zvyklý na ten, který mu nejvíce vyhovuje. (rozhovory muži a ženy Elite)

Začnu tvrdým typem, tedy silnicemi, asfaltem či tím nejtvrdějším, betonem. Tento povrch se většinou doporučuje odbornými trenéry zcela vynechat, či omezit trénink na tomto povrchu na minimum. (rozhovor trenér Vojtěch)

A to především z důvodu tvrdých nárazů kloubů, zad a kyčlí. Amatérskými běžci je však tento typ nejtvrďšího povrchu hojně využíván.

Poté dělíme povrchy na středně vhodné, které jsou zároveň již mnohem vhodnější, než zmiňovaná silnice a beton. Patří mezi ně určitě škvára, antuka či upravené běžecké tratě, s těmi je to ale pokaždé jinak. *Většina upravených běžeckých povrchů nepatří ke zcela nejhorším, jako silnice, ale nedosahují takových parametrů, jako např. škvára. Proto se doporučuje běžeckými trenéry primárně pro rozvoj rychlosti, ale pro pravidelný trénink nejsou vhodné.*⁴

Velmi specifickým povrchem je však písek, který může být vhodný, v případě, že je rovný, suchý a nejsou v něm žádné nerovnosti. Je tu ale i druhá varianta – měkký písek, ve kterém se nachází nerovnosti. Na nerovném a měkkém písku běhat vhodné určitě není. Oproti písku, škvára a antuka se dají již využívat i k delším a pravidelným tréninkům. Je to z důvodu, že dopad našeho těla je mnohem měkčí a mimo jiné je často právě škvára zarostlá trávou, která našemu běhání ještě více dopomáhá a zabraňuje náchylnosti k úrazům. Ze zkušeností můžu uvést, že právě ve městech je řada starších typů okruhů právě škvárových, a lidmi také často oblíbená.

Jako třetí typ tratí, podle mého názoru nejvhodnější, považuji trávu, lesní cesty, případně polní cesty, kde však nejsou velké nerovnosti, případně kořeny od stromů. Právě na těchto typech terénů je naše tělo vystaveno nejmenší pravděpodobnosti zranění a především nohy, záda a klouby jsou nejméně namáhány.

Je však nutné uvést, že právě běh v lese je dobré předem zvážit, jelikož pro úplné začátečníky není nejvhodnější, a to svojí náročností na fyzickou výdrž a nutností být opatrný a dávat pozor na nerovnosti, které mohou být velmi časté. Mimo jiné i seběhy prudkých kopců jsou pro začínající běžce velmi náročné a hrozí tu úrazy především kotníku a Achillovy šlachy.

⁴ TVRZŇÍK, Aleš a GERYCH, David. *Velká kniha běhání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. 311 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-4872-6.

Jaký povrch tedy běžci preferují?

Při dotazování mužů, 7 respondentů sdělilo, že běhá hlavně v terénu – nejčastěji v lesích, v kombinaci s během na škváře a trávě. Tito respondenti tvrdí, že si jsou vědomi nevhodnosti běhat po silnici a neběhají po ni, protože je to pro ně primárně nudné a nezajímavé. U dvou mužů (20 a 24 let), jsem zjistil, že běh na silnici, uvádějí přímo ve městech, je náročnější na pozornost a člověk si zde neodpočine ani zdaleka v takové míře, jako při tréninku v lese.

Běh na silnici, asfaltu či betonu muži provozují pouze tehdy, když se jedná o závod nebo nějakou skupinovou aktivitu, kde není jiné možnosti. Trenér atletického klubu Vojtěch (28 let) uvedl, že běh po silnici vyloučil ihned po svém úrazu Achillovy šlachy, kterou si poranil právě při běhu z kopce po asfaltu. (rozhovor Vojtěch)

„Přestože již déle uznávám běh jen po měkkém povrchu s univerzálními botami, občas mi to nedá a zkusím zařadit i povrch tvrdý. Od svého úrazu, z jara 2016, kdy jsem při sbíhání prudkého kopce špatně došlápl a upadl, běhám pouze v lese a na měkkém podkladu, kde tělo tak netrpí. Navíc si dávám pozor na kamínky, kvůli nimž jsem uklouznutí neustál.“
(rozhovor Vojtěch)

U žen je informovanost o vhodnosti tratí podle odpovědí na podobné bázi, snaží se běhu na tvrdém povrchu vyvarovat, ovšem řada z nich (4 ženy) na něm i trénuje, a to především z důvodu snadné dostupnosti.

V průběhu získávání informací u žen mi dvě juniorky (15 a 17 let), které běhají často závody a pravidelně trénují, zmínily, že absolvují často trénink právě i na klasické silnici. Variantu měkkého povrchu zavrhnou nejvíce proto, že např. les je příliš daleko, je nepřístupný a v pozdních večerních hodinách zde není bezpečno. Proto se hojně objevují odpovědi, kde běžkyně preferují běh po silnici a na ovále – povrchem je často právě škvára či na atletickém ovále, který je krytý. Zde je nejčastěji ovál tvořen umělou vrstvou, jako například tartan či antuka.

Při závěrečném porovnání obou pohlaví, je zřejmé, že obě skupiny si uvědomují důležitost správné volby běžeckého povrchu, velké množství běžců se řídí i svým dobrým pocitem (měkkým dopadem chodidla) při došlapu, ovšem nemálo z dotazovaných, zde hlavně ženy, volí tratě méně vhodné, které jsou velmi často důsledkem řady zranění.

7 Volba délky tratě

Moje běžecké začátky zahrnovaly nejvíce úseky o délce 2-3 kilometrů, až od roku 2014 jsem zařadil do tréninku i tratě delší. Během výzkumu mě zajímalo, jak běhají i ostatní závodníci, z nichž část z dotazovaných má specializaci na určitou trať. Tázal jsem se vždy jedince, který spadl do jiné věkové kategorie – konkrétně tedy 15, 20, 25, 30 let. Skupina běžců řazená do kategorie 25-30 let, uvádí, že tratě velmi často kombinuje a jejich různorodost, jak délka, tak povrch trati, je více motivuje k dalšímu běhu.

Běžci zmiňují, že právě po vícero delších úsecích, které běhají na nízký zátěž srdečního rytmu, pociťují při pravidelném tréninku nejlepší pokrok a dobrý pocit z rozvoje výdrže. Vyplývá z toho tedy to, že tratě delší, nejčastěji o vzdálenosti 5-10 km jsou opravdu oblíbené a lidé si na delších tratích více aktivně odpočinou, než na tratích kratších.

Moje prvotní dotazy směřovaly k dívkám a chlapcům – 15-18 let, kteří běhají za atletický klub. Část se účastní závodů, většinou 800-3000 metrů a část navštěvuje pouze trénink.

Zabýval jsem se spíše skupinou s věkovou hranicí 20-25 let, kde mi dva respondenti zmiňují, že jejich příprava je rozmanitá a týká se samotné běžecké přípravy, plavání, 2 x týdně individuální posilování. Běžecká příprava je zde vedena podle tréninkového plánu, který mají vždy určený na měsíc dopředu. Ohledně rozvoje vytrvalosti dotazovaní uvádí, že běhají tratě různě dlouhé, ale řídí se primárně tréninkovým plánem. Uvádějí, že zároveň absolvují i úseky delší, 6-10 km, ovšem tyto nejsou tak časté. Spíše se jedná o formu regenerace, například jak tělo druhý den protáhnout po náročném tréninku.

