

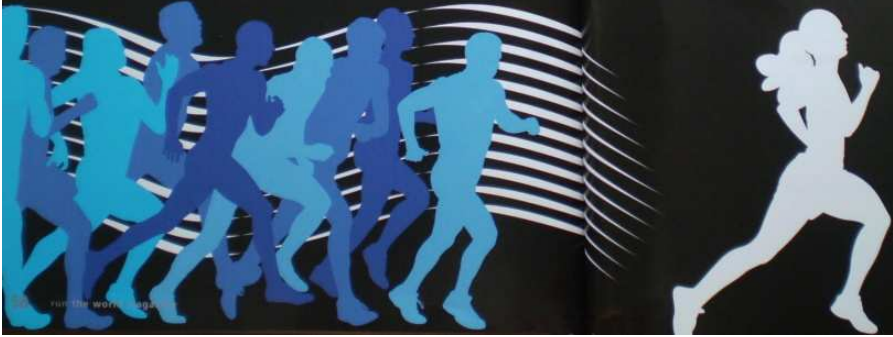
Toto je kopie článku z časopisu RUN (říjen 2010). Na této stránce jsou obě dvoustrany v náhledu, na dalších pak postupně jednotlivé strany textu:

Intervalová taktika



Bud'te stylovi — střídejte styl

MILAN KÚTEK, FOTO: DAVID PORT A SHUTTERSTOCK.COM



Hra s běžeckým stylem (především se střídáním frekvence a způsobu do kroku) je přínosem nejen pro váš trénink, ale i pro výsledky při závodech. Každý z obou způsobů („škorpiolový šolich“ a „špičkový“), který na vlastní nohy vyzkoušel Milan Kůtek, je vhodný pro odlišné fáze běhu.

Řád se, že běh je jenom jeden. V jiném směru to samozřejmě platí, ale jak jsem se mohl sám (a sportovnímistrům i trenérům) domyslet, tak v běhu existují různé „styly“, které mají své specifické rysy. Každý z nich má své výhody a nevýhody, a každý z nich je vhodný pro odlišné fáze běhu.

Četl jsem různé články o běžeckém stylu a doopravdy mě zaujaly ty, které se zabývaly střídáním frekvence a způsobu do kroku. Každý z nich měl své výhody a nevýhody, a každý z nich je vhodný pro odlišné fáze běhu.

Četl jsem různé články o běžeckém stylu a doopravdy mě zaujaly ty, které se zabývaly střídáním frekvence a způsobu do kroku. Každý z nich měl své výhody a nevýhody, a každý z nich je vhodný pro odlišné fáze běhu.

Intervalový trénink

Intervalový běh je to, co vám pomůže zlepšit svůj běžecký styl. Je to běh, který se provádí v různých intervalech. Každý interval má svou délku a rychlost. Tento druh tréninku je vhodný pro zlepšení výkonnosti a rychlosti běhu.

Proč střídat techniku stylu běhu?

Výsledkem běhu je to, co vám pomůže zlepšit svůj běžecký styl. Je to běh, který se provádí v různých intervalech. Každý interval má svou délku a rychlost. Tento druh tréninku je vhodný pro zlepšení výkonnosti a rychlosti běhu.

Střídání stylu při tréninku

Střídání stylu při tréninku je to, co vám pomůže zlepšit svůj běžecký styl. Je to běh, který se provádí v různých intervalech. Každý interval má svou délku a rychlost. Tento druh tréninku je vhodný pro zlepšení výkonnosti a rychlosti běhu.

Hlavní výhody střídání stylu

- Zlepšení rychlosti
- Zlepšení výkonnosti
- Zlepšení výdrže
- Zlepšení flexibility



Střídání stylu při tréninku je to, co vám pomůže zlepšit svůj běžecký styl. Je to běh, který se provádí v různých intervalech. Každý interval má svou délku a rychlost. Tento druh tréninku je vhodný pro zlepšení výkonnosti a rychlosti běhu.

Střídání stylu při závodech

Střídání stylu při závodech je to, co vám pomůže zlepšit svůj běžecký styl. Je to běh, který se provádí v různých intervalech. Každý interval má svou délku a rychlost. Tento druh tréninku je vhodný pro zlepšení výkonnosti a rychlosti běhu.



řidejte styl

MILAN KÚTEK, FOTO: DAVID PORT A SHUTTERSTOCK.COM



Hra s běžeckým stylem (především se střídáním frekvence a způsobu dokroku) je přínosem nejen pro váš trénink, ale i pro výsledky při závodech. Každý z obou způsobů („škorpilovský šolich“ a „špičkový“), který na vlastní nohy vyzkoušel Milan Kůtek, je vhodný pro odlišné fáze běhu.

