

TIPY PRO POSLEDNÍ TÝDEN PŘED ZÁVODEM VYLAÐ FORMU NA ŽIVOTNÍ MARATON

MARATON NENÍ ZÁVOD,
KTERÝ VZNIKNE
V POSLEDNÍM TÝDNU.
A ZÁROVEŇ JE TO
PŘESNĚ ZÁVOD, KTERÝ
SE MŮŽE V POSLEDNÍM
TÝDNU VELMI
SNADNO POKAZIT. TO
JE PARADOX, KTERÝ
SI SPOUSTA BĚŽCŮ
NEUVĚDOMUJE. NA CO
TEDY MYSLET POSLEDNÍ
DNY PŘED STARTEM
I PŘÍMO V DEN D?

Taktika začíná už na startu

První kilometry závodu rozhodnou o celkovém výsledku víc, než si většina běžců připouští. Chyba v nastavení tempa se totiž naplno projeví až o desítky kilometrů později.

Měsíce tréninku, desítky kilometrů týdně, dlouhé běhy, únava, disciplína a režim tě dostanou do bodu, kdy jsi připravený.

Ale právě poslední dny před závodem rozhodují o tom, jestli tu formu skutečně dokáže využít, nebo ji zbytečně utlumíš. Závodní týden není o tom být silnější. Je o tom být připravenější. A mezi těmito dvěma stavy je zásadní rozdíl.

Ted' už trénink nedoženeš

Z fyziologického hlediska je důležité si priznat jednu věc: v posledním týdnu už nezlepíš svou výkonnost. Jakýkoliv těžký trénink, který v tomto období zařadíš, ti nepřinese žádný pozitivní adaptační efekt do dne závodu. To, co uděláš těsně před maratonom, se totiž do výkonu už nestihne promítnout. Co se ale stihne promítnout velmi rychle, je únava. A právě to je důvod, proč tolik běžců přichází na start ve stavu, kdy jsou paradoxně hůře připraveni než dva týdny před závodem. Ne proto, že by netrénovali dost, ale proto, že nedokázali ubrat.

Jak se ladí forma?

Tapering, česky „ladění“, spočívá v postupném snížení objemu tréninku. Není to odpočinek v pravém slova smyslu. Je to řízený proces, který má jeden cíl – zachovat výkonnostní stimul, ale odstranit únavu. To znamená snížit objem, zachovat frekvenci, ponechat lehké intenzivní podněty a dát tělu prostor, aby „doběhlo“ to, co jsi trénoval týdny předtím. Velká

ROZDÍL MEZI ÚSPĚŠNÝM A NEÚSPĚŠNÝM ZÁVODEM NENÍ V TOM, JESTLI KRIZE PŘIJDE, ALE V TOM, JAK NA NI ZAREAGUJEŠ.

chyba je jít do extrému. Buď trénovat skoro stejně jako dřív, jen „trochu méně“, nebo naopak přestat skoro úplně a několik dní se jen šetřit. Ani jedna varianta není správně. Tělo potřebuje rytmus. A zároveň potřebuje uvolnění.

V závodním týdnu má své místo ještě jeden kvalitní trénink, většinou na začátku týdne. Ne proto, aby tě zlepšil, ale proto, aby tě naladil. Je to jemná, ale zásadní nuance. Tenhle trénink ti má připomenout tempo, ve kterém poběžíš, má aktivovat nervový systém a uklidnit tě v tom, že tempo je „tvoje“. Ale nesmíš tě unavit. To je velmi tenká hranice. A právě

proto je potřeba mít disciplínu – nepřidávat, nezrychlovat, nezkoušet ještě něco navíc. V tu chvíli už nepotřebuješ důkaz formy. Tu máš z tréninku.

Zajímavé je, že většina chyb v závodním týdnu nevychází z fyziologie, ale z hlavy. Najednou máš víc času, najednou neběháš tolik, najednou přemýšlíš. A s tím přichází pochybnosti. Máš pocit, že je potřeba „ještě něco udělat“, a sžírá tě nejistota, jestli jsi připravený. To je moment, kdy běžci začnou sabotovat vlastní výkon. Přidávají si trénink, změní stravu, zkusí nový doplněk, začnou řešit detaily, které nikdy předtím neřešili. A právě tím se dostanou z rovnováhy. Závodní týden není o hledání nových řešení. Je o důvěře v to, co už máš.

VIZUALIZACE PRO LEPŠÍ VÝKON

- Velmi silným nástrojem v tomto období může být i vizualizace. Nemusí být složitá.
- Stačí si v klidu projít závod – start, první kilometry, rytmus, občerstvovací stanice, momenty, kdy přijde únava. Představ si, jak na ně reaguješ. Jak zůstáváš klidný, jak držíš tempo, jak se opíráš o svůj dech a krok.
- Mozek si tyto situace „osahá“ ještě předtím, než nastanou. A v závodě pak působí všechno známěji.