J. T. (muž) říká: „*Každý můj běžecký týden je trochu jiný, jednou se zaměřuji více na vytrvalost, další týden více na rychlost. Běžecký trénink 2 x týdně prokládám plaváním a fitness.*“

Během dotazování jsem se ptal na tuto otázku i hlavní trenérky z atletického klubu, která mi sdělila, že mimo účast na tréninku, který je veden pokaždé velmi rozmanitě a snaží se zaměřit na rozvoj celého těla, tak se sama ve volném čase věnuje běhu. Radka říká, že do doby, než si zranila kotník, se zaměřovala na delší tratě 10-21 kilometrů, které však běhala naprosto volným tempem, až rok před úrazem začal postupně běhat rychlejší časy.

Její názor je takový, že pokud člověk běhá pouze krátké tratě, i přestože může mít dobrou vytrvalost a nepotřebuje ji příliš rozvíjet, nikdy sám vnitřně nepozná sám sebe, jako například u půlmaratonu, kde běžec více pozná, kde jsou jeho slabé stránky. (rozhovor Radka)

Rekreační běžci mi potvrdili, že preferují volbu delších tratí. Všichni dotazovaní (5 respondentů) mi sdělilo, že při delším běhání se cítí lépe. Dotazovaní muži volí nejraději trasy 8-12 km, které absolvují nejvíce v lese, a ženy tratě o něco kratší, nejčastěji 6-8 km, které nejraději běhají v okolí města nebo na městských stadionech.

V dalších kapitolách se věnuji základním otázkám běžeckých metod, správnému určení tepové frekvence a dalším tématům, ke kterým by mohli mít amatérští běžci tematicky blízko.

8 Jak vést správně trénink – rychlost běhu versus naše pocity

V této své kapitole vysvětluji, jaké běžecké tempo by měli běžci dodržovat, aby si nevědomě nepoškozovali zdraví a zároveň úměrně rozvíjeli běžecké schopnosti.

Můj výběr běžců je cílen pouze na rekreační a mírně pokročilou běžeckou skupinu, která nedosahuje vysokých výkonů a která nemá svůj profesionální individuální plán.

Z pohledu zdravotní stránky běhu, pro běžce s jakýmkoliv zaměřením či běžeckou náročností na trénink, je velmi vhodné a odborníky doporučované krevní vyšetření - tzv. laktátová křivka (viz. bod C v kapitole 8), která ve zkratce po detailním rozboru v laboratoři určuje, jakých hodnot jsme schopni dosáhnout, do té doby, než je běh pro naše tělo nevhodný a má neblahý vliv na naše zdraví. Tento krevní odběr spočívá v odebrání krevního vzorku z ušního lalůčku. Samotný odběr probíhá v několika fázích, zpravidla vždy mezi tím, než se navýší další rychlost. Z mých zkušeností takový test trvá přibližně 20-30 minut. Nejprve se začíná na nejzákladnějších běžeckých hodnotách – rychlostech, nejčastěji od 8 km/h, kdy lze počáteční kilometráž považovat za rychlejší chůzi.

Tempo se průměrně zvyšuje o 1,5 km/h a každý úsek trvá 4 minuty, po kterém následuje minutová přestávka na vydýchání a především na odběr kapilární krve z ušního lalůčku. Pokud bych měl nastínit, o co nejvíce během těchto testů jde, lze říct, že o stanovení dvou hodnot, které napoví, jak na tom jsme s vytrvalostí, a kde je vhodné přestat, a kdy naše tělo přestává fyzicky v normě pracovat. Může nastat situace, kdy je nutné trénink ukončit, nebo na určitou dobu přerušit, a to v případě, že srdeční tep začne přesahovat hodnotu 200 tepů za minutu. V tomto srdečním zatížení se již nedoporučuje závodit, ani trénovat.

U mladých osob, nejčastěji 18-26 let, které nemají problémy se srdcem, je možné na kratší dobu tento stanovený limit přesáhnout, ovšem i zde tato značná zátěž nemá pro tělo žádné přínosy, spíše jen rizika. Horní limit zátěže – viz. anaerobní práh, do které tělo pracuje v normě a tělo se správně zásobuje kyslíkem, nehrozí žádná rizika, nastává u běžných běžců stejně nejpozději kolem srdečního tepu 185-195. Proto není v žádném případě nutné chodit za hranice možností.

Osobně při mém prvním měření v centru Casri v Praze jsem této hodnoty dosáhl již někde kolem 170 tepů za minutu a bylo zřejmé, že u mě není fyzická kondice dostačující. Častým problémem začínajících běžců je v mnoha případech nedostatečná fyzická výdrž. Mám tím na mysli, že se velmi brzy při zrychlení běhu dostávají do mírně vyšších hodnot srdečního rytmu a nastává dříve vyčerpání, únava, a tím pádem i rozvoj kondice je zde veden špatným směrem. Jde o to, že tělo ve fázi, která je ještě přijatelná, potřebuje více kyslíku, než by z pravidla mělo. Svaly začínají hůře regenerovat a dochází k nárůstu laktátové křivky. Tento jev je typický pro začínající běžce a jejich hranice anaerobního prahu nastává již na hranici 10–11 km/h.

V tomto případě je odbornými trenéry kladen důraz především na věc nejdůležitější, tedy na pravidelném trénování delších úseku – min. 5-6 km, které se běhají z počátku velmi pomalým tempem, u osob, které jsou v úplných začátcích, je doporučována minimálně v prvních týdnech pouze rychlejší chůze. Plyne z toho tedy jednoznačný výsledek, že v této fázi není důležité dosáhnout kvalitního času. Ten je navíc v tomto případě stanoven opravdu na velmi nízké hodnotě. Pro příklad uvedu čas na 6 km, který má pouhý limit 35-45 minut. Tato informace je ale spíše informativní a hlavní je splnit stálým tempem daný úsek. Trénink by se neměl vůbec přerušovat. V případě, že běžec již nemá dostatek sil, doporučuje se snížit výrazně tempo, případně přejít na rychlejší chůzi. Důležité je však zcela nezastavit, aby si tělo osvojilo daný úsek po pár týdnech bez potíží zvládat. Trénink by zde ztrácel na svém významu a trvalo by delší dobu, než běžec značně daný úsek lépe zvládat.

Tento typ tréninku (o vzdálenosti 5-6 km) je při začátcích zařazován 3-4 krát týdně, jedenkrát týdně se doporučuje běhat kratší úseky mírně rychlejším tempem, aby běžec nezanedbával rychlost, kterou při těchto pomalých, delších úsecích je možné mírně ztratit, a to z důvodu jednotvárnosti tréninku. Je určitě vhodné se snažit i při začátcích kombinovat více povrchů, ne si zvyknout pouze na jeden. Není sice ideální běhat dlouhé úseky v lesech, když běžec nemá potřebnou kondici. Ovšem rovinaté cesty s nízkým převýšením a měkkým lesním podkladem jsou určitě prospěšnější, než obyčejný trénink ve městě, který je jednak stereotypní a zároveň běžce mnoho nenaučí. A nehledě na to, jeho povrch není příliš vhodný pro pravidelný trénink. Proto zastávám názor, že ideální je zvolit alespoň středně vhodný terén a kombinovat jej v rámci možností s během v lese či po polních cestách, kde si běžec zvyká na rozmanitý terén a zlepšuje svoji koordinaci.

V této části jsem se zaměřil pouze na úplné začátečníky, kteří nemají příliš rozvinutou fyzickou kondici. Nyní bych ale uvedl další problém, se kterým se potýká také nemalá část běžců. Týká se to hlavně sportovců, kteří nemají individuální běžecký plán.

A tím problémem je soustavné trénování běhů se stejnou vzdáleností, ovšem především se stejnou intenzitou. Zde jde o to, že lidé již dosáhli určitého zlepšení ve výdrži, a měli by trénink zaměřit i více na běh rychlostní, ovšem stále se zaměřují na stejně koncipované tréninky s náročností, kterou mají dávno ovládnutou.

