

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 7: Dýchání jako ukazatel i nástroj

Dýchání odráží intenzitu, ale i váš stav. Pokud se zadýcháváte brzy, zvolněte. Trénujte tak, abyste mohli mluvit – běžci často podceňují dech jako kompas svého těla. Naučte se s ním pracovat vědomě.



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 7.

5. Michal Stach (*1985)

Jsem z Jindřichova Hradce a běhání jsem se začal věnovat v polovině roku 2019, v poháru pak od roku 2022. Sport obecně беру jako důležitou součást života, která by měla tvořit doplněk té pracovní stránce. Stejně je to s běháním. Pohár je takový bonus v podobě porovnání výkonnosti. Člověku to pak vnese do života určitý řád. Důležitým faktorem, proč běhat pohár, je i to, že potkáváte spoustu fajn lidí, kteří jsou podobně naladěni. Od malička jsem hrál lední hokej, který mě přestal naplňovat. Věnuji se ještě (teď už okrajově) cyklistice a tenisu.

Jsem advokát. Jelikož dělám sám na sebe, tak se na první pohled může zdát, že se to kombinuje dobře, že si ten čas mohu udělat vždy. Opak je ale pravdou. Času mnoho není, takže si musím vše pořádně plánovat.

Minulou sezonu považuji za průměrnou. Měřítkem úspěchu je pro mě na prvním místě výkon, až pak umístění. Za úspěch považuji 5. místo absolutně v JBP, ale jsem si také vědom toho, že loni neběhalo v poháru hned několik hodně rychlých lidí. Zklamání z některých mých výkonů, ale s tím se musí počítat.

Co se povedlo: půlmaraton v Řečici, protože znám prostředí lesů, kudy vede trať. Pak Sezirun, který je asi můj nejoblíbenější závod. Opět kvůli trati a organizaci. Paradoxně se ale právě se SeziRunem pojí negativní zážitek z loňského roku. Hodně mě mrzelo, že loni právě tam pořadatelé špatně navedli Honzu Gregora a Jerguše Jančúcha,



kteří běželi na čele. Běželi jsme kousek za nimi, ale bohužel nás neslyšeli. Měl jsem štěstí, že jsem tam běžel už poněkolkáté a znal trať. V tom závodě jsem se cítil skvěle a skončil druhý, ale po takovém ovlivnění pořadí jsem z toho neměl vůbec radost.

Snažím se pilně trénovat v rámci možností. Cílem by měla být radost ze sportu. Konkrétní cíle si už nedávám. Chci se postupnými krůčky zlepšovat, dokud to půjde.

Vždy jde něco změnit, zlepšit. Termínovka je letos asi OK, i když máme hodně dlouhých závodů. Alespoň je motivace trénovat více na delší tratě. Nicméně ať bude termínovka jakákoliv, tak bude vždy pro všechny stejná.

Jednu věc bych ale rád zmínil. Netýká se konkrétně jen JBP, ale všech závodů. Vím, že závodů je strašně moc a vejít se do volných termínů a vyhovět všem nelze. Nicméně podle mě by pořadatelé jednotlivých závodů v zájmu všech měli mezi sebou více komunikovat, aby se stávalo co nejméně, že se 15 km od sebe v jeden den konají 2 krásné tradiční závody s tím, že na každém je pak o polovinu méně běžců.

Účast v JBP vřele doporučuji všem běžcům bez ohledu na výkonnost. Je to vždy takový malý svátek s přátelskou atmosférou.

Zpracoval: JG, 05/2025