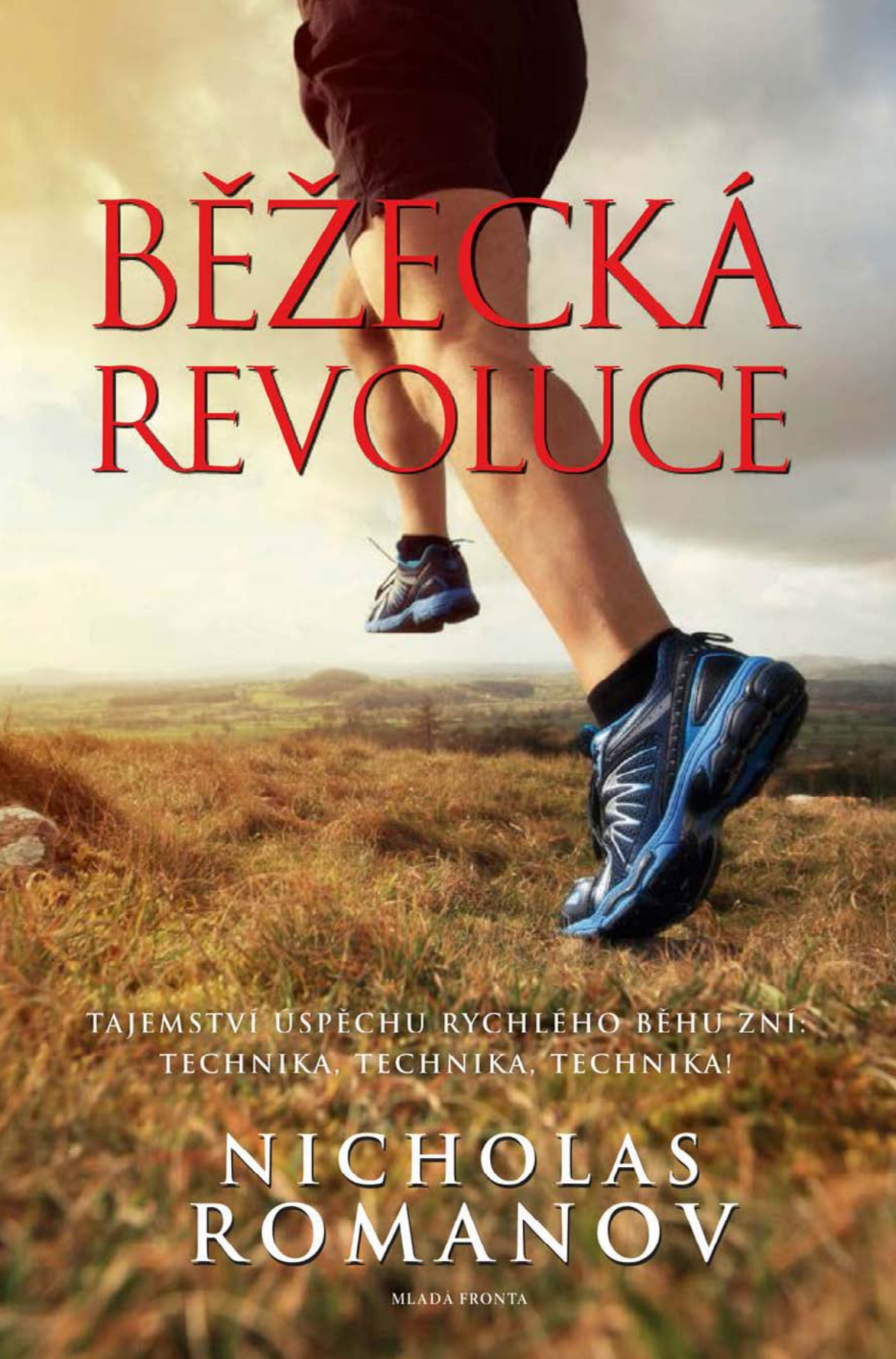


A close-up, low-angle shot of a runner's legs in motion, wearing dark shorts and blue and black running shoes. The runner is on a grassy hill with a hazy landscape in the background under a cloudy sky.

