JAK PROHRÁT MARATON

SCÉNÁRISTA SIMPSONOVÝCH RADÍ, JAK NEVYHRÁT MARATON

JOEL H. COHEN

OD SCÉNÁRISTY SERIÁLU SIMPSONOVI

MLADÁ FRONTA

Jak prohrát maraton

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

Joel H. Cohen

Jak prohrát maraton – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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

ALBATROS MEDIA

MLADÁ FRONTA

JAK PROHRÁT MARATON

Průvodce začátečníka v 26,2 kapitolách

Joel H. Cohen

JAK PROHRÁT MARATON

SCÉNÁRISTA SIMPSONOVÝCH RADÍ, JAK NEVYHRÁT MARATON | JOEL H. COHEN

Mladá fronta

ISBN tištěné verze 978-80-204-4420-2
ISBN e-knihy 978-80-204-4733-3 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

© 2017 Joel Cohen
First published in the English language in 2017 by Abrams Image, an imprint of ABRAMS.
Harry N. Abrams, Incorporated, New York / ORIGINAL ENGLISH TITLE: HOW TO LOSE A MARATHON
(All rights reserved in all countries by Harry N. Abrams, Inc.)
Translation © Anna Kudrnová, 2017

Milý/á _____,

Moc rád tě poznávám. Rád slyším, že se ti kniha líbila, a díky, žes tolikrát použil/a slovo „vynikající“. V upomínku na toto památné setkání (cituji tvá slova) zde připojuji svůj autogram:

_____

(Výše předepsané věnování má jen urychlit postup dlouhatánské fronty žadatelů o autogram, která přede mnou jistě bude stát. Aby se celá věc urychlila ještě víc, prosím vyplň své jméno, než přijdeš na řadu ke stolku, kde budu pravděpodobně sedět po boku kohosi, jehož hlavním úkolem bude zřejmě zajistit, abych měl před sebou vždy lahev vody. A chceš-li, vlastně můžeš podepsat i mě. To už by pak všechno opravdu odsýpalo.)

Tuto knihu věnuji S., R. a S.

Rozhodně ji nevěnuji
M., B., N., R. a S. (jiní R. a S. než výše), V. a tomu neřádovi, co zabral na parkovišti místo, na které jsem očividně čekal. (Vypadal jako L.)

POZNÁMKA AUTORA

„DLOUHÝ BĚH SE DÁ NEJLÉPE POPSAT KRÁTKOU KNIHOU."

JOEL COHEN, AUTOR KNIHY *JAK PROHRÁT MARATON*

Tenhle text nemá žádný význam kromě toho, že jsem vždycky chtěl napsat „poznámku autora". Vlastně víc jsem chtěl napsat poznámku než se stát autorem, ale nikdo člověka nenechá napsat poznámku, pokud k ní nesesmolí knihu nebo prostě něco, co by za poznámkou následovalo. Tentokrát jsem jim ustoupil, ale příště píšu jen poznámku. Jen ať mi to zkusí zakázat.

Každopádně – tato kniha je napsaná ne-li úplně přesně, tak dost přesně. Všechno, co v ní je, se víceméně stalo, ale v mnoha případech jsem události zveličil nebo přeformuloval v zoufalé snaze, že budou zábavné a/nebo vtipné. Neměnil jsem žádná jména, poněvadž ve většině případů zesměšňuji sám sebe (to by mělo eliminovat soudní spory – raději říkám „mělo by", neboť jsem přinejlepším nepředvídatelný člověk). Jména velkých firem jsem nechal, jak byla, protože pokud je mi známo, obří korporace nikdy nikoho nežalují.