Jejich laktátová křivka zde velmi často dosahuje kvalitních hodnot při nízkém stupni rychlosti, ovšem při mírném zrychlení ihned rapidně vzrůstá.

A právě této skupině běžců chybí dostatečná běžecká příprava se zaměřením na stupňované běhy, běhy s vyšší intenzitou a intervalové běhy. Ovšem pokud tuto důležitou informaci nezjistí běžci právě např. z vyšetření krevního laktátu, udržují svůj trénink stále ve stejné rovině a téměř vůbec se neposouvají dále.

V knize od autorů Aleše Tvrzlika a Davida Gerycha s názvem Velká kniha běhání je tento stav popisován jako tzv. adaptační bariéra. Autoři v tomto případě doporučují zařadit intenzivnější běhy, aby se bariéra stále nerozvíjela, a běžec se tak mohl posunout do další zóny.⁵ Typ intenzity běhu, který běžci soustavně opakují a netrénují jiné formy přípravy, je poté náročnější měnit, avšak důležité se změnou začít co nejdříve.

⁵ TVRZNÍK, Aleš a David GERYCH. *Velká kniha běhání*. Praha: Grada, 2014. Sport extra. ISBN 978-80-247-4872-6.

9 Čím se při běhání vlastně řídit?

Jak správně vést trénink je jistě velmi častá otázka nejen začínajících běžců. V této kapitole vysvětluji, že trénink lze řídit čtyřmi způsoby. Myslím tím způsoby, které nám pomáhají při našem trénování mít lepší přehled sami o sobě a vědět, jak reaguje naše tělo během běhu, a mít možnost díky těmto metodám běh lépe přizpůsobit. První, který zjišťuje fyzickou zdatnost podle spotřeby kyslíku, však detailně rozebírat ve své práci nebudu, jelikož jsem se s ním dosud v praxi nesetkal a řadí se k těm úplně nejpřesnějším, který amatérští běžci pravděpodobně ani nebudou vyhledávat.

Tzv. spiroergometrické vyšetření patří mezi pravidelné zjišťování fyzické kondice u profesionálních sportovců. Je podrobnější, než samotné vyšetření krevního laktátu. Zjišťuje primárně spotřebu kyslíku a množství vydechovaného oxidu uhličitého. Informace, které z testu získáme, jsou podrobnější a napoví nám více, než krevní laktát. Součástí testu je vyšetření funkce plic, maximální zátěžový test a určení tělesné stavby.

Proto bych uvedl základní tři, dostupnější verze řízení tréninku:

A) řízení tréninku podle našich pocitů

B) řízení tréninku podle tepové frekvence

C) řízení podle krevního laktátu⁶

Poslední způsob jsem však již uvedl, je považován jako jeden z nepřesnějších a velmi dobře napomáhá běžcům správně vytvořit běžecký plán. Osobně jsem tento plán měl sestavený a běžcům, kteří chtějí běháním dosáhnout určitých výsledků, je nejvhodnější variantou.

⁶ TVRZNÍK, Aleš a David GERYCH. *Velká kniha běhání*. Praha: Grada, 2014. Sport extra. ISBN 978-80-247-4872-6.

V této části rozebírám blíže zbývající dva způsoby. Tedy řízení tréninku podle našich pocitů a řízení tréninku podle tepové frekvence.

A) Řízení tréninku podle našich pocitů

První uvedený, kdy se běžec řídí podle svých pocitů, se řadí v této době již k zastaralým, nepřesným a příliš neefektivním metodám. Je zde především obtížné zvolit správné tempo, aby byl trénink alespoň částečně prospěšný.

Běžec se v tomto případě řídí svými vnitřními pocity a lze je rozpoznat podle toho, jak běžec dokáže komunikovat. Máme zde zóny 1-5, které stanovují intenzitu běhu, od nejjlehčí po nejtěžší.⁷

Jelikož v tomto případě není využíván ani sporttester, které nám o našem tempu napoví nejvíce, považuji tento způsob jako nežádoucí pro každého. Můžeme se jim řídit maximálně při rekreačním běhu, nikoliv při naší potřebě se efektivně zlepšovat.

Při mém dřívějším zjišťování v centru Casri, jak běhat podle tzv. tělesných pocitů, jsem se dozvěděl, že při nízkých intenzitách by člověk neměl dosahovat žádných zřetelných projevů navenek. Mimo jiné se mezi běžci hovoří většinou pouze o třech hlavních zónách, tedy zóně nízké (základní), střední a těžké (nejvyšší), která již však není vhodná zařazovat pravidelně. Začnu však postupně, v zóně základní by se běžci mělo dobře komunikovat, případně vést plynulý hovor s kolegou, který běží s námi. Právě tato základní zóna by nám tedy neměla činit větší problém a lze považovat za klidnou tréninkovou hodnotu, kterou si zdravý člověk nemůže nijak ublížit ani při delších úsecích.

Poté tu máme zónu střední, kde jsou u každého znát minimálně vnitřní pocity, jako např. tlukot srdce, červenání na obličej, větší pocení. Hlavně bych chtěl uvést, že se běžec v této fázi cítí, že je opravdu tzv. „v pohybu“ a jeho srdce zde podle pravidla dosahuje již hodnot od 150 tepů za minutu – podle mých zkušeností. U profesionálů však mohou být hodnoty řádově nižší. S komunikací je to zde více individuální, avšak plynulá konverzace je již značný problém. Jako poslední je tu zóna nejvyšší, která je pro obyčejné rekreační běžce na delší dobu nevhodná

⁷ TVRZŇÍK, Aleš a David GERYCH. *Velká kniha běhání*. Praha: Grada, 2014. Sport extra. ISBN 978-80-247-4872-6.

a velmi fyzicky náročná. Zde má běžec problém i krátce se vyjadřovat, během běhu i po doběhnutí má pocit tlukotu srdce, který se většinou do 2 minut uklidní.

Při této zóně má běžec vysoký kalorický výdej a pro běžce, kterým se ve své práci věnuji – tedy amatérským a mírně pokročilým, je běh v této zóně už nepříjemný a doba regenerace je delší, než u základní a střední zátěže. Pokud se trénink v této zóně přecení a nedodrží se tréninkový plán, může nastat svalová horečka. Svaly nejsou zvyklé na nepřiměřenou zátěž a potřebují zpravidla 2-3 dny regenerovat.

Svalovou horečku považuji za menší sportovní potíže. Z osobní zkušenosti nejpozději do dvou dnů odeznívá a není třeba ji jakkoliv léčit. Stručně řečeno, jedná se o drobné narušení svalových vláken, a to nejčastěji, když uděláme nějaký nezvyklý pohyb, nebo zatěžujeme tělo více než obvykle. Proto se jedná z pravidla o běžnou reakci na nepřiměřenou zátěž.

Při velkém přetrénování může doba regenerace trvat až 5 dní. Zde to již může být menší problém pro dodržení tréninkového plánu a po tomto přetrénování se doporučuje alespoň jeden až dva delší běhy nižší intenzity.

Závěrem bych chtěl ale tuto část o běhání podle pocitů shrnout a vysvětlit, že každý běžec by měl dbát i při svých začátcích alespoň na určité dodržování rychlosti srdečního tepu, který z této metody nepoznáme. Z toho plyne, že i u závodníka, který nemá na první pohled žádné vnitřní či vnější projevy, které jsem uvedl, neznamená, že běží správné tempo. Rychlost srdečního rytmu může být značně vyšší, než se domnívá, a může si tím pádem nevědomě škodit.

