

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 5: Odpočinek není slabost, ale chytrá strategie

Tvrdý trénink bez odpočinku vás nikam neposune. Odpočinkové dny nejsou ztracené – právě naopak. Tělo v nich sílí, adaptuje se na absolvovanou zátěž, léčí se. Rozhodně zde platí, že méně je více. Naučte se vnímat, kdy potřebujete ubrat, a získejte více tím, že neděláte nic intenzivního. Srovnávejte údaje z chytrých hodinek s vašimi vlastními pocity.



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 5.

4. Lenka Černá (*1982)

Sportovní přípravu ve smyslu „sportuji už od dětství“ nemám. Mým vzorem je Emil Zátopek, hlavně svým ohromným odhodláním a silnou vůlí. Nikdy jsem nebyla na organizovaný sport, ale pohyb miluji jakýkoli a běhání je skvělou příležitostí, jak si vyčistit hlavu, vybit nějakou energii a nečíska při běhu dostávám skvělé nápady. Jen je škoda, že nenosím tužku a papír, abych si je poznamenala.

Mám pocit, že od té doby, co jsem změnila práci, mám na běh méně času. Teď jsem učitelka a snažím se hlavně pracovat s plným nasazením, což znamená, že si občas domů přinesu i nějaké starosti. Na druhou stranu mi běh pomáhá se jich zbavit a vyřešit je.

Nadchl mě maraton ve Štýrském Hradci (Graz), kde jsem si maličko vylepšila osobní maximum. Ačkoli mi trénink podle představ úplně nevyšel, závod se mi povedl. Moc se mi líbily běhy v Kamenném Újezdu, vyšel mi i půlmaraton v Kardašově Řečici, půlmaraton na Výstavišti a běh v Dolním Dvořišti. Obecně je půlmaraton asi mojí nejoblíbenější distancí. Nevyšel mi běh na Klet' a běh kolem Ameriky, je vidět, že kopce prostě ještě moc neumím :).

Protože mám ráda Šumavu a Novohradské hory, musím vyzdvihnout 3Kings3Hills a již zmíněné Dolní Dvořiště. Proč? Protože na horách je vždycky krásně a u těchto běhů je taky perfektní organizace a doplňkový program.

Krásné a nezapomenutelné zážitky mám s manželem z 3Kings3Hills, kdy jsme si trasu přes Plechý a další kopečky moc užili. Další krásný zážitek byl s devítiletým synkem, který se mnou běžel v Kamenném Újezdu. Když se kilometr před cílem ptal, kdy přijde ten kopec, o kterém jsme mu vyprávěli, a já mu říkala, že už ho vyběhl, dost mě to pobavilo.

Letos bych chtěla i nadále běhat pro radost a uvidím, jak to půjde. Nikdy do poháru nejdu s cílem, že se „musím“ umístit. Další cíl je získání trenérské licence a stát se oficiálním trenérem atletiky dětí (Martin Gazda bude mít určitě radost), i když jsem si vědoma toho, že je to spojené s velkou zodpovědností. Mým velkým přáním je, aby děti měly radost z pohybu a přijaly zdravý životní styl za přirozený. Svoje velké sny si zatím nechám pro sebe.

Termínovka se mi líbí, i když ne každý závod je pro mě „to pravé ořechové“. Líbí se mi ta pestrost, každý si něco vybere. Určitě mi nevyjde stoprocentní účast na všech závodech, ale na výběr je toho hodně.

Kdo chce poznat skvělé lidi, překonávat překážky a vystoupit ze své komfortní zony, s JBP neudělá chybu.



Zpracoval: JG, 05/2025