OBSAH

ÚVODEM 12

1 UPŘÍMNÝ SEBEROZBOR 18

2 INSPIRACE K PERSPIRACI (A EXPIRACI?) 24

3 JEDEN MYSLEL A NEVYBĚHL 30

4 BĚŽ! 38

5 NEJSEM JAKO ONI 44

6 PRVNÍ POPRVÉ 48

7 UPŘÍMNÉ DOZNÁNÍ: PROČ JSEM ZAČAL BĚHAT 52

8 O KROK MIMO DÁL 56

9 ZAPOJ SE 64

10 VYŽDÍMEJ PENĚŽENKU 70

11 TRÉNUJ 78

12 NATRÉNUJ TRÉNINK 84

13 POKUS SE UMRTVIT MOZEK 90

14 VŠE, CO JSTE CHTĚLI VĚDĚT O TEMPU 94

15 CHYTŘE DO CÍLE 100

16 JEZ HNUSY 106

17 110
NEUBLIŽ SI

18 116
VAŽ SI POZITIV

19 120
NEUBLIŽ SI, DÍL DRUHÝ: ZRANĚNÍ

20 124
VELKÁ VÝPRAVA ZAČÍNÁ

21 128
SPOLEČNĚ KE SPLNĚNÝM SNŮM

22 132
PŘEŽIJ EXPO

23 138
V PŘEDVEČER MARATONU

24 144
NEJDELŠÍ CESTA ZAČÍNÁ JÍZDOU TAXÍKEM

25 148
MARATON

26 162
SMIŘ SE SE SVÝM SELHÁNÍM

26,2 168
NEJKRATŠÍ DOSLOV NA SVĚTĚ

NEJNUDNĚJŠÍ PŘÍLOHA VŠECH DOB 170

SLOVNÍČEK 176

ČÍM SE PŘI BĚHU ZABAVIT 178

PODĚKOVÁNÍ 180

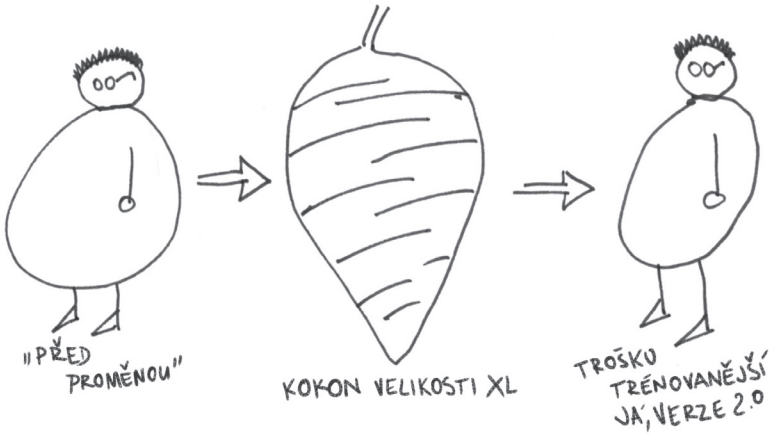
ÚVODEM

V roce 2013 jsem prohrál newyorský maraton.

Že jsem prohrál vím proto, že vyhrál chlapík jménem Geoffrey Mutai, a já se jmenuju jinak. Pokud vám to jako důkaz nestačí, taky doběhl o 26 781 míst přede mnou.

Byl jsem zklamaný, že jsem skončil na 26 782. místě, ale ještě víc mě sklíčilo pomyšlení, že 26 781. příčka mi unikla o necelou vteřinu. O necelou jedinou vteřinku. Mrknutí oka. Tak dlouho jsem trénoval a snažil se, abych doběhl mezi prvními 26 781 závodníky, a o vlásek se mi to nepovedlo. Dodnes mě to tíží.

Je k neuvěření, že jsem nějaký maraton vůbec běžel, jelikož jsem býval neschopná lemra. Měl jsem tak slabou fyzičku, že jsem lapal po dechu i při psaní na klávesnici. Rozhodl jsem se začít běhat a po vzoru zakuklující se housenky zahájit proměnu v jen mírně neschopnou lemru, která závod uběhla.