B) Řízení tréninku podle tepové frekvence

Tento způsob, jak učinit náš trénink efektivnějším, je již přesnější, avšak zdaleka ne natolik, jako například určení fyzické zdatnosti pomocí laktátové křivky. Široké spektrum běžecké populace podle tohoto způsobu běhá a pociťuje zlepšení, i přesto, že jimi vypočítané zóny nemusí být výpočtem zcela přesně stanoveny. Základní podstata řízení tréninku podle tepu je zcela odlišná oproti řízení tréninku podle pocitů. Zde lze již hovořit o určité přesnosti, která je v běhu velmi podstatná. Jediné společné rysy s běháním podle pocitů, jsou zóny, které se tu také určují, avšak již více podrobně, a lze říci i přesněji. V tomto případě vedení tréninku máme seřazené vzestupně zóny 1 - 5, podle náročnosti, kde nejvyšší hodnota ze zóny číslo 5 odpovídá našemu nejvyššímu dosaženému srdečnímu rytmu. Právě zde bych chtěl vysvětlit hlavní podstatu tohoto způsobu. Hlavním úkolem, jak se dostat k určení jednotlivých zón, spočívá

v zjištění naší maximální srdeční tepové frekvence. Jelikož klesá podle věku a ženy mají obvykle tepovou frekvenci mírně vyšší, budou výsledky rozmanité.

V tomto případě je však nutné zjistit maximální tepovou frekvenci, kterou nejsnadněji změříme pomocí sporttesteru. Samotný úkon, ve kterém max. tepovou frekvenci zjistíme, by měl probíhat nejlépe na běhátku, kde budeme postupně navyšovat rychlostní hodnoty. Trénink končí, jakmile běžec nedokáže dále tempo akceptovat a musí přestat běžet. Právě v tomto okamžiku dostáváme naši maximální tepovou frekvenci, se kterou dále pracujeme a určujeme jednotlivé běžecké zóny. *Zde se již řídíme předem určených procentních hodnot (5 konkrétních zón podle náročnosti), které čerpám z odborné literatury – viz Běhání od joggingu po maraton* ⁸.

Zóna 1 – do 65 %

Zóna 2 – 65 – 75 %

Zóna 3 – 75 – 85 %

Zóna 4 – 85 – 95 %

Zóna 5 – 95 – 100% maxima tepové frekvence

Pro bližší vysvětlení uvedu příklad na své tepové frekvenci, jakých hodnot bych měl dosahovat. Moje max. tepová frekvence (dále TF) je 205 tepů/ 1 min

Z toho plyne, že v případě, že budu řídit svůj trénink podle zón, budu dosahovat těchto maximálních hodnot pro danou zónu:

Zóna 1 – do 65 % - 133 tepů/ 1 min

Zóna 2 – 65 – 75 % - 134 – 154 tepů/ 1 min

Zóna 3 – 75 – 85 % - 155 – 174 tepů/ 1 min

⁸ TVRZNÍK, Aleš, Miloš ŠKORPIL a Libor SOUMAR. *Běhání: od joggingu po maraton*. Praha: Grada, 2006. Sport extra. ISBN 80-247-1220-2.

Zóna 4 – 85 – 95 % - 175 – 194 tepů / 1 min

Zóna 5 – 95 – 100% maxima tepové frekvence - od 195 – maximum

Každá uvedená zóna ukazuje hodnoty, ve kterých by e měl běžec pohybovat po dobu tréninku. Pokud má např. uběhnout 8 km v zóně číslo 2, měl by nejlépe dosahovat srdečního rytmu od 134 – 154 TF. Z praxe ale vím, že nejlépe je pro rozvoj doporučováno dodržovat střední hodnoty dané zóny – tady 144 a mírně výš.

10 Jak vedou trénink členové atletického klubu Elite

V rozhovoru s trenérkou klubu, Radmilou Centnerovou, jsem diskutoval o věcech, které jsem považoval za důležité pro moji práci. Tento rozhovor byl veden mimo trénink a probíhal přibližně hodinu. Zajímal jsem se primárně o záležitosti, které se týkají přímo vedení klubu Elite a také mě zajímaly poznatky trenérky, která v klubu působí již třetím rokem. Primárně mě zajímalo, jakou metodou členové klubu Elite běhají.

Tyto získané poznatky v této části zmíním. Pokusím se propojit tuto kapitolu s kapitolou předchozí a představím klub z perspektivy, jakou metodou svoje tréninky a závody řídí.

Trenérka Radmila, která se mimo běhu zabývá také plaváním a hudbou, v úvodu zdůrazňuje, že právě běh považuje za nejdůležitější sport, který ji dosud nejvíce oslovil. Z počátku své běžecké kariéry začínala s atletikou.

Po přechodu na střední školu – gymnázium, však atletiky zanechala a začala se věnovat pouze běhu. Po dvou sezónách, kdy se podílela na vedení atletického klubu, se začala věnovat delším běhům, jako jsou běhy o délce 10 km, až půlmaratony. Zmiňuje, že právě delší běhy ji poskytují opravdový odpočinek, od věcí, které řeší během školního týdne. V úvodu se pokusím propojit tuto kapitolu s kapitolou předchozí a představím klub z perspektivy, jakou metodou svoje tréninky a závody řídí.

Radka uvádí, že tréninky společně s trenéry připravují až podle toho, kdo na trénink dorazí. Klub navštěvuje přibližně 100 zájemců, kteří docházejí na dané tréninky nepravidelně, především podle svých možností, které jim umožní škola. Z pozorování můžu uvést, že páteční tréninky jsou velmi žádané a za celou dobu, kdy jsem získával rozhovory, byla účast pokaždé minimálně 40–50 účastníků.

Z pohledu řízení tréninku, podle pocitů nebo podle tepové frekvence, mi Radka uvedla, že u nejmenších a mladších dětí (6-12 let), se řídí pouze podle pocitů. Tepová frekvence z jejich slov nehraje v tomto věku žádnou roli a děti musí trénink hlavně bavit. Zmiňuje, že malé děti hůře zvládají únavu a případnou bolest, se kterou se v aktivním sportu řada z dětí setkává poprvé. V tomto případě tedy sestavují trénink tak, aby děti bavil a ony udržely pozornost. Z toho vyplývá, že u malých dětí je trénink v tomto klubu řízen podle pocitů.

U starších dětí, dospívajících a u dospělých účastníků klubu, je řízení tréninku již více rozmanité. Trenérka říká, že však i u této běžecké kategorie převládá řízení tréninku podle pocitů, tedy až na ty, kteří se účastní závodů a chtějí se postupně, co nejvíce, v nejkratší možné době, zlepšit. Proto volí tento způsob řízení tréninku podle tepové frekvence, který jim poskytuje přesnější informace o svém srdečním rytmu.

Mladší – střední věková skupina (12-29 let) běhá až na dva vrcholové sportovce, kteří se účastní závodů na dráze, výhradně podle pocitů.

Poslední skupina, starší kategorie běžců – 30 let a více, zahrnuje několik běžců, kteří běhají podle pocitů, i podle tepové frekvence. Žádný z nich však neběhá vrcholově, tepovou frekvenci si měří spíše proto, aby měli větší přehled o běžeckém tempu.

11 Amatérské versus profesionální běhání z pohledu trenérů

V klubu v Boskovicích jsem zjišťoval, jak pohlížejí trenéři na amatérské a profesionální běhání. Rozhovor jsem uskutečnil s trenérkou Radkou a trenérem Bohdanem, které jsem pravidelně potkával na trénincích. Oba trenéři v řadě věcí zastávají podobné, spíše stejné názory. Liší se však v pohledu na skupinu, kterou každý z nich trénuje. Trenér Bohdan se zaměřuje na rozvoj střední věkové kategorie (20–40 let) a Radka trénuje skupiny mladších dětí až mladších dospělých členů (6–19 let).

