

Sedem zlatých pravidiel tréningu

Zmeňte spôsob, akým trénujete, a začnite žať úspechy.

Text Miroslava Belešová
Foto isifa/shutterstock

Všetci trénujeme s jedným spoločným cieľom – zlepšiť sa. Ak však chceme dosiahnuť stabilné pokroky, nestačí, ak sa budeme pri každom ďalšom tréningu prepínať k stále väčším výkonom. Do úvahy treba brať viacero vecí. V ktorý deň by ste si mali dať od behu pauzu? V ktoré dni by ste si mali dať poriadne do tela? Je lepšie, ak budete trénovať osamote alebo v skupine? Mali by ste robiť to, čo profesionálni bežci?

Aby zmätok nebolo málo, totálne vás popletú rady na internete. Existujú kvantá kníh, videí, magazínov, webstránok a fór, ktoré vám sľubujú lepšiu formu a vyššiu rýchlosť. Máme pre vás však zlú správu: mnohé z nich si doslova protirečia. Ako sa teda vyvarovať tomu, aby ste sa motali v začarovanom kruhu a aby ste sa riadili radami, ktoré vám skôr uškodia, než pomôžu? Odpoveďou sú základné pravidlá a princípy, na ktorých by mal stáť váš bežecký tréning. Tieto pravidlá vám pomôžu múdro sa rozhodovať a prispieť k tomu, aby ste mali svoje bežecké pokroky pod kontrolou. Neuškodí, ak občas vyskúšate niečo nové, ale ak sa necháte zahltiť priveľkým množstvom informácií, návrat k týmto základným princípom by vám mal pomôcť správne sa rozhodnúť.

7 zlatých pravidiel tréningu

1 Pravidlo prvé: Vaše telo si na tvrdý tréning zvykne

Pre mnohých z nás je to samozrejmé, pravidlo však uvádzame, lebo zapadá do kontextu s ostatnými. Tréningová záťaž spôsobuje, že sa naše telá adaptujú a naša fyziológia zaznamenáva pokroky. Pri tréningu naše svaly silnejú a krv nám prúdi po tele

lepšie. Zmeny vo svalových bunkách sa postarajú o to, že máme viac energie a cítime sa menej unavení. Silnejšie svaly sa postarajú o efektívnejší krok, klesne nám telesná hmotnosť spolu s množstvom tuku, ktorý so sebou vláčime. Tieto pokroky priamo úmerne zvýšia množstvo tréningovej záťaže, ktorú sme schopní zvládnuť, čo nám umožní makať viac počas tréningu a v konečnom dôsledku budeme rýchlejší na pretekoch.

2 Pravidlo druhé: Nech je váš tréning špecifický, zároveň však vyvážený

Vaše telo dokáže reagovať len na taký typ tréningu, akému ho vystavujete. Mnohým atlétom to však nedochádza. Často sa po pretekoch čudujú, že ich výsledný čas bol horší, než dúfali. Zvyčajne sa ukáže, že si vopred vôbec nevyskúšali beh v tempe, aké si naordinovali na preteky. Inými slovami, dúfali, že preteky zabehnú rýchlo, ale svoje telo na to nepripravili. Ponaučenie znie: vezmite do úvahy špecifiká nadchádzajúcich pretekov a následne na ne svoje telo pripravte. Má to však aj odvrátenú stranu. Ak sa budete príliš sústreďovať na preteky a budete tvrdo makať len na jednej stránke, môže sa stať, že sa pretrénujete. To znamená, že váš tréning musí byť vyvážený. A tu prichádza na rad pravidlo číslo tri...

3 Pravidlo tretie: Poznajete svoje hranice

Nejestvujú dvaja rovnakí bežci a každý z nás má svoje vlastné hranice. Čo sedí niekomu inému, nemusí byť to pravé orechové pre vás – tréningový plán vášho známeho ho môže doviest k novému osobnému rekordu, zatiaľ čo ten istý plán nemusí vo vašom prípade fungovať. Preto svoj tréning ani

preteky nestavajte na nikom inom ako na sebe. Spoznať vlastné hranice môžete aj tak, že si vytvoríte bežecký denník, do ktorého si budete zapisovať pokroky. Uvidíte, kedy ste dobre reagovali na určitý tréning, a, kedy vás beh, naopak, úplne dorazil. Vlastné hranice vám budú ešte jasnejšie, keď si zaobstaráte športové hodinky.

