

PETR VABROUŠEK

TRIATLON

226 OTÁZEK
A ODPOVĚDÍ

mladá fronta

Triatlon

Vyšlo také v tištěné verzi

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

mladá fronta

Petr Vabroušek
Triatlon – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

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

ALBATROS  **MEDIA**

PETR VABROUŠEK

TRIATLON

226 OTÁZEK
A ODPOVĚDÍ

mladá fronta

Úvod

Před pěti lety jsem v nakladatelství Mladá fronta vydal knihu s názvem *Jak na triatlon*. Šlo o soubor článků, které jsem během let napsal do sportovních časopisů a magazínů. Nebyla to úplně jednoduchá četba. Jejím cílem bylo poskytnout tréninkové plány pro ambiciózní hobíky, kteří si chtějí splnit životní cíl a za rok se připravit na absolvování ironmana.

Tato kniha je úplně jiná. Není systematická v tom smyslu, že by vycházela od nulového stavu tréninku a končila úspěšným dokončením ironmana. Nemá ambici zodpovědět všechny otázky, které tě k triatlonu napadají, ale jde mi v ní především o to, abych tě inspiroval k řešení problémů, se kterými se potýkali nebo potýkají zájemci o triatlon či zkušení triatlonisté a triatlonistky. Zkrátka jsem chtěl poskytnout rady a tipy, které bys jinak musel hledat roztroušené po nejrůznějších časopisech, knihách nebo sociálních sítích.

Už více než dvacet let odpovídám na desítky dotazů měsíčně, přičemž řada z nich se pravidelně opakuje. Když jsme s mým kamarádem, supportem a vydavatelem Tomášem Dimterem uvažovali o tom, jak poskytnout nejen začínajícím triatlonistům a triatlonistkám informace čtenářsky vstřícnější formou, tedy stručně, jasně a srozumitelně, zavrhlí jsme formu odborného pojednání. Shodli jsme se, že formát otázek a odpovědí je mnohem vhodnější, protože je osobnější a směřuje přímo k řešení problému, který není teoretický, ale vždy praktický, protože všechny otázky položené v knize skutečně padly od konkrétních lidí.

Druhým důvodem, proč jsme zvolili tuto formu, je skutečnost, že jsem se v posledních dvou letech aktivně zapojil do mimořádně zajímavé aplikace AnyQuestions, kde je možné položit v podstatě jakoukoliv otázku spoustě odborníků, mezi kterými najdeme i mistry světa a nejlepší osobnosti oboru. Za dva roky jsem dostal téměř 1 500 otázek, na které jsem odpověděl. Také z nich jsme čerpali, přičemž odpovědi jsme v této knize rozšířili, případně upřesnili.

Knihu jsme uspořádali podle četnosti dotazů, které dostávám, ale nevyhýbali jsme se ani otázkám, jež jsem dostal třeba jen jednou v životě. Tomáš jako editor provedl hlavní výběr témat a z nepřeberné změti dotazů nachystal základní rámeček, přičemž

zohlednil naši snahu poskytnout rady začínajícím triatlonistům, ale nezapomenout na nadšence, kteří závodí už několik let. Proto i zkušené triatlonistky a závodí otřískaní triatlonisté najdou v mé nové knize odpovědi na otázky, které je mohou zajímat.

V knize se věnuji nejružnějším stránkám triatlonu: kromě tréninku, vybavení a závodů v ní najdeš i odpovědi na otázky k regeneraci, zranění nebo stravování, ale také příklady cvičení či tréninkových plánů v konkrétních situacích. V odpovědích se odráží mé zkušenosti z více než 30 let závodění i vedení mnoha svěřenců. Doufám, že v knize najdeš i ty odpovědi na své otázky.

Na tomto místě chci poděkovat všem triatlonistům a triatlonistkám, kteří mě svým dotazováním motivují k tomu, abych přemýšlel o triatlonu nejen ve vztahu k sobě samému, ale také ve vztahu k ostatním.

Za fotku na obálce knihy děkuji Nutrendu a za snímek na zadní straně Martinu Vinařovi. Tomášovi děkuju nejen za himálajský support a mojí skvělé rodině za celoživotní podporu.