V rozhovorech jsem se nejprve ptal, jaké vidí hlavní rozdíly mezi amatérským a profesionálním běháním. Radka uvádí: *„Profí sport (zde běh) se určitě neobejde bez pořádného sponzora, několika soustředění v zahraničí a vysoce kvalitního běhání, které musí běžec po určitou dobu držet na výši.“*

Bohdan říká: *„Profesionální sport je o penězích a sponzorech. V této době mi přijde, že výkon je opomíjen a někdy z pohledu široké veřejnosti nespadá do první ani druhé skupiny. Dříve tomu bylo jinak, sponzoři byli také nezbytní, ale peníze, které profesionální běžec získal za závod, byly v řádu stovek, maximálně tisíců. Běh podle mě znamenal pro sportovce větší radost, možnost předvést kvalitní výkon před svými fanoušky, a ne být součástí reklamy určité značky.“*

Ptal jsem se také trenérů, jaká je podle nich motivace u profesionálních běžců.

Radka říká: *„Je to jejich život, pro řadu z nich je čest, že mohou reprezentovat svoji zemi. Přesto znám několik sportovců, kteří dělají sport jen pro peníze. Nebudu konkrétní, ale například v tenise je několik hráčů, pro které evidentně sport není vykonáván s chutí a radostí. Jen využívají svých schopností k získání prostředků mít z finančního hlediska bezstarostný život.“*

Bohdan říká: *„Motivace u profesionálních sportovců je nedílná součást sportu. Nedokážu si představit dělat sport bez nějakého cíle, touhy, snu, za kterým si musím jít. Dělat vrcholový sport a denně potit krev bez cíle, který mě požene dál, nejde.“*

V závěru rozhovoru jsem zjišťoval, zda trenéři znají nějakou literaturu o běhání. Zmínil jsem knihy *Born to Run*, *Běhání s Keňany* a z české distribuce Velkou knihu běhání a *Můj dlouhý běh* od Daniela Orálka. Trenéři mi potvrdili, že některé knihy znají.

Radka říká: „Znám obě světové (*Born To Run* i *běhání s Keňany*), druhou uvedenou jsem i četla. O asi nejznámější *Born to run* má několik hodnocení od trenérů a běžců z mého okolí. Řada z nich říká, že je kniha dobře čtivá, ale jsou v ní uvedeny některé nepravdy.

Právě v knize od Dana Orálka jsem se dočetla, že kmen Tarahumarů nemá k běhu tak pozitivní vztah, jak McDougall v *Born to run*, uvádí. Orálek ve své knize právě uvádí, že tito lidé běhají hlavně proto, aby si zajistili kukuřičnou mouku pro uživení své rodiny.“

Trenér Bohdan se zabývá spíše původem českou literaturou a zmiňuje knihu *Můj dlouhý běh* od Daniela Orálka.

Bohdan říká: „Zjistit, jak správně běhat a naučit se základních běžeckých postupů se dá i z českých knih. Právě kniha *Můj dlouhý běh* je stručně a jasně psaná a každý si může přečíst, kam to může i obyčejný běžec dotáhnout. Jinak knihy moc nečtu, spíš se dívám na běh z pozice trenéra, který má své zkušenosti.“

Při závěrečném zhodnocení lze říct, že trenéři preferují spíše amatérský způsob sportu, u kterého zastávají jeho přirozenost, větší formu odpočinku a bližší sportovní vztahy mezi jedinci.

12 Finanční náročnost běhu

Běh je považován širokou veřejností za jeden z nejméně finančně náročných sportů. Z mého dřívějšího pohledu, když jsem s během začínal, v roce 2013, bych proti této představě nic příliš nenamítal.

Běžec potřebuje primárně vhodnou obuv, šortky a tričko. Tedy, pokud venku panuje vlídné počasí, je to úplný základ, který postačí. Pokaždé, když jsem o finanční náročnosti běhu s kýmkoliv mluvil, nenapadal mě žádný jiný méně finančně náročný sport.

Samozřejmě, mnohé napadnou šachy a jiné sporty, které by možná finančně byly ještě méně náročné než běhání. Šachy sice nehraji, ale myslím si, že každý vrcholový sport není zrovna levný. Pokusím se stručně nastínit, kdy jsem pohled na finanční náročnost běhu změnil.

Začalo to v roce 2014, kdy jsem se začal aktivně účastnit seriálu závodu RunTour a dalších závodů menšího charakteru. Od dubna do listopadu jsem se zúčastnil 8 závodů, které se konaly v různých koutech České republiky. Právě toto byla první finanční příležitost, která částečně změnila můj pohled na běh jako na nenáročný sport.

Jako nejcitelnější finanční zátěž byla primárně doprava, která průměrně na každý závod činila 1500-2500 Kč. Samotnou účast za výhru v soutěži jsem měl sice zdarma po celou sezónu, avšak již v roce 2014 činilo startovné kratšího běhu – tedy 5 km, 350 korun. Pro ostatní běžce, které startovné neminulo, šlo za sezónu přibližně o výdaj 3000 Kč. V průběhu sezóny se lišil povrch, na kterém se závodilo, a rázem bylo potřebné mít minimálně nové univerzální boty, které se cenově pohybovaly kolem 3 tisíce korun. Již zde značně přesahují částku 10 tisíc korun, která se však nadále navyšuje. Jako vhodný, postupem času spíše potřebný doplněk, byl sporttester. Sice se nejednalo o tak finančně značnou investici, přesto částka kolem 800-1000 korun, není reálná pro každého běžce. Po úvodních dvou závodech na suchu – na asfaltu, se běžecké dění přesunulo do terénu. Závody v Liberci a Ústí nad Labem probíhaly v lesích, k čemuž se ještě přidal déšť a po části trati bylo bahno. Proto bylo nutné pořídit si druhé boty, na tzv. „horší podmínky“, jelikož ty nové bych si po pár závodech v bahnu zcela zničil. Tímto chci pouze naznačit, že i běh, nemusí být zrovna finančně nenáročný sport. Především ve chvíli, kdy se běžec snaží dostat do jiné běžecské skupiny, např. závodní či výkonnostní běh. V nákladech výše jsem mimo jiné nezmínil vyšetření laktátu, které se také pohybuje v řádu tisíce korun. Z finančního zatížení, které jsem uvedl, vyplývá, že přestože se běh může jevit

jako tzv. „levný sport“, s růstem našich požadavků dosahovat lepších výsledků, se dostáváme do finančně vyšších pater.

Běh se řadil chronologicky ke sportům, kterým jsem se začal více věnovat ve svých 17 letech. Ještě před tím jsem však absolvoval vícero sportů, nejčastěji šlo o míčové hry. Proto si dovolím stručně srovnat finanční náročnost běhu se stolním tenisem, který jsem závodně hrál dva roky. Začínal jsem ve svých 15 letech jako amatérský hráč a během půl roku jsem se začal stolnímu tenisu věnovat na závodní úrovni. Z mého pohledu při srovnání stolního tenisu a běhu na závodní úrovni musíme zvážit několik proměnných. Ke stolnímu tenisu je zapotřebí minimálně oblečení a boty, podobně jako běhu. Nejdůležitější část k investici je pálka, která se na závodní úrovni pohybuje kolem 2–3 tisíce korun. Registrační karta vyjde na 490 korun, která platí na jednu sezónu. Doprava je v tomto případě levnější, protože se na závody jezdí společně autem. Na větší turnaje autobusem, kde se doprava pohybuje kolem 50-100 korun.

Stručně shrnuto, podstatnou částku při porovnání těchto sportů určuje doprava, která je pokaždé jiná, v závislosti na vzdálenosti. Jako hlavní nutná pomůcka pro výkon stolního tenisu je pálka, pro běh boty. U stolního tenisu můžeme končit, u běhu z mého hlediska spíše začínáme. Jako další potřebné vybavení je jistě sporttester a funkční oblečení. Mimo vybavení je registrace na běžecké závody finančně náročnější, u stolního tenisu je účast na turnajích zdarma – podmiňuje ji jen počáteční pořízení členské karty a registrace za daný klub.