Říká se, že běh je jenom jeden. V jistém smyslu to samozřejmě platí, ale jak jsem se mohl sám (a zprostředkovaně i čtenáři tohoto časopisu) v uplynulých měsících „na vlastní nohy“ přesvědčit, běhání může mít podoby různé. Konkrétně jsem se pokoušel pod vedením trenéra Miloše Škorpila osvojit si jiný běžecký styl, než na jaký jsem byl do té doby zvyklý ze své sprinterské minulosti. Jde o styl vytrvalecký, umožňující zvládnutí vzdáleností na úrovni maratonského běhu (případně delších, tedy ultramaratonských).

Celý proces změny mého běžeckého stylu doprovázela nejrůznější měření v biomechanické laboratoři střediska CASRI (poslední z nich proběhla v červenci; jejich základem byla metoda spirometrie a na zjištěné údaje jsem pochopitelně velmi zvědav). Dosavadní výsledky testů, porovnávající efektivitu obou běžeckých stylů při různých rychlostech, potvrzují mé subjektivní pocity ze „škorpilovského“ stylu běhu: je zdravější a méně náročný. Toto považuji za hlavní – a podle mého názoru i všeobecně platný – přínos uskutečněného experimentu. Cupitavý, kratší a nižší škorpilovský krok je efektivnější, tedy méně energeticky náročný, a k organismu je významně šetrnější než typický atletický běh s došlapem převážně přes špičku nohy. Pro

run the world magazine

intervalový trénink

rekreační a dálkové běhání je tedy tento styl jednoznačně vhodnější.

Na začátku celého pokusu existovaly i obavy, že jednou zažitý běžecký styl se již změnit nedá nebo že výsledkem bude jakýsi „polostyl“ či „pastyl“ (tedy něco jako běžecká ani ryba, ani rak). Jsem velmi rád, že se tyto obavy nenaplnily. Největším přínosem experimentu je pro mě získaná schopnost v praxi rozlišovat a používat oba odlišné styly běhu.

Proč střídát techniku stylu běhu?

Vytrvalostní běh je ze své podstaty jednotvárnou pohybovou aktivitou. Proti monotónnosti, která každému běžci časem hrozí, můžeme samozřejmě bojovat zařazováním různých dovedností, nejlépe jiných sportů, což se však z mnoha důvodů nemusí vždy podařit. Zaručenou, a přitom velmi jednoduchou možností, jak si pravidelně běhání zpestřit, je v takovém případě právě střídání stylu běhu. Kdyby tedy nic jiného, budete mít z běhání v důsledku záměrně prováděných změn v jeho technice celkově lepší pocit a nebude vám připadat fádní.

Důvodů k tomu, proč se pokusit o střídání běžeckých stylů, je jistě více. Za nejdůležitější z nich – a to jak z krátkodobého, tak z dlouhodobého pohledu – se dá považovat rovnoměrnější zatížení jednotlivých svalů a dalších částí pohybového aparátu při běhu. Rozložení zátěže na různé svalové partie znamená jejich menší únavu, a tudíž zlepšení výkonnosti, ať už zvýšení tréninkové odolnosti, nebo výsledky při závodech. Střídáním namáháním svalů dolních končetin (ale také svalů břišních a zádočných) při obměňování běžeckého kroku tyto svaly efektivněji posilujete, a napomáháte tím také žádoucím zpevnování příslušných šlach a úponů. Běžeckým zraněním se nedá nikdy vyhnout absolutně, ale účelné střídání stylu běhu jejich možnost přeci jenom výrazně zmenšuje.

Běžec-vytrvalec je na tom podobně jako řidič automobilu. Oba se snaží být co nejúspěšnější: při běhu i při jízdě autem jde především o spotřebu (energie, pohonných hmot). Oba by chtěli dosahovat co nejmenšího opotřebení (těla, vozu), aby jejich „dopravní prostředek“ fungoval bez problémů a v tomto funkčním stavu vydržel co nejdéle. Proto by oba měli mít stále na mysli nutnost

rozložení zátěže na jednotlivé komponenty (svaly a šlachy v případě běžce; brzdy, motor a převodovka u automobilu). Stejně jako řidič střídá a mění rychlostní stupně (případně jede na neutrálu) v závislosti na profilu, terénu, povrchu a dalších aktuálních okolnostech, měl by se jim umět přizpůsobit a adekvátně reagovat i běžec. Střídání různého provedení kroků, tedy různých běžeckých stylů, se k tomu nabízí jako ideální varianta. Fartlek je hra s rychlostí; každý náš běh ale může být i hra se stylem.

