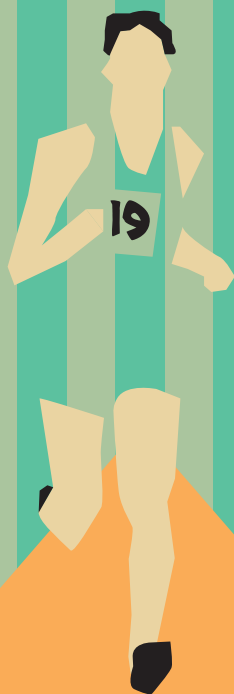


GRADA

LUBOŠ BRABEC

MARATON

A JINÉ POŠETILOSTI



LUBOŠ BRABEC

MARATON

A JINÉ POŠETILOSTI

Grada Publishing

2014

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

Luboš Brabec
Maraton a jiné počítalosti

Tiráž elektronické publikace

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 5433. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdalena Jimelová
Redakce Dagmar Blumenfeldová
Jazyková úprava Radek Urx
Obálka, layout a sazba Pavla Havlíková
Počet stran 176
Druhé vydání, Praha 2014
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2014
Text © Luboš Brabec, 2013
Ilustrace © Pavla Havlíková, 2013

ISBN 978-80-247-5076-7

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9072-5 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9073-2 (ve formátu EPUB)

„Každý, kdo někdy uběhl maraton, má příběh,
který může vyprávět.“

Joe Henderson

věnováno Ondrovi Veseckému

Místo úvodu



Byla sobota 25. září 1999 a zazvonil telefon. Ještě pevná linka.

„Hele, nechtěl by sis zejtra zaběhnout Běchovice?“ ozval se v něm kamarád Radek. Běžec, který dodneška drží pár žákovských rekordů v Dukle Praha. Už nevím, proč si vzpomněl zrovna na mě. Asi jsme se o běhání někdy předtím bavili v hospodě.

Samozřejmě věděl, že jsem sedm let neudělal rychlejší krok. Věděl jsem to i já, přesto jsem po chvilce přemýšlení řekl: „Dobře. Proč ne?“

Ráno se tedy pro mě zastaví, slíbil.

Váha mi tenkrát ukazovala trojciferné číslo, byl jsem v naprosto mizerné kondici, ale z nějakého zvláštního důvodu mě lákalo si Běchovice zkusit.

Běháním jsem nebyl netknutý, to zase ne. Pokud mi příroda (nebo kdo) nadělila aspoň špetku sportovního talentu, pokud něco uvíz-

lo ve šroubovici DNA, byly to jisté předpoklady pro vytrvalostní běhy. Ne že bych v nich vynikal. Jenom jsem míň zaostával.

Ve sportech, kde byla důležitá šikovnost a kreativita, jsem obvykle pohořel. Při sprintech mě v hodinách tělocviku předbíhali i spolužáci, jimž jsme se s dětskou krutostí posmívali, že jsou tlustoprdi. Absolutně nesportovní typy, a já se jim při šedesátce díval na záda... Ale jak se vzdálenost prodlužovala, posouval jsem se pořadím vzhůru. Na třístovce už jsem byl třetí od konce, ve dvanáctiminutovce třetí od začátku.

Asi jsem uměl trpět déle než jiní.

Na mezinárodním odborářském táboře, to bylo v létě 1988, jsem se dokonce přihlásil k triatlonovému závodu. Nešlo o nic velkého: 300 m plavání, 12 km na kole a 3 km běh. Nebo tak nějak. Byli jsme rozděleni do dvou skupin. Nejdřív Češi, pak pionýři z PLR a NDR.

Z koupaliště jsem vylezl jako jeden z posledních, ale po cyklistické části už jsem se slušným náskokem vedl. Nebylo to tím, že bych byl kdovíjaký vytrvalec. Prostě mi jako asi jedinému nespádl řetěz z liberty. Závěrečný běh jsem si proto užíval. Běželo se na třístametrovém asfaltovém okruhu, deset koleček. V každém jsme se mohli napít malinové šťávy, ale to jsem vytrvale odmítal. Moc dobře jsem od Oty Pavla věděl, jak dopa-

dl Jansson, když se občerstvil při maratónu v Helsinkách.