Z mého pohledu, při osobních zkušenostech ze stolního tenisu i z běhu, se mi jeví méně finančně nákladný stolní tenis. Pohled na tuto věc je ale individuální a každý sportovec má odlišné požadavky. Přesto se domnívám, že běh společně se stolním tenisem patří mezi finančně dostupné sporty pro kohokoliv, jelikož náklady na oblečení, boty či pátku lze snížit pořízením z levnějších zdrojů.

V návaznosti na finanční náročnost běhu z mého pohledu, jsem u trenérky Radky zjišťoval, jaké jsou finanční nároky, které musí každý člen klubu Elite splnit.

„Hlavním požadavkem klubu, který musí každý zájemce splnit, je úhrada členského poplatku. Členský poplatek se hradí každý rok a od letošního roku (2018/19) se platí dva tisíce bez ohledu na to, na kolik tréninků děti chodí. Klub proplácí startovné, platí dresy – respektive poplatek za dres je zahrnutý v členském příspěvku a už se nemusí nic doplácet. To všechno samozřejmě pouze zaregistrovaným členům. Dále se snaží zajistit dopravu na závody, hradí

určitou částku z celkového poplatku za soustředění. Členové si sami hradí větší část poplatku za soustředění“. (rozhovor Radka)

Dále jsem se ptal, jaký je její aktuální pohled na běhání. A zda se její pohled postupem běžecké kariéry případně mění.

„Řekla bych, že se hodně liší můj pohled na běh třeba před třemi čtyřmi lety a teď. Tehdy jsem běh brala jako něco, díky čemu se dá totálně zničit na tréninku, viděla jsem běh hlavně jako čísla – musím toho odběhat tolik a tolik, abych zaběhla takový a takový čas na závodech. To ale vedlo k tzv. „přemotivování“ – moc jsem chtěla a ono to nešlo tak lehce, a tak samo. Můj tehdejší trenér mi neustále vtloukal do hlavy, že si myslí, že bych mohla zaběhnout takový a onaký čas, že na to určitě ty nohy mám, ale ono to zkrátka nešlo. Časem jsem si k běhu vypěstovala spíš nechuť, to provázely potíže s kotníkem a Achilovkou a já jsem najednou zjistila, že mě to vůbec nebaví, nechce se mi na trénink, ale není to ta dočasná lenost, která se dá lehce překonat, ale že mě to zkrátka nebaví. Cítila jsem, že potřebuji najít nový impuls, nový důvod, aby mě běh bavil, anebo běh úplně pověsit na hřebík a začít třeba s novým sportem. Našla jsem boskovický oddíl, jehož členkou jsem dodnes. Narazila jsem zde na dobrou partu kamarádů i trenérů, začalo mě to zase bavit, jezdila jsem na závody, které mě bavily, zlepšila se výkonnostně. Takže to je podle mého názoru nejdůležitější – musí mě to bavit, musím běhat ráda bez ohledu na výkony, rychlost, počet závodů a podobné hlouposti. Nesmím běhat z donucení, jezdit na závody s odporem, že mě to hrozně nebaví.“

(rozhovor Radka)

13 Jaké typy běhů do tréninku zařazovat?

Běžeckých metod, které nám pomáhají různorodě rozvíjet naši fyzickou kondici, je široké spektrum. Jednotlivé typy běhů však primárně dělíme podle toho, jakým tempem je vykonáváme. Přes velké množství běžeckých metod, je pro všechny typy běžců velmi důležitý tzv. rovnoměrný běh, který zaujímá u rekreačních běžců jednu z hlavních možností, jak si zvýšit fyzickou zdatnost.

Pro dosud nedotčené běžce, kteří se zajímají, který způsob je pro ně pro začátek nejvhodnější, tak právě tento běh, bez jakéhokoliv zrychlování, je považován za hlavní vodítko, které je nezbytné zařazovat.

Výběr správného zařazování do tréninku jsem diskutoval s trenérem Bohdanem, který jako hlavní trenér připravuje program na každý trénink. Bohdan říká: *„Vytvořit správný trénink, pro rozvoj všech účastníků, není snadné. Proto pokud je zrovna na tréninku více trenérů, dělíme jednotlivce na tři skupiny, ve kterých se každá zaměřuje na něco jiného. Uvedu příklad: ve skupině, kde se já zaměřím na pozvolný rovnoměrný běh, který nám rozvíjí rozvoj fyzické výdrže, se druhý trenér zaměří na fartlek, kde běžci stupňují a střídají tempo. V této skupině však ale působí běžci, kteří již mají základní výdrž.“*

V této kapitole se představuji jednotlivé způsoby běhu a zároveň se pokusím vysvětlit, pro koho je daný běh vhodný, či nikoliv.

Pro přehlednější a zřetelnější souhrn se zaměřuji na základní tři druhy běžeckého tréninku, bez kterých by se postupně neměl žádný tréninkový plán obejít.

Vím, že existují metody jako např. jogging či pyramidový trénink, ovšem podle mého názoru se řadí mezi naprosto nejzásadnější rovnoměrný, tempový a intervalový běh.

Jak jsem již uvedl v začátku kapitoly, základ všeho tvoří rovnoměrný běh, který nám slouží primárně pro rozvoj všeobecné vytrvalosti. Každý běžec by se měl snažit dosáhnout stanovené délky bez zvýšení srdečního tepu. Tedy určit si, v jakém tempu poběžíme (doporučuje se 1 a 2. zóna, tedy nízké zátěže) a trénink se snažíme držet v těchto hodnotách. U každého jsou tyto hodnoty však odlišné.

Z praxe vím, že není vhodné překračovat stanovený srdeční rytmus, uvádí se, že pokud je nutné, lze tep zvýšit maximálně o 5 jednotek. Tedy pro příklad: Při stanovení tréninku, kde se běžec má držet srdečního tepu 155-165/1 min), je možné dosahovat max. tepu 170. Při větším

navýšení by již trénink nepřinesl potřebný rozvoj základní vytrvalosti a v počátku by nám spíše ubližoval.

Amatérský běžec Jiří říká: „*Běh je krásný sport, ovšem při snaze dosáhnout kvalitních výsledků, je nutná i zde vytrvalost a píle. Je nutné se věnovat signálům těla a poznávat je, nejlépe při delších tratích, kde brzy člověk pozná, jak a kdy reaguje na změny během běhu.*“ (rozhovor Jiří)

Z vlastních zkušeností vím, že hlavně při úplném počátku běhání, kdy běžec není zvyklý ani na základní rytmus běhu, tak dochází pravidelně k přesahu i nejnižších zón. Tento jev se však po pár trénincích brzy navrací do normálu, jakmile si tělo zvykne akceptovat alespoň minimální zátěž tréninku. V úplných začátcích by se každý běžec měl zaměřovat primárně na tento typ běhu, pokud však nemá odborně zjištěno, že může dosahovat i vyšší zátěže.

Je zde ale vhodné mít zjištěné laktátové hodnoty, bez kterých nelze přesně říct, jakým typem tréninku by se měl běžec řídit. Nejedná se sice o finančně nejlevnější záležitost, avšak pro nadšence, kteří to myslí vážně, a především se chtějí vhodně rozvíjet, je tato metoda více než vhodná.