BĚŽECKÁ REVOLUCE

TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU RYCHLÉHO BĚHU ZNÍ:
TECHNIKA, TECHNIKA, TECHNIKA!

NICHOLAS
ROMANOV

MLADÁ FRONTA



MLADÁ FRONTA

BĚŽECKÁ REVOLUCE

NICHOLAS ROMANOV
KURT BRUNGARDT



BĚŽECKÁ REVOLUCE



Jak běžat rychleji, dál a bez zranění po celý život



NICHOLAS ROMANOV
KURT BRUNGARDT

ISBN 978-80-204-4136-2

Copyright © by Nicholas Romanov 2014

Translation © Jan Havlíček, 2016

PODĚKOVÁNÍ

Tato kniha by nikdy nevznikla bez obrovského úsilí mé rodiny, kolegů a přátel, kteří mi poskytovali neutuchající podporu na cestě šíření poznání ve světě. Jsem jim všem navždy zavázán.

Neustálá nadšená práce mé ženy Svetlany, odvaha dcery Marianny, tvořivost dcery Lany, oddaná práce syna Severina a hřejivá podpora syna Nicka a vnučky Sophie byly vždy hlavní hnací silou mé práce.

Nedokážu dostatečně vyjádřit, jak moc si cením milé spolupráce s Kurtem Brungardtem, jehož talent mi pomohl vyjádřit všechny myšlenky tímto snadno čitelným plynulým způsobem. Můj upřímný dík patří milému příteli a kolegovi dr. Grahamu Fletcherovi, jehož oddaná snaha poskytnout poziční metodě (Pose Method) je neocenitelná. Velmi děkuji Benu Reidovi za jeho tvořivou práci při přípravě obrázků a ilustrací pro tuto knihu a našemu klidnému fotografovi s pevnou rukou, Luisi Piñolovi.

Děkuji přátelům Nicole Vassilarosové, Chrisi Drozdovi, Edu Bugarinovi, Carol Jaxonové a Eike Schwartzovi za jejich neúnavnou práci ve studiu coby nejlepších cvičenců a modelů, jaké by si kdo mohl přát.

Jsem vděčný zástupům běžců, triatlonistů a nadšených kondičních sportovců po celém světě, kteří přijali poziční metodu za svůj způsob běhu, což je trvalou inspirací pro neustálé zlepšování mé práce.

dr. Nicholas Romanov

V chronologickém pořadí: Děkuji dr. Romanovovi a celé jeho rodině za pohostinství, které mi poskytli u sebe doma v Miami, když jsme pracovali na knize. Rovněž děkuji dr. R a Severinovi za trpělivé sdílení svých vědomostí. Děkuji Danu Stroneovi a Trident Media za důvěru, kterou v knihu měli. Rád bych také poděkoval mým bratrům, kteří mi svými rozhovory a radami byli vždy nápomocni v oblasti sportu a fitness, a pochopitelně, jako vždy, mé matce za její humor, zájem a podporu.

Děkujeme všem z nakladatelství Penguin, redaktorům i všem, kdo se podíleli na výrobě a distribuci knihy, za to, že dostali knihu ke čtenářům. Konkrétně bychom rádi poděkovali našim fantastickým redaktorkám. Práci jsme začali s Tarou Singh Carlsonovou a pokračovali v ní s Liz Van Hoseovou. Liz ji předala Ramoně Demmeové a ta ji nakonec v závěrečných fázích vrátila zpět k Taře. Jednalo se o skutečně týmovou práci. Děkujeme publicistce Meredith Burksové za její práci a konečně také šéfredaktorovi Patricku Nolanovi za podporu tohoto projektu.

Kurt Brungardt

Mému synovi Severinovi, s láskou a upřímným díky za jeho ohromnou oddanost a úsilí, jež umožnili vznik této knihy. – N. R.

Tracy Marxové (občas Karl, občas Groucho), která je vždy ochotnou revoluční partnerkou. – K. B.