Cílem jsem proběhl jako první. Poprvé v životě. Hned se ke mně seběhli gratulanti. „Ještě ne, ještě je tam přeci druhá skupina,“ bránil jsem se předčasným ovacím.

„Copak si myslíš, že necháme vyhrát někýho Poláka nebo Enderáka?“ poučil mě hlavní vedoucí o limitech socialistického internacionálního.

Tak jsem tedy vyhrál. Možná i zaslouženě. Kdo ví.

Tohle všechno mi běželo hlavou po tom, co jsem s klidem odsouhlasil běchovický experiment.

Druhý den dopoledne se Radek pro mě zastavil, jak slíbil, a vyrazili jsme. Registrace tehdy ještě byly ve vědeckém ústavu. Zapsal jsem se a zaplatil startovné. Na první pohled bylo zřejmé, že jsem se tam ocitl nedopatřením. Vyčníval jsem postavou, oblečením, váhou, botama...

Radek se šel rozklusat, já raději ve stínu šetřil síly. Tušil jsem, že jich budu potřebovat hodně.

A najednou tady byl start. Stál jsem v zadních řadách, ale po výstřelu z pistole jsem se s nadšením pustil vpřed. Běželo se mi dobře. Předbíhal jsem lidi, nohy šlapaly bez problémů. I když jsem do té doby zvládl maximálně

tři kilometry, napadlo mě, že desítka tak velké mučení být nemůže.

Běchovičtí matadoři se teď asi usmívají. Ano, na začátku se trať mírně svažuje a ne jeden běžec mívá hned po startu pocit, že se vyspal do hezkého dne a má výtečnou formu.

Brzy mi došlo, že to přeci jenom bude průšvih nemalých rozměrů. Nohy těžkly, plícím se chtělo ven. Navíc jsem se pomalu, ale vytrvale propadal polem závodníků. Předbíhali mě běžci stále silnějších postav, běžci s ortézami, běžci shrbení, běžci kulhající. Když jsem se v polovině trasy ohlédl, viděl jsem za sebou jenom dvě potácející se postavy. Zase jsem byl třetí od konce.

Běchovická trať nepatří k nejhezčím. Je to vlastně nuda, o to hůř se na ní trpí. A já trpěl.

Cestou jsem míjel billboardy Staropramenu se sloganem „Správný ležák nespěchá“, což by mi jindy přišlo snad i vtipné. Občas pár lidí u silnice ze slušnosti zatleskalo. K tomu mě začalo bolet břicho. Ráno jsem logicky usoudil, že se nesmím nacpat ničím těžkým, masitým, tak jsem posnídal pět rajčat. A ta se začala hlásit o právo opustit zažívací trakt.

Ještě horší pocit jsem měl ze sanitky, která se pomalinku šinula za mnou. Jako sup čekající na umírající kořist. Jenže jsem se zařekl, že prostě běžet nepřestanu. Že mezi chodce se nezařadím.

Už ani nevím jak, ale najednou jsem se dostal k Hrdlořezáku, dokonce jsem ho pomaličku vyběhl, a poslední stovky metrů Jarovem byla v podstatě lahůdka. V cíli mi naměřili 58 minut. Na vteřinu přesně. Ale čas mě vůbec nezajímal. Byl jsem hlavně rád, že to mám konečně za sebou.

Radek mě odvezl na metro. Měl jsem co dělat, abych vůbec vystoupil z auta. Bolelo mě celé tělo. Doma jsem si napustil vanu a na dlouhé minuty se v ní uvelebil. Když jsem se pokoušel vylézt, byl to podobný boj jako na trati. Cítil jsem ztuhlá záda a křeče ve stehnech. Ještě než jsem pak na gauči znaveně usnul, měl jsem jasno v jedné věci: tohle byl poslední den v mém životě, kdy jsem běžel jinam než na tramvaj.