I dnes mohu hrdě prohlásit, že mám formu na to, abych napsal hned několik vět, než začnu funět. Možná jste si mysleli, že ty odrážky mezi odstavci jsou jen formátování, ale ony ve skutečnosti zachraňují vašeho vypaseného autora před infarktem. Zrovna teď cítím, jak se mi svírá hrudník. Potřebuju pauzu. Tohle je vážné. To je na dva entery.

Fajn, jsem zpátky a kupodivu ještě žiju. Zatímco oba čekáme na mou nevyhnutelnou srdeční příhodu, rád bych se vrátil k tématu. Když jsem se rozhodl, že budu běhat, začal jsem vyhledávat a číst běžecké knížky. To druhé šlo lehce – jsem výborný čtenář, čtu o dost víc než mí vrstevníci. Obtížnější bylo najít knihy, které by informovaly a zaujaly takového ignoranta, jako jsem já.

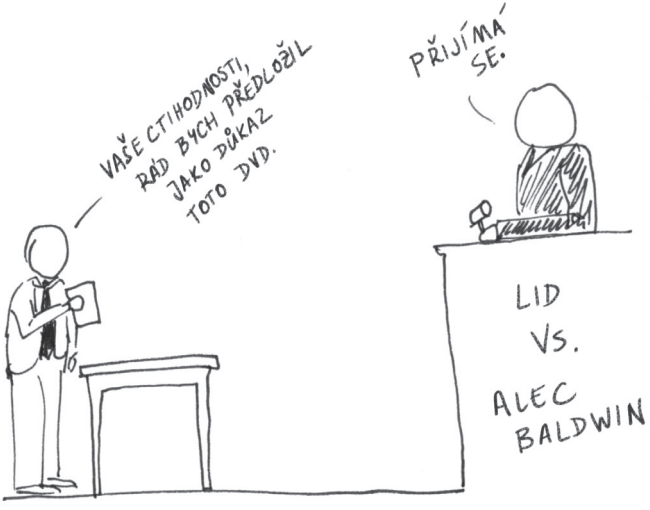
Existuje hromada knih o drsňáckých ultramaratoncích a triatletech (velmi rychle jsem zjistil, že já jsem přinejlepším monoatlet), ale žádné pro začátečníka-tragéda – kluka nebo holku, co nejspíš v životě nedokončí maraton pod čtyři hodiny. Někoho, jako jste asi vy a já.

POZN.: Vím, že v předcházejícím odstavci jste byli hozeni do stejného pytle jako já, a chápu, jestli vás to pomyšlení uráží. Pokud vás to nějak utěší, taky nejsem šťastný z toho, že jsem spojován sám se sebou. Každopádně se přes to oba musíme přenést. Stalo se. Přejděme to, ať to není ještě trapnější.

A tak jsem si po vzoru člověka, který nemůže sehnat dobrý sendvič, a proto si otevře vlastní bistro, nebo někoho, kdo ne a ne najít správně velkou kancelářskou sponku, načež odkoupí mezinárodní ocelářský konglomerát a začne sponky vyrábět, předsevzal, že napíšu knížku o běhání, kterou bych si sám rád přečetl.

Dalším podnětem pro vznik knihy bylo dát naději lidem, kteří by rádi zaběhli maraton, ale myslí si, že by to nezvládli. Všem těmto lidem vzkazuji: Zvládnete to.

Jak jsem vypozoroval, člověk snáz uvěří, že něco dokáže, pokud zná někoho, kdo už to dokázal před ním. Nemožné se najednou zdá být možným, ba dosažitelným. Myslím, že právě proto má tolik herců sourozence, kteří také hrají – bláznivá myšlenka, že se živíte herectvím, není tak bláznivá, když už ji uskutečnil váš brácha nebo sestra. Tuším, že takový Stephen