Petr Vabroušek

Triatlon

- obecné otázky

1 Mám se bát triatlonu?

Rozhodně ne! Po 34 letech triatlonového závodění bych řekl, že by byla velká škoda ho nikdy nevyzkoušet. Triatlon je nádherný sport, který si získává stále větší popularitu u nás i ve světě. Pro někoho se mohou zdát iron-manské vzdálenosti šílené, ale pokud je tvým cílem být zdravý a nepřetěžovat se v jednom sportu, pak je triatlon dokonce ideální, protože pohybové stereotypy jednoho sportu kompenzují dvě další disciplíny. A netřeba se hned hnát do patnáctihodinového závodu, když přece existují nejrůznější varianty, včetně „sprintů“, které absolvuješ do hodiny.

Nejčastěji se ti, kdo uvažují o triatlonu, obávají buď plavecké části nebo je děší kombinace tří sportů v rámci jednoho závodu. Neboj se! Pokud zvládneš uplavat stylem prsa nebo čubičkou aspoň dva bazény, udržíš se na kole v zatáčce a zvládneš občas doběhnout na tramvaj, pak ti nic nebrání, aby sis triatlon vyzkoušel. Je to úžasná zábava, uvidíš!

2 Jaké jsou vzdálenosti v triatlonu?

V triatlonu existuje v zásadě 6 různých vzdáleností. V některých zemích se mohou lišit o plus minus 10 %. Je to jednoduše proto, že ne vždy je možné nebo rozumné naměřit definovanou vzdálenost v závodu. To může být způsobeno trasou, která neumožňuje z důvodu bezpečnosti naměřit 100 % požadované délky, nebo topografickými podmínkami na místě. Pořadatel se například může chtít vyhnout extrémnímu stoupání nebo nebezpečnému sjezdu při cyklistice, případně zkrátit plavání kvůli studené vodě nebo vysokým vlnám.

Nejkratší vzdálenost je **super sprint**. Pro tuto extrémně krátkou vzdálenost bývá plavecký úsek dlouhý 250 až

500 metrů, nejčastěji 400 metrů. Cyklistika se pohybuje v rozmezí 6,5 až 13 km a běh 1,7 až 3,5 km. Jde o krátké, ale zároveň velmi rychlé závody. Další distancí je **sprint**, který zahrnuje 750 m plavání, 20 km na kole a 5 km běh. Dvojnásobek sprintu představuje **olympijský triatlon**. Zde musíte uplavat 1,5 km, na kole ujet 40 km a uběhnout 10 km. Na **střední vzdálenosti**, někdy se jí také říká „půlka“ (jde o poloviční distance ironmana), se ve většině případů plave 1,9 km, na kole se jede 90 km a běží se půlmaraton, tedy 21 km. Většina triatlonistů touží po metě, kterou je **ironman**. Ten tvoří 3,8 km plavání, 180 km jízdy na kole a maraton, tedy 42,195 km. Ale tím to nekončí. Ultraman se jede ve třech dnech (10 km plavání + 145 km kolo, 276 km kolo a 84,4 km běh). V případě **ultra triatlonu** se vzdálenost ironmanu jednoduše zdvojnásobí, ztrojnásobí nebo dokonce zdesetinásobí, takže se dostáváme k přibližně 39 km plavání, 1 800 km jízdy na kole a 420 km běhu. Přírodní podmínky a specifické lokality pak mohou nabízet i zcela nestandardní rozměry dané místem konání (třeba Alcatraz triatlon v San Francisku v USA).

3 Kdo může triatlon provozovat? Existují nějaká omezení?

Pokud pomínu výrazná zdravotní omezení, tak v podstatě kdokoli, kdo umí plavat, udržet se na kole a umí rychle chodit. Většina místních hobby závodů se pohybuje kolem 500 m plavání, 20 km cyklistiky a 5 km běhu.

Mezi úspěšnými absolventy nejdelší běžné trati ikonického ironmana najdeme spoustu paraplegiků (umělá noha, vozíček, jedna ruka...) nebo nevidomých sportovců (závodí s vodičem na dvojkole).

Na velkých závodech bývá i kategorie paratriatlon. Pořadatelé většiny závodů u nás dnes zařazují i triatlony

(popř. duatlony nebo aquatlony) i pro děti od 8 let. Trati bývají velmi krátké, takže to zvládne opravdu každé dítě. Nicméně třeba na oficiálních závodech je v žákovských kategoriích předepsané omezení převodů. Na jedno šlápnutí mohou děti ujet maximálně 6,5 m.

