

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

SERIÁL PŘÍSPĚVKŮ S PŘEDSTAVENÍM PRVNÍ DESÍTKY ŽEN A MUŽŮ
(VČ. VÍTĚZŮ KATEGORIÍ)

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 10: Respektujte svou individualitu – poslouchajte své tělo

Každý máme jiné tělo, možnosti i okolnosti. Reflektujte své pocity, upravte trénink podle svého stavu. To, co funguje druhým, nemusí vám. Vaše tělo je váš nejchytřejší trenér – naučte se mu naslouchat.



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

Autoři příspěvků (15):

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

8. Vladimír Profant (*1970)

Jsem z Týna nad Vltavou, ale trhovosvinenský rodák. Sportovně aktivní jsem vlastně stále, jako dítě jsem žádnou sportovní přípravu neměl, i když jsem se ve Svinech často účastnil dětských cyklistických závodů. Dlouho jsem se pak věnoval spíše kolektivním sportům (sálová kopaná, hokej), které jsem prokládal sem tam během nebo jízdou na kole. Asi tři roky jsem se věnoval i trénování fotbalové mládeže. K pravidelnějšímu běhání mě až asi před sedmi lety vyhecovał Peťa Červený (kamarád a také kolega z práce). Hodně jsem pak běhal i se synem Ondrou. V roce 2019 už jsme si již troufli i na některé závody v okolí, o kterých jsme ani netušili, že jsou pohárové. Na jednom z nich mě tehdy oslovil Míra Šimek a o JBP mi řekl. V současnosti se věnuji spíše triatlonu. Běžeckého trenéra v Dinos (triatlonový tým) sice nemáme, i když se snažíme běhání plánovat co nejlépe a přistupujeme k tomu téměř vědecky, ale plavání by bez trenérského vedení v mém případě nebylo možné. Aktivně jsem začal plavat teprve před pár lety a jediné díky naší trenérce Radce Jirákové můžu v triatlonu vůbec pomýšlet na lepší umístění a třeba i na vítězství v Jihočeském triatlonovém poháru v mé věkové kategorii (2023, 2024).

Pracuji na Temelínské jaderné elektrárně na nákupu, kde většinu času trávím u počítače, takže aktivní sport je pro mě hodně důležitý. S triatlonem se mi vůbec rozšířilo pole aktivit, které mě baví a jsem za to rád. Nikdy by mě ani ve snu nenapadlo, že budu od jara natěšeně oblékat neopren a na jihočeských pískovnách plavat dlouhé kilometry.



S rokem 2024 jsem nadmíru spokojený. Obával jsem se, že při věnování se vícero sportům a vlastně i snížení běžeckého objemu zpomalím, což se mi předloni skutečně přihodilo, ale výsledky za rok 2024 předčily mé očekávání. Čas 1:26:23 na půlmaratonu v Kardašově Řečici překvapil i mě samotného.

Již zmíněný půlmaraton v Řečici se mi líbil i z toho důvodu, že jsem se na něm ze všech dosavadních půlmaratonů cítil zdaleka nejlépe. Za velmi povedený považuji i Czechman, můj třetí poloviční Ironman, kde se mi podařilo vylézt z vody již mezi první stovkou závodníků. Při konečném čase 4:49:43 mi došlo, že vlastně žádná z mých tří disciplín už úplně nezaostává.

Nejsilnější zážitek se u mě tentokrát pojí spíše s plaváním. Tříkilometrový závod na Lipně byl skutečným bojem sama se sebou a s vysokými vlnami, kdy jsem měl pocit, že takový závod snad musí být přerušen. Samozřejmě moje pocity byly hodně subjektivní, spousta dobrých plavců možná ty vlny ani nezaznamenala, ale sám jsem byl z toho natolik vedle, že jsem na první pokus netrefil cílovou bránu, kvůli čemuž se mi o pár vteřin nepodařilo dostat svůj čas pod jednu hodinu. Tak snad příště.

Hodně trénujeme společně s kluky v DINOS TT (Fanda Kysel, Marek Stejskal, Peťa Červený a Libor Švec). Vedle pravidelných plaveckých tréninků a soustředění plánujeme společně i běhy na dráze, pod temelínskými věžemi, na Kleti, ale i běžkařské víkendy nebo cyklistické výlety. Z té rozmanitosti jsem nadšený. Sny a cíle se v mé věkové kategorii už těžko definují. Vím, že osobní rekordy se nedají překonávat každý rok, ale rád bych, aby se to sportování obešlo pokud možno bez zranění. Budu rád třeba i jen za výkony podobné těm z předchozího roku, ale především se těším na radost ze sportu a společné zážitky s fajn lidmi, které jsem i díky JBP a triatlonu potkal.

Termínovka mi přijde i letos hodně atraktivní, zahlédl jsem tam dost i delších závodů. Bohužel už jenom kvůli regeneraci není možné v letní sezoně stihnout všechny pohárové závody v triatlonu a JBP. Běžeckých závodů se tedy budu účastnit spíše na jaře a na podzim.

Samozřejmě JBP bych doporučil, vždy je tam vynikající atmosféra a příležitost se setkat se spoustou upřímných a přátelských lidí. Ta sounáležitost pak člověka motivuje zejména ve chvílích, kdy si k tomu pohybu musí najít cestu sám.

Zpracoval: JG, 06/2025