Jako druhý tu máme tempový běh. Stručně lze říct, že se jedná o střed mezi během rovnoměrným a intervalovým během. U této běžecké specifikace je nutné mít již ovládnuté základní běžecké dovednosti, správnou techniku běhu a v neposlední řadě mít určitou dobu tzv. odběháno pomalým tempem delší úseky. V případě, že běžec zcela vynechá základní úroveň – tedy rovnoměrný běh a začne přímo s tempovým, bude jistě trpět nedostatečnou výdrží a při větším zrychlení jemu vzrostou fyzické hodnoty a v běhu v podstatě nemá žádný větší smysl pokračovat. Z mého pohledu jde o velmi častou chybu začátečníků, kteří kombinují doslova vše, co se dozvedí z běžeckého prostředí, ovšem přitom mají problém uběhnout tzv. rovnoměrně, bez větších zvýšených hodnot srdečního tepu, vzdálenosti od 2 km a více kilometrů. Laktátová křivka jim prudce vzroste jednak při menším zrychlení, zároveň i při delším běhu na právě této rychlostní hladině.

Hlavní výhodou zde však je, že běžec se rozvíjí rychlostně a při pravidelné kombinaci tempového běhu a běhu rovnoměrného nedochází ke ztrátě na rychlosti, zároveň se i vytrvalost postupně posouvá na vyšší hodnoty. V této zóně je již vhodné do běhu zařazovat i kratší úseky v lesích, které lze doplnit o krátké a méně strmé kopce.

Oproti klasickému rovnoměrnému běhu je cílem této metody připravit tělo na zátěž a postupně se snažit navyšovat náročnost tréninku. Podle mého názoru je nevhodnější začít zónami mírně vyššími (2) a postupně pokračovat do zón středních, až vyšších.

Jako poslední mnou zmiňovaný způsob řízení tréninku, je běh řízený intervaly. Kdybych měl intervalový běh stručně a zřetelně představit, je nutné napsat, že je to určitý stupeň běhu, který musíme uběhnout za určitý čas a v několika fázích, které jsou vždy odděleny určitou kratší pauzou – často přibližně 1-4 minuty. Z hlediska přijemnosti pro běžce tohoto běhu, se jedná spíše o potřebnou část běžeckého rozvoje, s důrazem na rozvoj rychlosti a zároveň výdrže, než o přísun dobrých pocitů z běhání.

Řadě lidí je tato forma běhu doslova nepříjemná a snaží se ji omezovat, nebo aplikovat spíše tempový běh. Z mého pohledu je tu náročnost běhu výrazná především proto, že se daný úsek, který je mnohdy například jen 200 metrů, musí opakovat několikrát, abychom docílili potřebného návyku.

14 Správný došlap, aneb jak předejít zbytečným úrazům

Po třech více teoretických kapitolách, kde vysvětluji klasické běžecké otázky, na které narazí v určité chvíli každý běžec, se zaměřím na téma, které patří k nejdůležitějším, a tedy, jak správně došlapovat. Tato otázka není však vůbec jednoduchá, jelikož se v jejím názvu skrývá řada podotázek, které řada z nás ani netuší. Mám tím na mysli primárně problematiku špatného došlapu. *Ten může nabývat dvou variant – pronace a supinace.*⁹ Z praxe je mi známo, že valná většina lidí má značné problémy spíše s pronací, která je charakterizována jako nadměrné našlapování na vnitřní část chodidla. O tomto problému jsem až do první návštěvy pražského kondičního centra Casri, nevěděl a byla to jedna z hlavních potíží, kterou jsem si při začátečních snažil alespoň částečně odstranit. Tento tzv. „špatný“ dopad chodidla na podložku je zjevný nejvíce na video záznamu, kde odborní trenéři zjišťují správnost běžecké techniky jako celku. Z pohledu běžce, který se soustředí primárně na výkon a udržení správného tempa, je velmi obtížné osobně na problematiku pronace přijít. Tedy alespoň do té doby, dokud člověk nemá žádné zdravotní obtíže, které mu napoví, kde dělá hlavní technické chyby. Obecně řečeno, zcela odstranit pronaci, není vůbec snadné. Zmírnit její projevy je však možné více způsoby.

Od trenérů z centra Casri jsem se dozvěděl, že hlavní problém tkví v tom, že je noha nevhodně nastavená a chybí ji určité svalové struktury, které chodidlo či kotník neudrží ve správném došlapu. Z toho plyne, že běžec nadměrně zatěžuje vnitřní kotník, Achillovu šlachu a v podstatě i koleno. Řešení je několik.

První a pravděpodobně nejdůležitější je přechod na stabilní běžeckou botu, která dokáže mírný až střední dopad na vnitřní stranu chodidla, dobře korigovat. Tato bota by měla být zároveň doplněna o specifickou vložku, která se vytváří přesně podle profilu daného sportovce. Těchto typů tzv. stabilní boty je v této době na trhu velké množství, avšak toto řešení nemusí zcela naznačovat posun k lepšímu u každého. Nejpresnějším řešením chodidla s pronací je odborné vyšetření a cílená rehabilitace, která by měla pomoci kloubům k lepší a správné funkci. V mém případě, kdy jsem využíval při běhu nejvíce silniční boty, které neobsahovaly žádnou stabilní vrstvu, přechod na stabilní obuv znamenal výraznou změnu k lepšímu došlapu. Pociťoval jsem, že při došlapu je noha více zpevněná a její dopad je mnohem více tlumený a zároveň při opakovaném vyšetření krevního laktátu na běhátku, bylo ze záběrů vidět určitý posun.

⁹ TVRZNÍK, Aleš, Miloš ŠKORPIL a Libor SOUMAR. *Běhání: od joggingu po maraton*. Praha: Grada, 2006. Sport extra. ISBN 80-247-1220-2.

Určité náznaky chodidla se vychýlit od správného dopadu sice stále zůstaly na videu viditelné, ale to vše v mnohem menší míře.

Pro zajímavost uvádím, že i během mého testování na běhátku bylo zřejmé, že právě problém pronace není ojedinělý. Především u běžců, kteří používají silničních bot, které v sobě neobsahují potřebnou tlumicí vrstvu, je na první pohled vidět, jakých slabin jejich technika nabývá.

Stručným představením jedné z nejčastějších chyb, lépe řečeno běžeckého nedostatku, jsem ale přeskočil základní poslání této kapitoly – tedy jaký došlap je pro nás nejvhodnější? Je na místě uvést, že základy došlapu se dají nacvičit a běžec se v nich může postupně zdokonalovat. Jen je tu nutné mít zpětnou vazbu, ideálně od trenérů, kteří jsou zkušení a z našeho běžeckého stylu poznají, jakým došlapem ukončujeme většinou daný krok. Píší většinou, protože na došlap má vliv i náš aktuální fyzický stav, například když jsme unavení a blíží se konec tréninku, často naše technika již nedosahuje takových kvalit, jako v úvodu, kdy se na běh více soustředíme.

Běhat přes špičku, střed, nebo přes patu?

Běžeckou společností jedno z nejvíce diskutovaných témat, přesto dopad je u každého jedince v určitých fázích odlišný. Odborníky je z těchto tří variant nejvíce zavrhován a pro svůj negativní dopad a nárazy na tělo tzv. došlap na střed chodidla. Síla, kterou dopadá, není totiž rozložena do více částí chodidla a tělo tím nejvíce trpí. Správně však zcela není ani jedna možnost. Jde zde o to, že při došlapu přímo přes špičku či patu, hrozí při delším přetěžování v každém případě trochu odlišné potíže. V mém případě sám mohu potvrdit a jsem si vědom, že moje odrazová část je v různých běžeckých podmínkách odlišná.

Trenér Bohdan říká: *Z mého pohledu je běh vyloženě přes špičku či přes patu hloupost. Takto se nedá běhat a při každém stylu běžec přetěžuje jisté partie a snadno vzniká úraz, nebo natažení svalů kotníku. (rozhovor Bohdan)*

Při kratších, dynamicky založených bězích více užívám odrazu přes špičku, čímž mohu více zrychlit. Naopak při bězích delší charakteristiky používám spíše došlap přes střed, až přes patu. Při delších trénincích zároveň není ani možné běžet delší dobu došlapem na špičku. Noha značně trpí a kosti v kotníku či Achillova šlacha je velmi citlivá na poranění.