Na dlouhý triatlon (poloviční ironman a delší) pak většinou platí věkové omezení, přičemž účastníkům musí být nejméně 18 let, což považuji za správné, protože zkoušet tyto trati v nižším věku je absolutní nesmysl.

4 Když se podívám na objemy ironmana, tak to přece nemůže být zdravý sport! Dvanáct a více hodin ti oddělá nohy! Nebo ne?

Nohy to „oddělá“ nejen hobíkovi, ale taky profíkovi. Stejně jako samotný maraton bez plavecké a cyklistické přede hry. Ale s přiměřenou přípravou a dostatečnou regenerací se z toho každý dostane a za 2–3 týdny je obvykle možné zahájit trénink na další závod. Pro absolvování dlouhých závodů jsou důležité především dvě věci: systematičnost a kontinuita, tedy dlouhodobý, dostatečný a správně strukturovaný trénink. Lidské tělo se dokáže adaptovat na opravdu neuvěřitelné výkony. Ovšem za předpokladu, že mu poskytneme dostatečnou dobu, aby se adaptovalo na zátěž. V případě ironmana by se mělo jednat ideálně o víceletou přípravu s postupnými mezníky. Pokud se pustíš do triatlonu s cílem dokončit ironmana bez předchozí dostatečné sportovní zkušenosti (ideálně z plavání, cyklistiky nebo běhu), zařadil bych nejdříve párkrát sprint triatlon. Po 4–5 měsících pak první olympijské distance. Po dalších 6–8 měsících první půlžezeňák a až po 12–15 měsících první žezeňák.

V závislosti na tréninkových (a regeneračních!) možnostech lze tyto časy zkrátit, ale také prodloužit. Výhodou tohoto postupu je možnost při každém prodloužení absolvované vzdálenosti průběžně vyhodnotit adekvátnost přípravy a růstu výkonnosti. Pokud po 8 měsících nezvládneš olympijskou trať s přehledem, nemá smysl o půl roku později zkoušet půlželezňák. S rostoucím počtem a objemem závodů také postupně získáš zkušenosti s rozložením tempa a průměrnou intenzitou (srdeční frekvence, wattý...), přechody mezi disciplínami, doplňováním tekutin a energie a vhodným vybavením.

5 Je to sport, který může člověk dělat celý život, anebo jsme limitováni talentem a kondicí?

Triatlon lze provozovat od zhruba 8 let do velmi pozdního věku. Ve světě už nejsou výjimkou úspěšní absolventi ironmana ve věku vysoko přes 80 let. Svůj první triatlon jsem sice jel až v 16 letech (od 10 let jsem ovšem závodně vesloval), ale i v padesáti mám pocit, že je všechno přede mnou, ať už jde o spoustu nových zajímavých triatlonových destinací nebo závodů.

Co se týká talentu, tak jeho absence nás může limitovat spíše jen v případě vrcholového sportu na úrovni reprezentace nebo adeptů na vítězství ve věkových kategoriích. Ale i tam hraje větší roli systematický trénink a aktuální kondice. Vzhledem k vytrvalostní povaze triatlonu a jeho disciplínám, hraje hlavní roli dlouhodobá a systematická příprava. Určitá míra talentu, zejména pokud neplaveme od útlého dětství, je potřeba k výbornému zvládnutí plavecké části. Ale díky neoprenům se dnes do druhého depa dostane i téměř neplavec. Co se týká cyklistiky, tak pohyb na kole je limitován trojúhelníkem sedlo-pedály-řídítka. A tak více než o talent jde

o správné nastavení posedu. A hlavně kolik a v jakých intenzitách toho na kole naježdíme. A i u běhu je vliv talentu spíše menší a omezuje se hlavně na tělesnou konstituci. Padesátikilový střízlík se obvykle naučí běhat rychleji než stokilový hromotluk...

Hodně se diskutuje o schopnosti zvládnout narůstající běžecký objem bez zranění. Ale i tady má větší podíl na úspěchu přiměřené navyšování zátěže a intenzity než talent. A k tomu prevence ve formě posilování, regenerace a kompenzace. Kondice je obecně limitem v jakémkoli věku a u všech distancí (pokud se snažíme závodit nebo stihnout limit u dlouhých tratí). Ale na té se dnes dá úspěšně pracovat i ve velmi pokročilém věku.

