

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

SERIÁL PŘÍSPĚVKŮ S PŘEDSTAVENÍM PRVNÍ DESÍTKY ŽEN A MUŽŮ (VČ. VÍTEŽŮ KATEGORIÍ)

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 2: Pravidelnost, motivace, konzistence

Tyto tři faktory jsou klíčem k dlouhodobému zlepšení. Navzájem se doplňují a posilují, a společně vás vedou k vašim běžeckým cílům. Pokud některý z nich chybí, můžete ztratit směr, což může vést ke stagnaci a demotivaci. Zde jsou shrnující rady:

- **Trénujte pravidelně:** I když se vám nebude chtít, vyrazte v naplánovaný den běhat, třebaže to bude znamenat změnit trénink. Nezapomínejte také na dny odpočinku a regenerace.
- **Mějte na paměti svůj cíl:** Naplnění vašeho běžeckého snu vyžaduje úsilí. Práci, kterou je třeba vykonat, za vás nikdo neudělá. Přijměte to a těšte se na každý trénink jako na krok k vašemu cíli.
- **Každý běh se počítá:** Pokud nemáte čas na plnohodnotný trénink, vyrazte alespoň na 30 min. lehkého běhu nebo chůze. Každý pohyb se počítá.
- **Neměňte neustále svůj tréninkový plán:** Držte se zvoleného směru a pravidelně vyhodnocujte své pokroky. Pokud se výsledky nedostavují, teprve pak zvažte změnu.

Tímto způsobem se snáze vyhnete stagnaci a zvýšíte své šance posouvat se stále vpřed.



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (13):

Alesja Viskotová, Jana Tučková, Lenka Černá, Alena Vogelová, David Vaš, Jiří Nevoral, Jan Gregor, Michal Stach, Petr Klimeš, Vladimír Profant, Ladislav Stejskal ml., Josef Zoderer, Vítězslav Černý

Část 2.

1. David Vaš (*1990)



DAVID VAŠ

- Půlmaraton - 1:07:42 hod
- Maraton - 2:23:03 hod
- 2. místo na Pražském půlmaratonu
- 4. místo na MČR v maratonu
- 5000 m - 14:59,91 min
- Oblíbené boty:
Mizuno Wave Rebellion Flash

Pocházím z Munic u Hluboké nad Vltavou. Běhání se věnuji od roku 2011, kdy jsem kvůli zdravotním komplikacím musel ukončit kariéru v motokrosu. Běh mi tehdy pomohl najít novou vášeň a směr v životě. Jihočeského běžeckého poháru se účastním již čtvrtým rokem, protože mě baví soutěžit s místní běžeckou komunitou a poznávat nové trasy v našem krásném kraji.

Mám za sebou bohatou sportovní průpravu. Strávil jsem přes dva roky v Keni a Etiopii, kde jsem trénoval s nejlepšími běžci světa. Tato zkušenost mě posunula z hobby běžce na poloprofesionála a certifikovaného trenéra kondičního běhu. Mým běžeckým vzorem jsou právě keňští atleti, kteří mě inspirovali svou disciplínou a přístupem k tréninku. Kromě běhu se občas věnuji i triatlону, což mi pomáhá udržovat všestrannou kondici.

Jsem certifikovaný trenér kondičního běhu a své zkušenosti předávám dalším běžcům prostřednictvím skupiny #tymdejvid. Kombinovat práci trenéra s vlastním tréninkem je náročné, ale zároveň obohacující. Vidět pokroky svých svěřenců mě motivuje k dalšímu zlepšování.

Rok 2024 byl pro mě běžecky úspěšný. Na úvod sezony jsem si zaběhl rychlou desítku v Pečkách 31:37 jen pár vteřin od osobáku... Na jaře jsem cílil na Pražský maraton, ten se bohužel vlivem puchýře na 32. km nevydařil a závod jsem dokončil za 2 hod. 35 min. v první desítce... Na podzim jsem si zaběhl s týmem půlmaraton v italské Gardě v čase 1:11:44. Pak už mě čekala operace tříselné kýly a nutná pauza.

Z pohárových závodů v roce 2024 mě nejvíce oslovil Běh kolem Hejtmanu, kde jsem si užil krásnou trasu a přátelskou atmosféru. Mimo pohár mě nadchl již zmíněný půlmaraton na Gardě pro svou malebnou scénérii a skvělou organizaci.

K nezapomenutelným zážitkům patří organizace našeho vlastního závodu Okolo Muňáku v Municích. Vidět nadšení účastníků a podporu místní komunity bylo opravdu povzbuzující.

Na novou běžeckou sezonu se připravuji systematickým tréninkem, zaměřuji se na zlepšení rychlosti a vytrvalosti. Krátkodobý cíl: obhájit vítězství v JBP. Střednědobý cíl: zlepšit osobní rekord na maratonu a získat medaili z Mistrovství republiky. Dlouhodobý sen: účast na prestižních zahraničních maratonech, jako je Boston nebo New York. Letos v září mi vyjde Berlín 😊

V poháru bych uvítal rozšíření závodů i do méně známých lokalit našeho kraje, aby běžci mohli objevovat nové trasy a prostředí. Termínovka na rok 2025 je atraktivní a těším se na nadcházející závody.

Účast v JBP bych rozhodně doporučil všem běžcům. Nabízí skvělou příležitost ke zlepšení kondice, poznání nových míst a setkání s přátelskou komunitou nadšenců do běhu.

Zpracoval: JG, 04/2025