Kromě narušení jednotvárnosti a předcházení zraněním vám tréninkový běh, založený na střídání stylů, i lépe uteče, pokud si jej vzhlédem k momentálním okolnostem „rozporcujete“. Určíte si vždy nejbližší viditelné místo před sebou (zatačka, začátek stoupání, osamělý strom, skupina domů, konec aleje) a až k němu běžíte pro danou chvíli nejvhodnějším stylem. Po dosažení onoho bodu styl vystřídáte. Pokud tuto metodu použijete na trasy (tréninkové okruhy), které již máte osvědčené a „naběhané“ stále stejným stylem, možná zjistíte, že vám nyní připadají kratší a že jste po jejich zvládnutí méně unaveni.

Střídání stylů má i didaktický význam, díky kterému můžete své svěřence (děti i studenty) poučit o odlišnostech a významu různých běžeckých technik. Sám se při výuce tělesné výchovy snažím názorně seznámit studenty s tím, že není jenom „nějaké běhání“, u kterého na jeho provedení (a také na běžeckém vybavení) nezáleží. Vždy jde totiž především o to nejúčinnější, tedy o zdraví.

Střídání stylu při tréninku

Pokud si běháte jen tak, bez tréninkového plánu, prostě pro radost a pro zdraví, je pro vás škorpilovský styl, založený na krátkých krůčcích (cupitání), mírně sníženém těžišti, došlapu velmi mírně přes patu a zanedbatelné práci paží určitě nejvhodnější. V systematickém tréninku

jej pak lze nejlépe využít v těchto případech:

- > Obecná vytrvalost – dlouhé běhy mírným tempem (aerobní trénink, „objemy“);
- > Rozklusání, vyklusání a mezikus při tréninku tempové vytrvalosti či jiném speciálním tréninku;
- > Běh v rovinatém terénu bez větších nerovností a překážek (asfalt, zpevněné lesní cesty);
- > Seběhy z kopce (u středního sklonu kopce stačí pouze mírné prodloužení krok; při sbíhání z velmi prudkého kopce je třeba zintenzivnit „brzdící“ práci paží, případně ke sníženému těžišti přidat i velmi mírný záklon trupu);
- > Běh na písčitém a kluzkém pokladu, především v zimě (udupané sněh a náledí si kratší a opatrnější krůčky přímo vynucují).

„Špičkový styl“, tedy typický atletický běh, založený na delších krocích, mírně zvýšeném těžišti, došlapu převážně přes špičku nohy a výrazné práci paží, lze v tréninku naopak nejlépe využít v následujících případech:

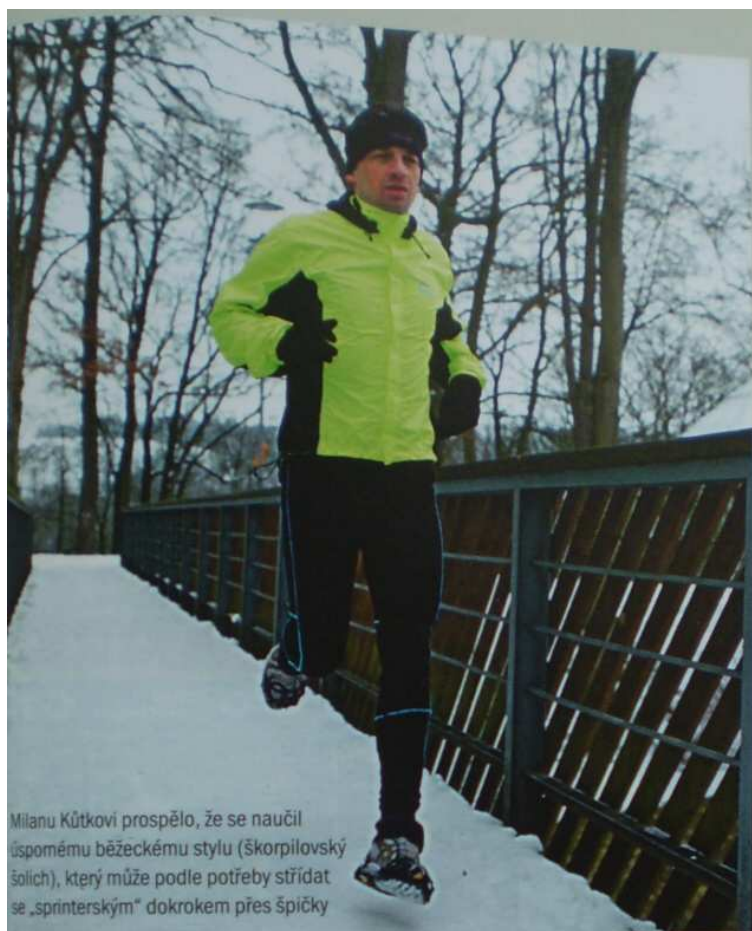
- > Tempová vytrvalost – intervalové běhy, „úseky“ v rychlém až maximálním tempu (anaerobní trénink);
- > Rovinky, tedy krátké (80–100 m) rozběhací úseky, zařazované po rozcvičení, tzn. před hlavní tréninkovou náplní;
- > Výběhy do kopce (u prudších kopců je nutno zintenzivnit aktivní práci paží, případně přidat i mírný náklon trupu vpřed jako při běhu na lyžích klasickým stylem);
- > Běh v terénu s nerovnostmi a překážkami (dlažební kostky, obrubníky, tramvajové koleje, úzké lesní cesty s výmoly a kořeny, polní cesty);
- > Seběhy z mírného kopce (současné napomáhají rozvoji frekvence běhu);
- > Aquajogging (běh ve vodě hluboké přibližně do poloviny stehna), případně běh v hlubším jemném plážovém písku.