OBSAH

Úvod / Jak běhat jako ti nejlepší na světě	12
Část první / Příprava pro pozici	17
Osobní běžecká historie / Má cesta z Ruska do Ameriky.	19
Percepční systém / Klíč k učení	28
Váš běžecký deník / Sledujte své pokroky.	33
Výběr a použití správné obuvi... nebo vůbec žádné / Najděte, co vám dokonale sedne	42
Digitální záznam / Seznamte se se svým krokem	47
Připravte se na pohyb / Zvyšte svou pohyblivost.	50
Vaše posilovací sestava / Získávání stability a síly	84
Část druhá / Deset lekcí	91
Úvod k lekcím / Naučte se běhat	93
První lekce / Noha	97
Druhá lekce / Běžecká Pozice	105
Třetí lekce / Pád	111
Čtvrtá lekce / Tah	119
Pátá lekce / Integrace jednotlivých fází	123
Šestá lekce / Achillova šlacha	128
Sedmá lekce / Návrat k poziční fázi	133
Osmá lekce / Návrat k fázi pádu	138
Devátá lekce / Návrat k fázi tahu	145
Desátá lekce / Opětovné poskládání jednotlivých částí dohromady	150
Ukončení studia / Radost z okamžiku	154

Část třetí / Běžeccký kruhový trénink	157
--	------------

Úvod k běžecckému kruhovému tréninku

/ Postupujeme na vyšší úroveň	159
Staňte se vlastním trenérem / Zdolávání úkolů	160
Běžeccký kruhový trénink / Přechodná fáze	172
Běh na různých površích / Rádce do každého terénu	189
Častá zranění / Prevence a léčba	194

Část čtvrtá / Přiblížit se vlastním hranicím	199
---	------------

Velká a malá opice / Jak určit vaše tréninkové potřeby	201
---	------------

Tréninkové programy / 5 km, 10 km, půlmaraton, maraton	205
---	------------

Celoživotní běhání

/ Zůstat zdravý, užívat si a překonávat osobní rekordy	210
--	-----

Dodatek / Tahák	211
----------------------------------	------------

Slovník základních pojmů	218
---	------------

Rejstřík cviků	223
---------------------------------	------------

ÚVOD

JAK BĚHAT JAKO TI NEJLEPŠÍ NA SVĚTĚ

Takhle vypadá analýza světového rekordu Usaina Bolta na 100 m z Berlína roku 2009: 9,58 sekundy. 41 kroků. Čas na zemi – 3,20 sekundy. Čas ve vzduchu – 6,38 sekundy. Běh je létání.

Pokud sledujete záznam na YouTube, a přidáte se tak k více než 13 milionům zhlédnutí, možná se u vás neočekávaně dostaví pocit údivu. Je to jako sledovat jakékoli velké sportovní nebo umělecké výkony, přenese vás to kamsi za běžné hranice. Vidět člověka běžet takovou rychlostí – rychleji než kdy běžel kterýkoli jiný člověk na naší planetě (alespoň v novodobé historii) – probudí hluboko v těle něco, co se týká našich pohybových možností, naší schopnosti zásadním způsobem ovládnout vztah těla a mysli, zbavit se vědomých omezení.

Bolt se poté, co protnul cílovou čáru, nechtěl zastavit. Přeradil na nižší rychlost, ale běžel dál, a i když se jen setrvačností pohyboval prostorem, nebyli jste schopni z něj spustit oči. Možná je to tím, že jeho pohyby jsou nerozdělitelným spojením krásy a účinnosti. Možná jste se na něj dívali okem trenéra a doufali, že vám najednou bude odhaleno nějaké tajemství – á, teď vidím, jak to dělá. Roztáhl ruce jako křídla, protože letěl.

Ať už si toho je vědom, či nikoli, Bolt je ukázkovým dítětem poziční metody (Pose Method). Je to atletický génius, jako byli Bach, Mozart a Beethoven géniové hudební. Čerpá z přirozeného běžeckého potenciálu a analýza jeho techniky ukazuje, jakým způsobem nás příroda uzpůsobila k tomu, abychom běhali optimálně. Techniky, které se budete učit v *Běžecké revoluci*, byly odhaleny pozorováním, jak běhají nejlepší běžci na světě (více o tom v následující kapitole).