Správný průběh došlapu a odrazové fáze je velmi dobře popsán v knize Běhání od joggingu po maraton, ze kterého také čerpám. *Optimální technika došlapu se označuje prvním kontaktem nohy s podložkou na vnější straně paty a aktivní prací kotníku s následným odrazem přes přední palcovou část chodidla. Tento způsob je ze zdravotního hlediska vhodný, protože se veškeré síly rozloží na větší plochu.*¹⁰

Mimo jiné tento správný běžecký došlap našemu běhu pomáhá být více účelný a při delších bězích snižuje riziko přetížení Achillovy šlachy a kotníku.

Z pohledu zlepšení dopadové a odrazové fáze je podle mého názoru nejvhodnější absolvovat sportovní vyšetření v odborném centru, kde jsou všechny důležité aspekty běhu – jako správná technika běhu, volba tempa či práce rukou, vysvětlovány velmi názorně, a navíc je každý běžec snímán na kameru, kde přesně vidí, jaké provádí nedostatky a při nápravě - nejvíce boty + vhodné cvičení, vidí běžec na video záznamu zlepšení.

¹⁰ TVRZNÍK, Aleš, Miloš ŠKORPIL a Libor SOUMAR. *Běhání: od joggingu po maraton*. Praha: Grada, 2006. Sport extra. ISBN 80-247-1220-2.

15 Závěr

Cílem mé práce bylo nahlédnout do běžného tréninku běžců z klubu Elite Boskovice a zjistit, jakou roli k běhání u nich hraje motivace a strava.

První výzkumná otázka, ve které jsem zjišťoval, jaká je pro běžce motivace, byla u každého pohlaví odlišná. Muži i chlapci navštěvují klub Elite primárně proto, aby si udržovali, lépe však zlepšovali svoji fyzickou zdatnost. Většina z nich považuje běh za součást jejich každého týdne. Zjistil jsem, že několik z nich klub začalo pravidelně navštěvovat zejména proto, že pociťovali nedostatečnou fyzickou výdrž a při jakékoliv fyzické aktivitě byli nuceni končit dříve než ostatní. Při pravidelné účasti na tréninku mi sdělovali, že nyní je situace odlišná a tréninky je navíc baví.

U žen a dívek byly odpovědi na otázku motivace stručnější a zaměření na výkon a rozvoj kondice nebyly zdaleka tak časté. Jako nejčastější odpovědi, které ženy motivují k samotnému běhání, je možnost se aktivně účastnit tréninků a navazovat mezilidské vztahy. Druhý a také velmi důležitý bod, proč ženy v klubu Elite Boskovice běhají, je udržování fyzického zdraví a krásy.

U výzkumné otázky o stravě, kde mě výsledky překvapily, byli běžci struční. U mužů jsem se dozvěděl, že jen ve výjimečných situacích dodržují určité stravovací návyky. Stravují se tedy tak, že jedí to, co je jim v dané chvíli k dispozici. Oproti nim si ženy uvědomují důležitost správného stravování. Trenérka Radmila, která mi poskytovala nejvíce informací z řad trenérů, vyzkoušela různé doporučené diety, ze kterých si následně vytvořila jídelníček, který jí nejvíce vyhovuje. U žen je zřejmé, že do stravy více zahrnují ovoce, zeleninu a omezují masné výrobky. Jejich rozložení jídla je také rozděleno na více částí.

Po dokončení terénního výzkumu jsem přemýšlel, se kterými výpověďmi od běžců se v určité míře osobně shledávám. Již od prvních rozhovorů jsem věděl, že hlavní důvod, proč právě běhám, není jediný. Nejdůležitější motivaci pro mě vytváří relaxace těla, osobní kontakt s lidmi a rozvoj fyzické výdrže. Přesto nedovedu přesně určit, která z nich je pro mě nejdůležitější, jelikož již při odstranění jedné z nich, by již běh pro mě neznamenal to, co doposud.

Bez stanovení určitého cíle, který nás ke sportu vede, by nám ani běh nepřípadal natolik zajímavý.

Jana Jetmarová, která se zabývá ultravytrvalostním sportem, popisuje stav tzv. „plynutí“, ve kterém běžec poznává sám sebe a nepřemýšlí o případném úspěchu, kterého by mohl v závodě dosáhnout.¹¹ Jetmarová považuje za ultravytrvalostní sport takovou fyzickou aktivitu, která přesahuje alespoň 6 hodin.¹² Z rozhovorů z atletického klubu Elite vím, že řada členů se již pokoušela absolvovat tratě delší 10 kilometrů, které rozebírám v práci nejvíce. Trenérka Radka, která z počátku běhala tratě o délce 5-10 kilometrů, se postupně začala více věnovat běhům o vzdálenosti 10-30 kilometrů. Po získání dostatečné fyzické kondice zkoušela i maratony. Nešlo jí však o čas, ale pouze o samotné dokončení závodu a zjištění, jak bude závod fyzicky prožívat.

Radka říká: *„Přes počáteční obavy z prvního maratonu byl začátek závodu bezproblémový. První potíže s dýcháním a držením tempa nastaly někde kolem 15. kilometru. Brzy však ustoupily a já pokračovala dále. V druhé části závodu jsem začala pociťovat stav naprostého uvolnění, ve kterém jsem se cítila naprosto volná a běh byl mnohem příjemnější než v první části. Nevnímala jsem věci okolo, ale poznávala jsem svoje tělo, jak reaguje při zátěži, kterou jsem dosud neznala.“* (rozhovor Radka)

Z těchto slov Radky se domnívám, že stav tzv. „plynutí“ je možné zažít i na kratších tratích, než jsou ultravytrvalostní závody a možná právě pro tuto zkušenost se z půlmaratonů a maratonů nyní stávají závody, které chce vyzkoušet řada běžců, kteří dosud běhali jen kratší závody.

Nabízí se však otázka, v jaké fázi závodu tento jev „plynutí“ nastává. Myslím si, že u každého jednotlivce je to odlišné a nejdůležitější roli hraje aktuální fyzická výkonnost. U běžců, kteří běhají primárně závody delší 2 hodin až ultravytrvalostní závody, bude podle mého názoru tento jev nastávat později než u běžců méně trénovaných.

¹¹ JETMAROVÁ, Jana. O liminalitě, communitas a dotecích Absolutna. Fenomomenologie ultravytrvalostního sportu. Český lid 104, 53-70. doi:<http://dx.doi.org/10.21104/CL.2017.1.04>

¹² JETMAROVÁ, Jana. O liminalitě, communitas a dotecích Absolutna. Fenomomenologie ultravytrvalostního sportu. Český lid 104, 53-70. doi:<http://dx.doi.org/10.21104/CL.2017.1.04>

V úplném závěru přiblížím svůj pohled na amatérský a profesionální sport. Jak již uvádím v kapitole číslo 10, každý z těchto přístupů má svoje výhody i nevýhody. U profesionálního sportu je však nutné začít mnohem dříve s pravidelnou přípravou. To platí i pro běh. U Sekota, který obě odvětví přibližuje a porovnává, je zřejmé, že podstatnou roli u obou typů soutěžení hraje důležitou roli socializace. Domnívám se, že u amatérského běhání je na proces začleňování běžců do týmu kladen větší důraz než u sportu profesionálního. Vycházím z výsledků svého výzkumu, v němž mi amatérští sportovci sdělovali, že sport je baví nejvíce díky blízkému kontaktu s lidmi.