

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 12: Aplikace a chytré hodinky – sledujte, nepřeceňujte

Chytré hodinky a tréninkové aplikace jsou skvělý nástroj. Nejsou ale chytřejší než vaše vlastní tělo. Je lákavé porovnávat svá data s ostatními, motivovat se novými rekordy, sledovat body battery. Technologie ale neví, co přesně jste prožili během dne – jak náročnou jste měli práci, že jste se přejedli, kolik jste vypili kávy atd. To vše má na trénink vliv a je třeba to v tréninkové jednotce zohlednit. Hodinky vám to neřeknou, zatímco vaše tělo a pocity ano. Trénink má smysl, pokud respektuje vaši aktuální realitu, ne algoritmus. Hodinky sbírají data, vy sbíráte zkušenosti a naučte se rozpoznat den, kdy potřebujete lehkou zátěž nebo pauzu, i když „apka“ říká něco jiného.

Co se vyplatí sledovat: týdenní objem běhu, klidová TF, tempo v lehké intenzitě – pro kontrolu, ne k zhodnocení výkonu.

Co neřešit: každý kilometr a jeho tempo – hodnotte celkový pocit, zóny a VO2max získané z aplikací – bez správného kontextu a testování jsou často zavádějící a nepřesné.



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. Ladislav Stejskal ml. (*2001)

Jsem z Č. Budějovic, závodně běhám od roku 2012, když mi bylo jedenáct. Jihočeský běžecký pohár běhám od roku 2018, k běhání a k JBP mě přivedl táta, který taky závodně běhá.

Studuji Jihočeskou univerzitu v Č. Budějovicích, obor Finance a účetnictví, a k tomu pracuji jako pokladní na zkrácený úvazek. Skloubit závody a práci mi problém nedělá, na závody si plánuji v práci volno.

Rok 2024 byl pro mě závodně nabitý, když jsem si některé víkendy musel vybírat, na které závody pojedou a které vynechám, prioritou pro mě byla 2. liga, kterou běhám za oddíl SK Čtyři Dvory Č. Budějovice, poté závody JBP. V některých měsících jsem na stadionech nebo na závodech mimo dráhu strávil všechny víkendové dny, když připočtu i závody, na kterých jsem neběžel, ale pomáhal nebo rozhodoval. Největší úspěchem sezony bylo to, že jsem nedoběhl poslední na Mistrovství ČR v přespolním běhu.

Baví mě veškeré závody, které běhám, hlavně ty, co jsou něčím specifické. Například v Boršově brodění Vltavy nebo v Černovicích u Tábora vaří pořadatel guláš, nebo kdy si zaběhneme silvestrovský běh na Kluka obráceně, než pořadatelé zamýšleli.



Na běžeckou sezonu 2025 jsem se zatím nijak zvlášť nepřipravoval, ale asi budu musel začít trénovat na maraton, protože je v pohárové termínové listině, bez možnosti nějaké kratší varianty. Jinak se budu snažit odběhat co nejvíce pohárových závodů, pokud se mi to nebude krýt se závody 2. ligy.

JBP bych doporučil všem, může to sloužit jako porovnání s ostatními běžci na různé vzdálenosti.

Zpracoval: JG, 06/2025