

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 11: Síla jako prevence zranění

Síla není zbytečnost, ale nutnost. I pro vytrvalce. Silový trénink není něco navíc. Je to základní výbava každého běžce, který chce běhat dlouhodobě, efektivně a bez zranění. Pravidelně posilujte střed těla, hýždě a stehna – právě tyto partie nejvíce pomáhají:

- lépe absorbovat nárazy a stabilizovat klouby,
- přenášet energii mezi horní a dolní částí těla,
- snižovat riziko přetížení a bolestí.

Nejde o objem svalů, ale o funkční sílu. Trénink přizpůsobte svým možnostem a začněte klidně jen 2x týdně po 15 minutách. Zátěž zvyšujte postupně – tělo potřebuje čas, aby si zvyklo.

Doporučujeme tyto základní cviky:

- dřepy (ideálně výdrž dole a poté rychle nahoru),
- výpady (vpřed, vzad, do stran),
- most (na zemi, výdrž nahoře + zpevněná hýždě),
- prkno-„plank“ (staticky, nebo se změnou poloh),
- dynamické zanožování (poloha na čtyřech- „oslí kopy“ vzad),
- leh na břicho + zapažování, nebo zvedání trupu (pro vzpřimovače zad).



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

Autoři příspěvků (15):

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

10. Václava Zodererová (*1961)

Jsem z Prahy. Jako dítě jsem ale vyrůstala u babičky v Táboře. Trávila jsem u ní víkendy i prázdniny. Během sportovní pauzy při zranění asi před 8 lety jsem si prohlížela nabídku nemovitostí v Táboře a objevila malý byt přímo u náměstí na Starém městě, který jsem hned zakoupila jako letní byt i jako vzpomínku na dětství. Nakonec zde trávím více času než v Praze. Objevila jsem zde několik závodů, které pořádala Eva Pláničková. Na nich jsem se pak dozvěděla o JBP a začala se zúčastňovat jednotlivých závodů. Jinak sportuji celý život. Mám vystudovanou FTVS v kombinaci s germanistikou na Filosofické fakultě. Po škole jsem se zúčastňovala mnoha závodů. Nejprve soutěže Ocelový muž – žena – silově vytrvalostní pětiboj – benčpres, shyby, sed – leh, běh – 5 km a kolo časovka 40 km. Počítaly se nejlepší výsledky na vyhodnocení MR. Tuto soutěž jsem 12x absolutně vyhrála. Dále jsem se několik let zúčastňovala závodů Strenflex – fitnessový desetiboj. Zde jsem 2x vyhrála MS a 2x ME. Později jsem se začala zúčastňovat MR v benčpresu, kde jsem dosáhla 11 titulů mistryně republiky. Běhání mě baví kvůli možnosti zúčastňovat se mnoha závodů, poměřovat výkonnost a i po závodě společně strávit čas s jinými běžci a hlavně udržovat si štíhlou postavu.

Po škole jsem pracovala jako trenérka ve fitness. Poté jsem začala podnikat s nemovitostmi. Této činnosti se věnuji doteď, ale již pracuji jen tak na 30 %, takže mám dost času jak na běžecký či silový trénink.

Vzhledem k tomu, že jsem se v loňském roce hodně věnovala svému pejskovi, se kterým jsem jezdila na výstavy a často neměla čas na trénink, tak jsem s výsledky spokojena. Navíc se vše vyplatilo. Mám šampiona několika států i Interšampiona. Nová zkušenost a nová radost.

Vzhledem k tomu, že ráda běhám na silnici či na dráze, kde se mohu soustředit na výkon a nebát se, že uklouznu po kořenech, kamenech atd. a způsobím si zranění, kdy nebudu schopna soutěžit v benčpresu, tak preferuji samozřejmě hodinovku, Sokolský běh, Prachatice, Kamenný Újezd, Sluneční pohár, Holubov... Z místních závodů pořádaných Evou Pláničkovou se mně líbí Novoroční běh, Harrachovka a Běh kolem Jordánu.

Letos se chystám více potrénovat. Vzhledem k tomu, že v termínovce 2025 v JBP jsou převážně terénní běhy, tak asi omezím účast na závodech JBP a pokusím se připravit na pár běhů na 10 km na rovině a hlavně na asfaltu, kde se budu soustředit hlavně na rychlost (Rožmitál-Březnice, Semice, Běchovice atd.).

Termínovka pro mě letos moc atraktivní není právě vzhledem k převážné většině závodů v terénu.

Účast v JBP bych doporučila z mnoha důvodů – poznat celou oblast jižních Čech při účasti na závodech, příjemnou atmosféru v komunitě stejně naladěných sportovců a i celkově dobrou organizaci celého poháru.



Zpracoval: JG, 06/2025