Ve snu, který se mi zdál, mě určitě nenapadlo, že jednou večer, o mnoho let později, si zapnu notebook, otevřu pivo a na první rádek prázdné stránky po chvilce přemýšlení vyťukám: Maraton a jiné pošetilosti.

Nejgeniálnější tréninkový plán



Když v Googlu napíšete do vyhledávacího řádku slova „běžecký trénink“, najde vám přes 573 tisíc odkazů. Pokud se budete zajímat speciálně o přípravu na maraton, bude výsledné číslo jenom o něco nižší. V angličtině, španělštině nebo němčině půjde dokonce o desítky milionů. K tomu si připočtete police plné odborných knih a kvanta článků v novinách a časopisech.

Zdá se, že z běžeckého tréninku se stala samostatná vědní disciplína.

Ve zmíněných pramenech najdete nejen informace, kolik kilometrů máte běžet v pondělí a kolik v úterý, ale i to, jak si zavázat tkaničky, kdy chodit spát a čím se nasytit u snídane.

Vždycky se mi v téhle souvislosti vybaví historka Billa Rodgerse, jehož po vítězství v Bostonu pozval na slavnostní večeři do Bílého domu Jimmy Carter, sám solidní rekreač-

ní běžec.⁺ Americký prezident využil chvílky s nejlepším maratoncem světa a chtěl od něj nějaké rady do tréninku. Nejvíc ho zajímalo, jak má při běhu správně dýchat. Jestli nosem, nebo ústy. Jestli se má nadechnout jednou na dva kroky, nebo dvakrát na pět kroků, nebo jak je to vlastně správně.

Rodgers se trochu zarazil, protože při tisících a tisících naběhaných mil nad takovými věcmi nikdy nepřemýšlel. Dýchal jednoduše podle toho, co mu dovolily plíce a kondice. A tak dal Carterovi nejkompexnější a nejerudovanější radu, jakou byl schopen nad sklenkou vyslovit: „Just relax, Mr. President.“

Někdy přemýšlím, jestli bych vůbec začal běhat, kdyby před deseti roky bylo k dispozici tolik knih o tréninku jako dneska, kdyby mi s tím, jak se připravit na maraton, radili snad i v *Květech*, kdyby se z běhání dělala podobná věda jako z řízení atomové elektrárny.

S odstupem času mi je jasné, že minimum informací pro mě bylo požehnáním.

Pravda, nějaké k mání byly. Koupil jsem si jedinou tehdejší knížku o běhání – *Běhy na střední a dlouhé tratě*. Ale ztratil jsem se hned v úvodu. Když došlo na teoretické aspekty adaptačních procesů a matice typových křivek, připadal jsem si jako u státnic na FTVS. Byla to učebnice pro vrcholové trenéry, nikoli čtení pro amatérské běžce.

Musel jsem se tedy spolehnout na zdravý rozum. Což v životě bývá zpravidla nejlepší.

Vždyť ani při prvních běžeckých krůčcích nemusí být složité si vydedukovat, že se nesmím hned na začátku odrovnat, že si musím zátěž přidávat postupně a že občas je nutné i odpočívat. Kde se zapomíná na rozum, udělí nám velmi rychlou a užitečnou lekci sled pokusů a omylů. Hlavně omylů. I bez trenérských manuálů tak každý brzy pochopí, že s plným žaludkem se běhá dost obtížně a že lepší je být oblečený málo než příliš.

Moje cesta k prvním maratonům byla vlastně jednoduchá. Trénoval jsem většinou pětkrát týdně. Nejčastěji na rovinaté okružové trase v lese, kde jsem běžel buď 8, nebo 12 kilometrů. A potom na obrátkové, dlouhé 18 a 25 kilometrů, která měla výrazné převýšení, takže v druhé polovině jsem funěl převážně do kopce.