Střídání stylu při závodech

O tom, že je výhodné střídát podle aktuálních okolností v průběhu závodu obě základní techniky běhu, jsem se již sám úspěšně přesvědčil. Například při červnovém Rawetzer Halbmarathonu (tradiční půlmaraton v německém Mark-tredwitz) jsem si – přestože jde o závod

Hlavní výhody střídání stylu

- Zpestření, změna
- Přizpůsobení podmínkám, terénu
- Rovnoměrnější rozložení zátěže svalů
- Předcházení zraněním
- Závodní taktika



Milanu Kůtkovi prospělo, že se naučil úspornému běžeckému stylu (škorpilovský šolich), který může podle potřeby střídat se „sprinterským“ dokrokem přes špičky

Střídání stylu při tréninku

Škorpilovský styl

Obecná vytrvalost
Klus
Rovinatý terén
Seběhy z kopce
Běh na kluzkém podkladu

Špičkový styl

Tempová vytrvalost
Rovinky
Terénní nerovnosti
Výběhy do kopce
Aquajogging

Střídání stylu při závodě

Škorpilovský styl

Začátek závodu
Běh „v závěsu“
Odpočinkové fáze
Občerstvení

Špičkový styl

Seběh z mírného kopce
Zrychlení
Doražení ztráty
Finiš

s nezanedbatelným výškovým profilem – efektivními změnami stylu vylepšil své předchozí osobní maximum z březnového Hervis 1/2maratonu o více než dvě minuty. Pevně doufám, že k podobně výraznému zlepšení mi střídání běžeckých technik pomůže i na některém z říjnových maratonů.

Pokud jde o vhodné využití obou zmíněných běžeckých stylů při závodech, platí z hlediska daného terénu, profilu a povrchu stejné (nebo velmi podobné) zásady jako při tréninku (viz výše). Specifika odlišných technik běhu se však mohou významně projevit i při realizaci naší strategie a taktiky v příslušném závodě.

Škorpilovský styl využijete z menší části u běhů v rozsahu 10 až 15 kilometrů, z větší části pak u půlmaratonu a maratonu (případně ultramaratonu).

> **Začátek závodu** – vaše tempo je v prvních dvou až třech kilometrech pomalejší, „rozehrívací“; zpravidla také běžíte opatrněji, abyste se vyhnuli nepříjemným kolizím v úvodních skrumážích (někdy až tlačenicích) běžců.

> **Běh v závěsu** – podobně jako cyklisté či běžci na lyžích můžete za příhodných okolností „viset“, resp. cupítat za soupeřem, který běží jen o maličko rychleji než vy; obzvláště to platí o dlouhých (a často větrných) rovinatých úsecích závodu.

> **Odpočinkové fáze běhu** – například po náročném stoupání nebo vysilujícím doběhnutí běžce před vámi; změna zatížení svalů a „vydechnutí si“ i při pokračujícím výkonu jsou v těchto situacích k nezaplacení.

> **Občerstvení** – u dálkových běhů je jistě nejrozumnější se při pití na občerstvovacích stanicích zastavit; pokud však nechcete zbytečně ztratit ani vteřinu, jsou škorpilovské krůčky rozhodně praktičtější než ladný atletický krok s kelímekem.

„Špičkový styl“ využijete – samozřejmě kromě závodů na dráze, které se běhají v tretrách – z větší části u běhů v rozsahu 10 až 15 kilometrů, z menší části pak u půlmaratonu a maratonu.

> **Seběh z mírného kopce** – vaše tempo se přirozeně zrychlí a po přechodu do roviny lze využít fázi běhu „zadarmo“, tedy ze setrvačnosti, s prodlouženým a uvolněným krokem.