Výživa: pohraj si s cukry

Velkým tématem závodního týdne je výživa. Často se redukuje na jednoduché doporučení „jez víc sacharidů“, ale realita je komplexnější. Ano, doplnění glykogenu je klíčové, ale není to jen o tom, co sníš den před závodem. Poměr sacharidů se v průběhu závodního týdne promění:

- **Začátkem týdne** je dobré sacharidy mírně ubrat.
- **Naopak v druhé půlce** je začni postupně navýšovat.
- **Poslední den** už však žádné extrémy. Je to o stabilitě trávení, kvalitě spánku, hydrataci a celkovém pocitu lehkosti.

Velká chyba je snažit se během posledních dní dohnat něco, co nebylo správně nastavené dříve. Tělo nemá rádo změny, a už vůbec ne těsně před výkonem. Hydrataci v závodní týden nepodceňuj a během celého týdne trochu navýš, opět ale žádné extrémy.

Večere před závodem by měla být jednoduchá, známá a lehce stravitelná. Není to žádná slavnostní událost, i když to tak často vypadá. Je to funkční součást přípravy. Čím méně experimentů, tím lépe. Stejně tak spánek, který je jedním z nejdůležitějších faktorů výkonu, bývá často přeceňovaný právě v poslední noci. Ta bývá kvůli nervozitě horší, a je to



V krizi nakonec vždycky nejvíc rozhodne tvoje hlava



Závodní týden je o vytvoření podmínek, aby se to, co v tobě je, mohlo naplno projevit

ZÁVODNÍ TÝDEN NENÍ O HLEDÁNÍ NOVÝCH ŘEŠENÍ. JE O DŮVĚŘE V TO, CO UŽ MÁŠ.

naprosto normální. Důležitější je spánek v průběhu celého týdne, ne jedna noc. Tělo funguje v součtu, ne v izolaci.

Den D je tu!

Ráno před maratonem by nemělo být hektické. Ideální je vstát s dostatečnou rezervou, držet se osvědčené snídani a nepřidávat nic nového. Tělo i hlava oceňují rutinu. Ideální si připravit všechny věci tak, jak si je vezmeš na sebe. Všechno, co jsi dělal v tréninku, je správně. Teď není čas to měnit.

Rozcvičení před maratonem je často další oblast, kde běžci dělají chyby. Maraton není sprint a není potřeba se

„rozbíhat“ do maxima. Krátký klus, pár dynamických cviků a několik rovinek úplně stačí. Cílem je aktivovat, ne unavit.

Pokud čekáš na startu déle a je chladněji, vezmi si starší mikinu nebo tričko, které můžeš před startem odložit. Udržíš si teplotu a nepřiđeš zbytečně o energii.

Stejně tak je dobré mít dopředu promyšlené občerstvování, vědět, kdy pít a kdy si vzít gel. Nemusíš nad tím pak přemýšlet. Prostuduj si mapu, na kterých kilometrech jsou občerstvovačky, aby sis mohl případně dát gel těsně před ní a pak ho zapít. Nemusíš do sebe vodu či iont vyhrknout hned a celý, ale postupně si upíjet.

Hlava rozhodne

Samotná taktika závodu začíná už na startu. První kilometry rozhodují víc, než si většina běžců připouští. Adrenalin, atmosféra a pocit lehkosti svádí k rychlejšímu tempu. A právě tady vzniká chyba, která se projeví o desítky kilometrů později. Maraton není o tom, jak rychle začneš. Je o tom, jak dlouho vydržíš držet správné tempo. A s tím souvisí i jedna zásadní věc – krize. Ta pravděpodobně přijde. A to neznamená, že je něco špatně. Je to součást maratonu.

Rozdíl mezi úspěšným a neúspěšným závodem není v tom, jestli krize přijde, ale v tom, jak na ni zareaguješ. Ve



Umění je prodat vše, na co se připravoval

Rady experta pro tvůj ještě lepší výkon

druhé polovině maratonu už neběžíš jen nohama. Běžíš zkušeností, disciplínou a hlavou. To je moment, kdy se projeví celý proces – nejen trénink, ale i to, jak k sobě přistupuješ. Jestli dokážeš zůstat klidný, nepodlehnout panice a držet tempo i v nepohodlí.

Závodní týden není o tom něco doháňet. Je o tom vytvořit podmínky, aby se to, co v tobě je, mohlo naplno projevit. Abys mohl přijít na start s pocitem lehkosti, klidu a jistoty a prodat všechno, na co ses dlouhé měsíce připravoval.

Předem si naplánuj, kdy pít a kdy vzít gel. Nemusíš pak nad tím přemýšlet.



Marcela Joglová v cíli Pražského maratonu

O AUTORCE

Marcela Joglová je bývalá elitní běžkyně a olympionička, která reprezentovala ČR na Olympijských hrách v Tokiu a dosáhla 20. místa na MS v maratonu v roce 2019. Dnes působí jako trenérka a specialista na běžeckou techniku a kondiční přípravu. Ve své práci propojuje zkušenosti z vrcholového sportu s moderním přístupem k tréninku, regeneraci a dlouhodobému zdraví. Stojí za projektem MJ Club a konceptem Calm Mind & Active Body, který staví na komplexním přístupu k pohybu, výkonu i životní rovnováze. Věnuje se individuálnímu koučinku, pořádá běžecké kempy, workshopy a buduje komunitu lidí, kteří chtějí sport vnímat jako dlouhodobou součást kvalitního života.

INZERCE