4 Pravidlo štvrté: Trénujte v šesťtýždňových blokoch

Nová tréningová záťaž účinkuje najlepšie počas prvých šiestich týždňov. Po nich začína vaša forma stagnovať. To znamená, že bude treba prehodnotiť svoj tréning a posunúť ho na vyššiu úroveň ešte prv, ako si naň telo priveľmi zvykne. Je možné, že úrodu svojej snahy zožnete ešte pred uplynutím šiestich týždňov, ale hnať svoj tréning vpred skôr, než je na to telo pripravené, môže viesť k zraneniam a únave. Mali by ste mať pocit, že tréning začínate zvládať ľahšie prv, ako začnete trénovať tvrdsie alebo častejšie. Po šiestich týždňoch zväzťe krátku prestávku na zotavenie, aby ste si dobili baterky. Tak budete pripravení posunúť svoj tréning na vyššiu úroveň.

5 Pravidlo piate: Pokroky sú čím ďalej, tým ťažšie viditeľné

Ak ste začínajúci bežec, pokroky vo vašom výkone prichádzajú rýchlo a vo veľkom. Dost frustrujúci je fakt, že čím viac trénujete, tým menej sú pokroky viditeľné. Prirodzene, neznamená to, že tvrdší tréning vás spomalí. Znamená to len to, že ako budete behávať ďalej a rýchlejšie, tréningové výsledky sa prasto vytratia. Čím viac sa priblížite k vlastnému potenciálu, tým dôležitejšie je, aby ste sa upriamili na malé vylepšenia – aerodynamiku, stravu, techniku či mentálnu

silu. Takže aj keď nie vždy napredujete míľovými krokmi, neklesajte na duchu. Stále je mnoho vecí, ktoré môžete spraviť, aby ste boli lepší než ostatní.

6 Pravidlo šieste: Čím tvrdší je tréning, tým tvrdší je pád

Ďalšie frustrujúce pravidlo, ktoré je, zdá sa, v rozpore so zdravotnými benefitmi pravidelného behania. Čím tvrdšie pri behu trénujete, tým väčšia je šanca, že ochoriete alebo sa zraníte. Tu sa vraciame k štvrtému pravidlu a k tomu, aby ste vedeli, kedy sa blíži bod zlomu. Tréning nemožno vnímať vytrhnutý z kontextu. Nedostatok spánku, dlhé hodiny v práci či hektický osobný život sú všetko veci, ktoré bod zlomu dokážu veľmi ovplyvniť. To je ďalší dôvod, prečo si viest tréningový denník a zaznamenávať mieru svojej únavy. Možno vám chvíľu potrvá, kým pochopíte, čo je pre vás dosť a čo už priveľa. Oplatí sa však vytrvať. To bude totiž znamenať, že dokážete trénovať systematicky a tvrdo bez toho, aby ste to prehneli.

7 Pravidlo siedme: Vždy je čo zlepšovať

Keď sa už v behu dostanete na určitú úroveň, bude pre vás jednoduchšie si ju do budúcnosti udržať. Preto sa môžete sústreďovať na tie stránky behu, ktoré potrebujete vylepšiť. Prirodzene, nemôžete zanedbávať základy, takže ak beháte maratóny, v top forme musíte udržiavať svoju vytrvalosť. Určite ste si však po posledných pretekoch povedali, že to či ono mohlo byť lepšie. Robili vám problémy stúpania? Ak áno, zaradte do tréningu kopce. Alebo ste nedokázali udržať tempo? Potom do svojho plánu zaradte prahový beh. Práve takéto „vychytávky“ sú na tréningu zábava.