

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 4: Spánek – zapomenutý tréninkový prostředek

Zlepšení velice úzce souvisí s regenerací. A královskou regenerací je spánek. Pokud šidíte noc, ztrácíte benefity dne. Kvalitní spánek je základní stavební kámen jakéhokoli výkonu. Každý kvalitní trénink začíná noc (někdy i dvě) předem, upravte si večerní návyky a uvidíte výsledky na trati. Tipy:

1. *Tělo miluje rytmus – chodte spát i vstávejte přibližně ve stejnou dobu, i o víkendu.*
2. *Uberte světlo, zklidněte mysl – večer ztlumte světla, snižte hlasitost a odložte mobil, neřešte důležité věci a dopřejte si klidový „dojezd“.*
3. *Ochlazení – tělo se na spánek přirozeně ochlazuje, neztěžujte mu to teplou sprchou těsně před spaním nebo přetopenou ložnicí (ideální teplota je kolem 18°C).*
4. *Tělo tráví, ty nespíš – poslední jídlo ideálně 2-3 hod. před spaním, odpoledne už bez kofeinu.*



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (13):

Alesja **Viskotová**, Jana **Tučková**, Lenka **Černá**, Alena **Vogelová**, David **Vaš**, Jiří **Nevoral**, Jan **Gregor**, Michal **Stach**, Petr **Klimeš**, Vladimír **Profant**, Ladislav **Stejskal ml.**, Josef **Zoderer**, Vítězslav **Černý**

Část 4.

2. Jiří Nevoral (*1983)

Pocházím z hranic Vysočiny a jižních Čech, trvalé bydliště mám ve Žďáru u Nové Včelnice. Běhání mě bavilo od malička a také jsem hodně jezdíval na kole. Běh a kolo jsem začal brát vážně na konci roku 2012. V té době jsem se začal připravovat na cyklistické závody v okolí a o rok později jsem začal jezdit po závodech o kus dál. Postupem času jsem se zúčastnil i masových závodů v seriálu Kolo pro život na dlouhých trasách. V sezonách 2015 až 2021 jsem běhal někdy méně, jindy více. Až od konce roku 2021 běhám pravidelně. V té době jsem se zúčastnil běžeckých závodů na Běžci Vysočiny. Do Jihočeského běžeckého poháru jsem vběhl roku 2023, a to hned na ples 😊. Bylo mi řečeno, že jsou tu zajímavější a hezké závody, které se každý rok mění, což je pravda. Jinak se věnuji i jiným běžeckým seriálům: Běžec Vysočiny, Běhej Zámky, Inovy krosový pohár, také před dvěma lety Běhej Lesy.

Současné povolání je balení pojízdných střech do kamionů, aby se mohl naložit náklad odshora nejenom ze stran nebo zezadu. Balím komponenty do rakví jak sériově, tak kusově podle zakázky. Tato práce mi vyhovuje, z důvodu pohybu a občasného manipulování vozíky. Mám pohyb a můžu se různě protahovat, odpoledne mi pak nic nebrání jít si zaběhat nebo dát poctivý trénink.

S běžeckým rokem 2024 jsem naprosto spokojen. Takové výsledky v jeho průběhu jsem nečekal. V prosinci 2023 jsem totiž prodělal operaci tříselné kýly, dva měsíce bez běhání. Jenom jsem chodil krátké vzdálenosti a často odpočíval. Nadchlo mě, jak se moje nohy po závodech oproti dřívějšímu rychle zregenerovaly, což jsem v předešlých letech neznal. Jediným zklamáním byla moje neúčast na některých závodech, na které bych býval rád dorazil.

Nejvíce se mi líbí závody šité přímo mně na míru, např. závod v Boršově nad Vltavou. Mám rád 100 % trailové závody, což je Inovy krosový pohár v pěti závodech pravidelně na bedně, začalo to bronzem stříbrem zlatem stříbrem bronzem. V tomto seriálu mi 1. místo v kategorii uteklo o jediný bod.

Zajímavý zážitek mám z běhu na Klet'. Přesněji po závodě, kdy jsem běžel zpět se soupeři k vlakovému nádraží a různě se probíraly zážitky nebo zkušenosti sportovního života a pak občerstvení v zázemí. Ve Velešíně jsem se pro změnu pomalu s těžkýma nohama posouval z páté příčky kouskem po kousku dopředu až na 1. místo, které jsem udržel až do cíle o pouhý půlmetr.

Mám v plánu běhat dál a bude záležet na okolnostech života. Momentální cíl je vyhrát seriál Běhej Zámky. Když to dobře půjde, tak bych chtěl jet na závody Železná Ruda a Klínovec v seriálu Běhej lesy, kde jsem ještě neběžel. V JBP určitě běžet, kde jsem ještě neběžel, a určitě zaběhnout více závodů než v předchozím ročníku.

Letošní termínovku JBP považuji za dosti atraktivní. Jediný závod, co pro mě zajímavý není, je Třeboň. Běžel jsem to již dvakrát, masový závod a hlavně na můj vkus špatné parkování. Zpět k termínovce: líbí se mi na ní delší závody, kde bude možnost soupeřit s těžší běžeckou konkurencí.

Zpracoval: JG, 05/2025



Největší loňský úspěch a historický úspěch pro běžce z Vysočiny