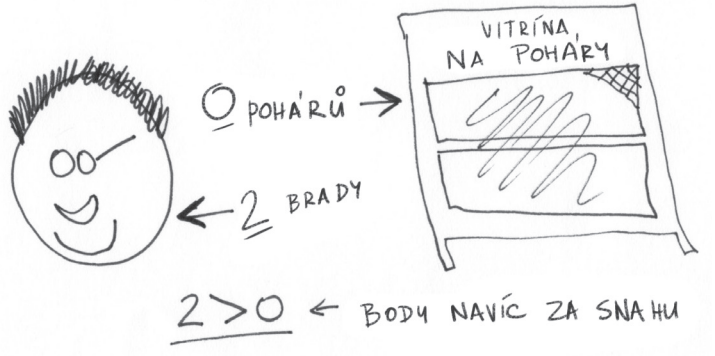
Baldwin viděl svého bratra Aleca, jak hraje, a pomyslel si: „A hele, to přece zvládnu taky." Proto bychom my, veřejnost, mohli podat hromadnou žalobu na Aleca Baldwina za to, že na nás vypustil Stephena Baldwina.

Tato teorie se prokazuje i v mé kariéře. Byl jsem utvrzován ve víře, že se mohu stát televizním scenáristou, protože už jím byl můj starší bratr. Proto by také veřejnost mohla podat hromadnou žalobu na mého bratra za to, že na společnost uvalil moje mizerné texty. Hledáte-li spolužalobce, rovnou si mě připište na seznam – ani nevíte, kolik svých vlastních slátanin jsem musel přelouskat.

V každém případě, pokud čtete tyto řádky a neznáte nikoho, kdo by uběhl maraton – tak teď už znáte. Mě. Já jsem to dokázal. A věřte mi, jestliže jsem to dokázal já, dokážete to taky.

V této knize jsem se vynasnažil (což je něco, co obvykle nedělám) nepsat o svých zkušenostech jen z egocentrismu. Spousta knih o lidech, co dokázali neobvyklé věci, není o moc víc než chabě skrývané chvástání, kde se autor kasá: „Jen se podívejte, co jsem zmáknul!" Já jsem ve skutečnosti chtěl, aby tahle kniha byla přesným opakem. Možná jste to pochopili tak, že svůj úmysl chci skrývat důkladně, ale to jste úplně mimo. Nechápu, jak vás něco takového mohlo napadnout.

Ve skutečnosti jsem to myslel jinak: rád bych, aby místo vychloubání kniha vyprávěla o tom, jak jsem já, lenivé nemehlo mající víc brad než závodních trofejí, uběhl opravdový maraton. Chci, abyste v hlubinách mé neschopnosti našli inspiraci. Pokud je kniha napsaná dobře (a oba víme, že nebude), není jejím poselstvím říct: „Jen se podívejte, co jsem dokázal!“, ale „Podívejte, co jsem dokázal já, a představte si, o co víc dokážete vy!“



A nakonec, až budu popisovat svou přeměnu z člověka, který taktak dokoukal film *Maratonec*, v někoho, kdo taktak doběhl maraton, pokusím se zdůraznit užitečné rady, mám-li jaké. Pamatujte, že žádný z těchto tipů nepochází od profesionálního běžce či trenéra, ale možná právě proto mají cenu: jsou to drobnosti, které naprostý amatér (já) viděl, cítil, zažil a teď si myslí, že stojí za předání.

Tato kniha rozhodně není pro nikoho, kdo maraton vyhrál. Ba naopak, pokud někdy uvidím, jak si ji čte pan Geoffrey Mutai, vyrvu mu ji z rukou a uteču. Nepochybně mě dostihne – koneckonců je to Geoffrey Mutai a já jsem já –, ale než na to dojde, vychutnám si ty čtyři vteřiny spravedlnosti plnými doušky.

Dost už o vzniku knihy. Dost vysvětlování. Už jste si knihu půjčili / pirátsky stáhli / omylem klikli na špatnou ikonku a teď ji máte. Ať je důvod jakýkoli, je načase, abych začal rozdávat inteligentní rady a postřehy chlápka, který doběhl newyorský maraton v roce 2013 na 26 782. místě a prohrál. Ano, prohrál.