6 Jaké jsou fyzické a psychické předpoklady triatlonu?

Triatlon je všestranný sport a tomu odpovídají také pestré předpoklady. Nejlepší plavci bývají hodně vysocí a svalnatí, doslova nadupaní rychlými svalovými vlákny. Mají vypracované paže, ramena a záda, ale jejich nohy by delší běh často nezvládly. Profesionální cyklisté jsou po většinou střízlíci s velmi nízkou hmotností, vypracovanými nohama a relativně slabým vrchem těla. Také jejich nohy si ale na běhání musejí delší dobu zvykat. Podle specializace jsou někteří výbornými sprintery, jiní tempaři (časovkáři, domestici) nebo vrchaři. Všichni ale mají díky dlouhým tréninkům skvělou základní vytrvalost. Mezi běžci-vytrvalci pak dominují zejména hubení a osvalení borci. Ovšem jejich splývavost ve vodě je katastrofální a naučit se dobře a rychle plavat je pro většinu z nich velmi náročné. Na kole by jim zase chyběla hrubá síla i výbušnost. Pro triatlon je tedy ideální hledat někde uprostřed. Rozhodně raději hubenější, ale dostatečně osvalená postava. Co se týká preferované štíhlosti,

fantastickou výjimku představuje olympijský vítěz a iron-
manský šampion Kristian Blummenfelt z Norska, který
jako střízlík určitě nevypadá. U něj je to však vykoupeno
obrovsky výkonným motorem (VO_2 max přes 90 ml/kg)
a jde spíše o výjimku potvrzující pravidlo než nový trend.

Pro triatlon je vzhledem k obvyklé délce trvání 50 mi-
nut až 17 hodin také vhodnější vytrvalostní typ svalových
vláken (asi sám tušíš, jestli ti v tělocviku šly lépe sprinty,
nebo dvanáctiminutový běh). Nezaškodí ani pohybový
talent (zejména na plavání, ale hodí se také na běh).

Co se týká psychických předpokladů, tak z podstaty
dlouhodobé kombinace tří sportů je výhodou především
dlouhodobá odolnost – schopnost odolávat únavě a sou-
časně se při tom koncentrovat na optimalizaci výkonu.
Zároveň se neobejdeš bez velké motivace a odhodlání.
K tomu ale obvykle stačí si jednou triatlon vyzkoušet
a „ochutnat“ ho. Většina nováčků kouzlu triatlonu pro-
padne a už u něj zůstane.

Velkou roli v plánování tréninku a závodů hraje schop-
nost analýzy a syntézy, ale nemusíš být zrovna matema-
tický génius, aby sis dokázal sám správně vyhodnotit
trénink, případně závod. A v neposlední řadě se uplatní
i logistické dovednosti. Spojit trénink 3–4 disciplín s pra-
covním a rodinným životem vyžaduje skutečně mistrov-
ské nasazení.

7 Dá se triatlon užít, nebo je to pokaždé dřina a jen pláč a slzy? Když tě člověk vidí při závodě, jsou chvíle, kdy se směješ na celý kolo, nebo dokonce povzbuzuješ ostatní!

Kdyby to byla jen dřina, pláč a slzy, asi by triatlon nikdo nedělal. Mě určitě ne! Je to především obrovská radost z krásného spojení různých sportů dohromady. Z uvědomění si, čeho všeho jsou naše mysl a tělo schopné. Ze setkávání s podobně „postiženými“ sportovci. Z interakce s obětavými pořadateli, kteří pro nás dělají první a poslední a ještě u toho vypadají, že jim to taky dělá dobře. Z povzbuzování nadšenými diváky. I ti si „náš“ triatlon dokáží pořádně užít. Z toho, že jdeme příkladem svým dětem a přátelům. Z nových osobních rekordů nebo vylepšení výsledků.

Samozřejmě že dříve, než můžeme všechny tyto stavy zažít, se musíme odhodlat začít a pustit se do přípravy. Ale úspěch je v tom případě vlastně zaručen. Pokud se budeš každý týden pravidelně věnovat 3 a více hodin plavání, cyklistice a běhu, není možné, že by ses po pár měsících cítil zdravotně hůře než na začátku, kdy jsi pro sebe nic nebo skoro nic nedělal. A všechno ostatní už je jen příjemný bonus. Tak proč bychom se netěšili, když nám Havaj triatlon dala?