Každý trénink (i když tehdy jsem tak mému běhání ještě neříkal) byl pro mě zároveň závodem. Mačkal jsem stopky na mezičasech, doma si zapisoval výsledné výkony. Někdy jsem mazal jeden „rekord“ za druhým, jindy jsem celkem logicky vytuhnul a trasu docupital. Když jsem nebyl rychlejší než minule, považoval jsem svoje úsilí za ne příliš úspěšné. Samozřejmě všechny tréninky končily stupňovaným finišem, takže po doběhnutí

jsem před domem sotva lapal po dechu a zničeně se opíral rukou o zeď. Žádný výklus, rozklus, rovinky, strečink, skiping, lifting, abeceda. Kde bych na ně bral čas, i kdybych nakrásně tušil, co to je?

Podle všech metodických příruček je tenhle přístup scestný a sebedestruktivní. Ale mě po půl roce z nuly dovedl k desítce za 39 minut a maratonu za 3:12, což na v podstatě líného chlapíka bez talentu, zkušeností a vědomostí nebylo špatné. Zasloužil bych za to minimálně III. trenéřskou třídu. A cenu za intuici, s níž jsem i já objevil dlouhé, regenerační a tempové běhy.

Vlastně to pro mě byly zlaté časy.

Teprve po roce, když jsem výrazně posunul svoje ambice, jsem se začal pít po odbornějších informacích, převážně ze zahraničí. Amazonu musely rapidně stoupnout obrat i hodnota akcií. Lydiard, Pfitzinger, Henderson, Noakes, Salazar, Higdon, Shorter, Steffny, později ještě Hudson, Nerurkar, Fitzgerald... K tomu články v *Runner's World* a *Aktiv Laufen*, které jsem si předplatil.

Někdo radil běhat hodně, někdo tvrdil, že méně je více. V některých plánech se běhaly čtvrtky na dráze až do omrzení, jiní trenéři zase namítali, že neexistuje jediný rozumný důvod, proč by maratonec měl drilovat čtyřsetmetrové úseky. Pár expertů doporučovalo

chodit pravidelně do posilovny zápasit s činkami, pro jiné byly nejlepší běžeckou posilovou kopce.

Z každého jsem si vzal, co jsem považoval za správné, a začal tvořit vlastní tréninkové plány. Pochopil jsem, že univerzální sloupce čísel z časopisů nemají ani cenu papíru, na němž jsou natištěné. Nepočítají s naším věkem, zkušenostmi, náchylností ke zraněním, nabitými diáři, schopností regenerace ani dalšími důležitými drobnostmi, o nichž ten vzdálený trenér, kdesi u počítače smolící text na zakázku, nemůže mít páru.

Když jsem s tréninkem tápal, obrátil jsem se s prosbou o radu do Bratislavy na Maťa, jehož považuju za největšího běžeckého experta na území Česka a Slovenska. Některé mailly s jeho neocenitelnými a zároveň jednoduchými radami mám pořád schované.

Hledání ideálního tréninku utkaného mně na míru se stalo dobrodružstvím, ale nikdy ne vědou. Vyzkoušel jsem na sobě leccos. Někdy to vedlo k osobním rekordům, jindy do ordinace. Nadšení střídala frustrace, bezvýchodnost se měnila v naději, úspěch se stával stále relativnějším pojmem. Proč ne? I běh do slepé uličky je přeci během.

Pořád jsem ale čekal, že jednou v hromadě moudrých knih a článků narazím na cestu, která povede k cíli bez zbytečných oklik.

Na nějaký prostinký recept. Na formulku, jež výstižně shrne všechna ta kvanta užitečných informací a jedinečných zkušeností.

Trvalo to. Ale nedávno jsem ji konečně objevil. Opět u Billa Rodgerse. Je to ten nej-jednodušší a nejgeniálnější tréninkový plán na světě. Bez čísel, definic a odborných termínů. Jenom tři souvětí: „Když se cítíte dobře, běžte rychle. Když se cítíte hůř, běžte pomalu. A když cítíte bolest nebo naprosté vyčerpání, neběhejte raději vůbec.“

Amen.