

4 VETERÁNSKÝ SPORTOVEC S DOBROU VÝKONNOSTÍ

Věk je to, co si myslíte, že je. Jste tak staří, jak si myslíte.

– MUHAMMAD ALI

Stárnutí je bezpochyby kombinací genetiky a životního stylu – vnitřních a vnějších faktorů. Nikdo přesně neví, v jakém poměru: 60-40, 70-30 nebo něco jiného. S jistotou zatím ani nevíme, který z nich má největší vliv na to, jak stárneme. Víme ale, že podle současných výzkumů má větší vliv životní styl – vnější faktor. Velmi dobře to shrnuli Leyk a jeho spolupracovníci z Německé sportovní univerzity v Kolíně nad Rýnem: Stárnutí je „biologický proces, který může být výrazně urychlen nebo zpomalen řadou různých faktorů souvisejících se životním stylem.“¹ To je důležitá informace, protože životní styl – konkrétně přístup k tréninku – můžeme ovlivnit.

Co tedy můžete při tréninku udělat, abyste stárnutí zpomalili a zároveň si udrželi, nebo dokonce zlepšili kondici a výkonnost? Odpověď není zase tak moc složitá. To, co řídí fyziologii tréninku, abyste dosáhli dobré výkonnosti ve starším věku, se v porovnání s dobou, kdy vám bylo o 30 let méně, nijak neliší. Tréninkové zásady se nemění.

Mění se ale vaše schopnost – fyzická i psychická – zátěž spojenou s cíleným a náročným tréninkem zvládat. A právě tomu se budeme v této kapitole věnovat. Nejprve zkusíme zjistit, jaký máte jako sportovec potenciál. Můžete se zlepšovat, nebo už jste téměř na svém limitu? Další část této kapitoly nabízí tréninkové tipy založené na výzkumech sportovní vědy, které vám pomohou najít odpověď na tu nejdůležitější otázku sportovců: Co bych měl(a) dělat v tréninku?

Vzhledem k tomu, že jste zkušený sportovec a svému sportu se věnujete už dlouho – možná desítky let – nebudu vám navrhnout úplně nový a podrobný tréninkový

plán. Místo toho vám v této kapitole a ve třech následujících představím způsoby, jak můžete svůj trénink upravit, abyste ze svého stárnoucího těla dostali více rychlosti a síly a posunuli závodní výkony na novou, vyšší úroveň.

Váš potenciál pro dobrou výkonnost

Úspěch vytrvalostního sportovce tkví v zařazování náročných tréninků zaměřených na určitý cíl. Pouhé vědomí toho vás však nikam neposune. Musíte pro to skutečně něco udělat, a to tak, že budete trénovat stejně jako výkonnostní sportovci, i když s nějakými věku přiměřenými úpravami. Výkonnostní trénink vyžaduje fyzickou zátěž. Tě se s přibývajícím věkem někdy snažíme vyhnout. Bolest při těžkém tréninku není jen nepohodlná – skutečně to bolí. Může se rozvinout bolest svalů, mohou nás rozbolet klouby a dokonce může dojít ke zranění. Není příliš překvapující, že postupně během let měníme intenzivní tréninky za dlouhé a pomalé. To má dopady na výkonnost.

Vzpomeňte si na dlouhodobé studie Bruce Dilla a Michaela Pollocka popsané v 1. kapitole, podle nichž je jasnou příčinou, proč u některých sportovců postupně klesá výkonnost, chybějící tvrdý trénink. Snižují objem a intenzitu tréninku, zejména intenzitu. Starší sportovci mají velmi často tendenci tréninkovou zátěž zmírňovat. Ani si toho nemusíte být vědomi. Uvědomíte si, že jste během let změnili způsob tréninku, a postupně ubíráte intenzitu a objem zátěže, kterou jste měli za mladých let. Nahlédněte do svých tréninkových deníků před 10 lety. Pravděpodobně zjistíte, že už netrénujete tak moc nebo tak intenzivně. Neřešme teď, jak jste se k současným tréninkům dostali, pokud ale chcete podávat dobré výkony, každodenní lehký trénink vás k nim nedovede. K dobrým sportovním výkonům vede cesta přes kvalitní tréninky.

Později v této kapitole se budeme zabývat tím, jak přizpůsobit intenzitu tréninku věku, aby se zlepšila výkonnost. V 6. kapitole si řekneme něco o periodizaci tréninku tak, abyste optimalizovali objem i intenzitu s ohledem na věk. Nejprve však musíme zjistit, zda máte k náročnému tréninku odhodlání. Trénink pro dosažení lepší výkonnosti, ať už to pro vás znamená cokoli, začíná v hlavě.

Stanovte si cíl

Čeho můžete ve svém sportu dosáhnout? První částí odpovědi je sebehodnocení, po kterém následuje stanovení cíle. Nebudu se zabývat podrobnostmi o stanovování cílů, o kterých jste již tolikrát slyšeli, například že by cíl měl být měřitelný, správně