Ale k euforickým stavům na trati a v cíli vede dlouhá cesta plná dřiny (pláč a slzy si ve své přípravě nevybavuji). Říká se, že bez práce nejsou koláče, a platí to i v triatlonu. Každopádně je ale i každé postupné vylepšení tréninkového času nebo objemu také takovým malým vítězstvím a potenciálním zdrojem endorfinů a uspokojení. Každý, kdo se na tuto cestu dal, to nescetněkrát zažil. Prvních pár týdnů to pro úplného začátečníka může být převážně jen dřina. Nicméně se vyplatí vytrvat a úspěch se dostaví. A pokud se to ani po 5–6 týdnech nepodaří prolomit, bude na vině nejspíše neadekvátně vysoká (nebo nízká) tréninková zátěž. Případně nedostatek odpovídající regenerace (zejména spánek, jídlo a tektutiny).

8 Jak začít, když jsem nikdy pořádně nesportoval, ale triatlon vypadá tak efektně?

Žádný učený z nebe nespádl. Tohle rčení platí i v případě triatlonu. To, co vidíme v televizi (olympiáda, Ironman Hawaii...), vypadá skutečně jako nadlidský výkon. Ale každý nějak začal a nikdo se jako triatlonista nenarodil. Jak tedy začít? Pokud máš fyzickou z jiné netriatlonové sportovní aktivity (míčové hry, lyžování, tenis...), půjde hlavně o zvládnutí techniky triatlonových disciplín a adaptaci z rychlostní/silové aktivity na aktivitu převážně vytrvalostní. U nesportovců pak půjde zvládnutí techniky ruku v ruce s postupným budováním základní fyziky. Nejnáročnější disciplínou je bezesporu plavání. Pohybujeme se při něm ve vodním sloupci bez pevné opory, na kterou jsme celý život zvyklí při všech jiných pohybech (snad jen s výjimkou parašutistů). Tady se jednoznačně vyplatí začít pod vedením trenéra. Dnes existuje široká nabídka výuky plavání (skupinové i individuální) i pro dospělé zájemce. Zjistěte si možnosti, ideálně na recepci ve vašem bazénu nebo na netu. Na rybníku se plavat naučíte mnohem obtížněji. V bazénu vás má trenér více pod dohledem a může opravovat chyby, jakmile se objeví. Mladší adepti plavání (ideálně 6–12 let) dělají pokroky rychleji. Nicméně jde to i v důchodovém věku.

I u běhu je pro úplné nováčky vhodné začít s trenérem a dobře si nastavit základy techniky. Není to tak kritické jako u plavání, protože i se špatnou technikou nějak poběžíš. Ale budeš pomalejší a současně se zvýší riziko zranění. To je právě u běhu ze všech tří disciplín výrazně nejvyšší. Poté, co zvládneš základy techniky, můžeš postupně přidávat kilometry a časem také mírně zrychlovat tempo. Ideálně nejdřív jen vzdálenost (tak, abys to udýchal a udržel techniku). Zlatým pravidlem by mělo být nepřidávat z týdne na týden více než 5–10 % objemu. A každý 3.–4. týden trochu ubrat. Po celou dobu bedlivě vnímej schopnost pohybového aparátu (kolena, kyčle, kotníky) stávající zátěž absorbovat. A nepřidávej, pokud

tě něco bolí déle než pár dní. Až se zapracuješ do trvale udržitelného (z časového i regeneračního hlediska) objemu, můžeš postupně (jen v některých trénincích) přidávat i intenzitu (intervaly, rovinky, tempo). Stále by ale zhruba 80 % naběhaných kilometrů mělo být v lehce vytrvalostním úsilí.

Nejsnazší progres je pak na kole. Je tam minimální riziko zranění z přetížení, pokud si necháš poradit či přímo nastavit optimální posed. Ten je alfou a omegou cyklistiky, protože tě „svazuje“ do pohybového stereotypu. Co se týká výkonnosti, je to u kola hlavně věc objemu a intenzity. I zde platí pravidlo postupnosti, ale nemusí být tak striktní jako u běhání. V týdnu tak můžeš zařazovat kratší intenzivnější tréninky (úseky, tempa, kopce) a o víkendu dlouhé vytrvalostní „výlety“.

A pokud budeš chtít triatlon zvládat skutečně efektně, určitě nezapomeň na trénink přechodů mezi disciplínami. Zjednodušeně řečeno: co nejčastěji si po plavání zkus vyběhnout, po krátkém běhu naskočit na kolo a naopak po kole vyrazit na krátký běh...

9 Je triatlon náročný finančně? Když vidím ty časovkářské speciály za čtvrt milionu...

Je a není. Záleží hlavně na ambicích. Pokud chceš vyzkoušet poprvé v životě místní krátký sprint, vystačíš si opravdu s málem. Na tělo plavky (v těch se dá i jet na kole a běžet), které většina z nás vlastní. Na plavání brýle (pokud nepoplaveš prsa „na paní radovou“). Ty nejobyčejnější se dají pořídít už od 200 Kč. Na cyklistiku kolo – asi každý doma nějaké má nebo si půjčí od souseda. Pokud nemáš, v bazaru pořídíš vhodný stroj od 5 000 Kč. A pokud pak na něm budeš v rámci tréninku jezdit do práce a na nákupy, investice se ti brzy

vrátí. Určitě musíš mít přilbu – bez ní tě na závod nepustí. Přilbu koupíš i za 500 Kč a opět ji oceníš i na cesty do práce. Na nohy postačí běžecské boty. Pokud žádné nemáš, nejlevnější se dají ve výprodeji sehnat i kolem tisícovky. V těch odjedeš cyklistickou část i odběhneš závěrečný běh. V bidonu ti na krátký triatlon stačí voda a to, co dostaneš na občerstvovače. Takže pokud máš vlastní kolo, na první pokus vystačíš se zhruba dvěma tisíci. A do toho by se u místního pouťáku často mohlo vejít i startovné.

Když se pak posuneme na opačný konec škály, kde se pohybují profesionálové nebo velmi ambiciózní hobíci, vyjde tě triatlonová kombinéza nejméně na 5000, neopren minimálně na 15000 Kč, za plavecké brýle dáš asi tisícovku, časovkářský speciál pod 150000 Kč neseženeš, aero přilba stojí 5–10000 Kč, tretry 5–10000 Kč, maratony s karbonovým plátem 5–8000 Kč, doplňky stravy na jeden závod pár stovek... Startovné na závodech typu ironman ve světě se pohybuje mezi 10–20000 Kč (u nás minimálně 5000 Kč). Celkově se můžeš dostat i přes půl milionu za sezonu. Ale to je opravdu extrém. A nepatí tam přímá úměra mezi růstem nákladů a návratností v podobě závodního výkonu. Rozdíl mezi kolem za 10000 Kč a za 50000 Kč je obrovský. Rozdíl mezi kolem za 150000 Kč a 200000 Kč je téměř zanedbatelný. To se ale bavíme jen o vybavení.

Pokud se hodláš triatlonu věnovat dlouhodobě, je potřeba připočítat vstupy do bazénu a případně do posilovny, v zimě na spinning nebo chytrý trenažer domů s předplatným Rouvy... K tomu náklady na regeneraci (sauna, pára, masáže, masážní nohavice...). Něco možná dáš i do zdravější stravy nebo výživových doplňků (ionták, tyčinky, vitamíny, minerály, kvalitní rybí olej...). Takže ano, na světové vrcholové úrovni budeš řešit každíčký detail a pořizovat si nejnovější vychytávky, které tě mohou posunout k cíli o pár vteřin rychleji, ale pokud jsou tvoje ambice a finanční možnosti menší, rozhodně to z tebe slabšího sportovce dělat nebude.

10 **Není kombinace tří sportů náročná na trénink?**

Je a není, jak se to vezme. Určitě to chce mnohem více plánování a kombinování. Náročnost tréninku lze ale posuzovat i z pohledu chuti trénovat a schopnosti regenerovat. A právě tady se triatlonový trénink stává snovým ideálem! Po letech s triatlonem si vůbec nedovedu představit, jak nudné musí být stále dokola jen plavat nebo jen běhat či pouze jezdit na kole. Díky pravidelnému střídání disciplín je triatlonový trénink velmi pestrý a zábavný. A také se díky tomu dá zvládnout mnohem větší objem a intenzita celkové zátěže. Jednotlivé disciplíny se mezi sebou doplňují a vzájemně kompenzují.

Jako optimální se mi osvědčila kombinace dopoledního tréninku běhu nebo cyklistiky s odpoledním plaváním. Díky masážnímu efektu vodního sloupce a možnosti doplnit plavání o krátkou návštěvu vířivky nebo páry, mám cestou z bazénu nohy vždy čerstvější než cestou tam. A tento efekt funguje i v případě, že třeba v pondělí jedu na kole, v úterý běžím a ve středu plavu. Každá disciplína má svá specifika a vhodnou kombinací lze dosáhnout skvělých výsledků. Plavání má největší nároky na dechové parametry a nemusíš se u něj bát vysokých intenzit (krátké sprinty) ani objemů (dlouhé souvislé plavání). V obou případech je ale základní podmínkou schopnost udržet správnou techniku. Jinak by to bylo spíše na škodu. Při triatlonu navíc není potřeba při plavání příliš intenzivně kopat (pomůže neopren a nohy šetříme na kolo a běh). Nauč se tedy používat i při tréninku jen uvolněný stabilizační minikop. A po každém plavání budou nohy jak vyměněné...

Na kole se nejlépe rozvíjí obecná vytrvalost (hodně dlouhé vyjíždky v nízké intenzitě) a síla (kopce střídavě na těžší a lehčí převody) či dynamika (krátké sprinty). Výhodou je, že si cestou dolů z kopce na rozdíl od běhu vůbec neodrovnáš nohy, ale odpočíváš.

A běh je největší makačka pro srdce a pohybový aparát. Nejvíce se zde vyplatí sledovat při trénincích tepovou frekvenci a/nebo přiměřené tempo. Současně při běhu

hrozí největší riziko zranění z přetížení. To hrozí jak z příliš rychlého běhu, tak zejména z příliš dlouhého souvislého běhu. Výrazné snížení rizika zranění a zlepšení základní vytrvalosti u nejdelších běžeckých tréninků docílíš například pravidelným zařazováním chůze (např. 100 m chůze + 900 m běh).

11 Dá se absolvovat ironman, když chodím normálně do práce a nechci sportu podřídit chod celé rodiny?

Limit na úspěšné dokončení ironmana je obvykle 17 hodin, což je na méně náročné (klíma a profil) trati meta dostupná téměř každému zdravému sportovci od 18 do 70 let. A nemusíš se kvůli tomu nechat propustit z práce nebo rozvést. Pokud je tedy ambicí závod jen úspěšně v limitu dokončit, může stačit i něco kolem 10 hodin tréninku týdně. Hodně samozřejmě záleží na věku, zdravotním stavu a hlavně na tom, co jsi doposud dělal. Pokud máš za sebou několik let jiného sportu a vybudovanou dobrou fyzickou kondici, tak máš hodně práce ušetřeno. Pokud ne, je potřeba začít opravdu pomalu a týdenní tréninkový objem postupně navyšovat od nějakých tří hodin až třeba k cílovým deseti hodinám. Tvým tréninkovým cílem by mělo být postupně souvisle uplavat zhruba 3 km (v neoprenu), na kole by ses měl dopracovat někam ke 120 km a alespoň jednou si vyzkoušet 25km běh. Zejména u běhu je ale důležité přidávat si tréninkový objem velmi pozvolna (max. 10 % a později jen 5 % proti předšlému týdnu). V závodě samotném se o zdolání celé délky postará vyladění, servis pořadatelů, atmosféra, soupeři a diváci.

12 Je mi 17 let a chtěl bych se připravit na ironmana. Doposud jsem moc nesportoval, jen trochu běhám. Co proto musím udělat?

Vzhledem k věku a nesportovní minulosti bych určitě doporučil dlouhodobější plán. Minimálně dva roky bych trénoval s cílem absolvovat co nejvíc kratších přespolních běhů, lokálních cyklistických závodů a sprint triatlonů, pak bych na rok přešel na olympijské triatlony. Mezi 20. a 22. rokem bych zkusil pár cyklistických maratonů, 2 samostatné běžecké závody na 20–30 km a 2 poloviční železňáky. Půjde-li to vše dobře, máš šanci ve 23 letech zvládnout úspěšně a ve zdraví i dlouhou trať. Absolvování ironmana bez průpravy na krátkých tratích bude pro tělo větší zátěž. Do cíle by ses možná dostal, ale tělo by se z toho dostávalo hodně dlouho. Minimem by mělo být ke konci přípravy alespoň pár měsíců trénovat 7–10 hodin týdně. Čím déle se budeš věnovat intenzivnějším kratším triatlonům, tím rychlejší pak budeš na ironmanovi. Já jsem svůj první sprint jel v šestnácti a první ironman jsem absolvoval v 26 letech.

13 Jak je to s holením těla u triatlonistů?

Triatlonisté si holí nohy – a často i spoustu dalších částí těla. Mnozí jsou přesvědčeni, že oholení celého těla sportovce jednoduše zrychlí. Některé studie tvrdí, že oholené nohy znamenají na kole úsporu až 4 wattů, což může vypadat jako zbytečnost, ale v pětihodinové cyklistice to může představovat až o 3 minuty dřívější dojezd do cíle. Je to málo? Je to hodně? Pro hobíka, který má za cíl závod dojet v limitu, to zásadní posun nepředstavuje a v nižších rychlostech se tento efekt

stejně ztratí. Ale pro profíka to význam mít bude. Po-
mineme-li spíše teoretický než reálný důvod úspory
energie, tak pravda je většinou trochu prozaičtější: Při
pádu z kola oholené části kloužou po asfaltu lépe než
ochlupené, takže odřenininy oholených částí těla se hojí
lépe, než když si o asfalt sedřeš chlupatou nohu.
A oholené nohy vypadají svalnatější, což je také neza-
nedbatelný efekt.

14 Triatlon jsou jen tři disciplíny, ale ty vždycky mluvíš i o čtvrté. Proč?

Mluvíme o depech, tedy o přechodu mezi plaváním a cyk-
listikou a cyklistikou a během. Zejména u krátkých di-
stancí se tam dá závod vyhrát, ale i ztratit. K čisté výkon-
nosti se tam přidává logistická část. Musíš rychle najít
své místo v depu a co nejrychleji odložit věci z plavání
(neopren, brýle, čepici) a vzít si ty cyklistické (dres, příl-
bu, brýle, tretry, výživu...) v prvním depu nebo poté bě-
žecké (boty, čepice...) ve druhém depu. Vše si v rámci
rozpravy důkladně nastuduj, ať v závodě zbytečně ne-
ztrácíš čas blouděním a neriskuješ penalizaci za špatně
odložené věci nebo předčasné naskočení na kolo. Třeba
přilbu musíš mít nasazenou a zapnutou od té doby, co
sundáš kolo ze stojanu, až po okamžik, kdy kolo ve dru-
hém depu do stojanu zase odložíš. Takže i tuhle disci-
plínu se vyplatí poctivě trénovat a zjišťovat, jak v depu
ušetřit co nejvíc času.

15 Jak dlouho trvá triatlon?

Například u sprinterské distance se doba trvání pohybuje od nejlepšího času něco málo přes 50 minut až po 2 hodiny u pomalejších amatérských sportovců. U olympijského triatlonu je to něco přes hodinu a půl u profíků až po více než 3 hodiny u hobíků. Půlželeznák pak 3:30 až 7 hodin a ironman se začíná blížit 7 hodinám u profi mužů a 8 hodinám u profi žen. S očekávaným časem může samozřejmě zamávat náročný profil nebo těžké klimatické podmínky (velké vedro, silný vítr...).

V začátcích si vždy triatlon vyzkoušej na kratších vzdálenostech. Získáš tak potřebné zkušenosti a uděláš si lepší představu, kolik času budeš potřebovat na zdolání těch delších.

16 Dělam triatlon už deset let a syn (7 let) by rád šel v mých stopách. Jak je to se zátěží dětí? Víím, že plavání se později bude učit hůř, ale co zátěž na klouby, není to ve vývinu spíš na škodu?

Je skvělé, že se tvůj syn nechal motivovat k pestrému pohybu! Ale s jakoukoli specializací na triatlon není v tomto věku kam spěchat. Plaváním určitě může začít a tam rozhodně nehrozí žádná nadměrná zátěž na klouby. Naopak, čím dříve zvládne (pod odborným vedením) správnou techniku plavání, tím lépe. Klidně může plavat i 2–3× týdně, ale půl hodiny v tomto věku určitě stačí. Co se týká běhání, tam není vůbec třeba mluvit o tréninku. Stačí, když občas někde pár desítek metrů opakovaně rychle popoběhne. K tomu jsou skvělé různé hry a kolektivní sporty jako fotbal. Na kole by měl zvládnout základní rovnováhu a používat ho jako pohodový dopravní