Jde o vzorové poziční běžce. Když Michael Johnson šokoval svět svými výkony při vítězstvích na 200 a 400 metrů na olympiádě v Atlantě roku 1996, televizní analytici a sportovní novináři nesčetněkrát poukazovali na jeho krátké, frekvenční kroky a vzprímené držení těla. Při opakovaném sledování

videozáznamů bylo jasné, že Johnsonova technika je naprosto odlišná od techniky jeho soupeřů, kteří všichni měli delší krok a v pase byli více předkloněni. Komentátoři sice zmiňovali rozdíly, ale nikdy je nebyli schopni skutečně analyzovat.

Na opačném konci spektra délky tratí je další olympijský vítěz a držitel světových rekordů na 5 a 10 kilometrů, Haile Gebrselassie, který pro časopis *Running Times* popsal, jak se utvářela jeho technika. „Vzpomínám si,“ řekl, „že, když mi bylo čtrnáct nebo patnáct, chtěl mě můj bratr povzbudit a daroval mi běžecké boty, ale zahodil jsem je, protože jsem byl zvyklý běhat bos a boty byly příliš těžké.“ Běhání bez bot je jedním z nejlepších způsobů, jak rozvinout přirozený potenciál. Zajímavé na tom je, že oba tito běžci, pravděpodobně nejlepší sprinter a nejlepší vytrvalec v historii, sdílejí téměř stejnou techniku.

Johnson dopadá na metatarsální část nohy a ony krátké, frekvenční kroky, které uchvátily olympijské diváky a svědčí o rychlé výměně (střídání oporové nohy), ho donesly k neuvěřitelnému času 19,32 sekund při olympijském závodě na 200 metrů, dost možná největšímu jednorázovému běžeckému výkonu všech dob. Přesto, pokud byste k Johnsonovi nebo Gebrselassiemu přišli a řekli mu, „vidím, že používáš poziční běžeckou metodu“, neměli by ani nejmenší představu, o čem mluvíte.

Nyní se můžete ptát: Co to má společného se mnou? Chcete mi pomoci překonat světový rekord? Pokud běháte pro zdraví a lepší kondici, a příležitostně si zaběhnete nějaký závod, odpověď je záporná. Absolvování lekcí a programu této knihy však zlepší vaši běžeckou techniku, sníží pravděpodobnost zranění a pomůže vám překonat osobní rekordy. Pokud jste elitní běžec světové úrovně, pak ano, tato kniha vám může pomoci na cestě ke světovému rekordu. Technika je stejná pro všechny rychlosti běhu, od sprintů v maximální rychlosti až po lehký klus. Elitním i rekreačním běžcům tento program slibuje to samé:

- Budete běhat efektivněji.
- Budete běhat rychleji.
- Dokážete uběhnout větší vzdálenosti při zachování optimální výkonnosti.
- Snížíte pravděpodobnost zranění.

JAK BYLO TĚLO UZPŮSOBENO K BĚHU

V minulosti panovala mezi amatéry i profesionály shoda v tom, že každý má vlastní jedinečný způsob běhu a neexistuje žádná správná nebo špatná technika. Postavit se tomuto názoru znamenalo vyvolat útok, který by rozplakal i dospělého člověka.

Nicméně manifest *Běžecké revoluce* je právě takový: Existuje univerzální, archetypální způsob běhu. Příroda nám dala dispozice – dispozice, které byly ke škodě všech běžců povětšinou ignorovány. Výsledek: Zhruba dvě třetiny běžců jsou každoročně zraněny – to je počet, který by byl u jakékoli jiné sportovní aktivity považován za nepřijatelný.

Anna Kareninová začíná slovy: „Všechny šťastné rodiny jsou si podobny, každá nešťastná rodina je nešťastná po svém.“ To samé bychom mohli říct o běhání. Všichni šťastní běžci jsou si podobní (drží se univerzálních principů), každý nešťastný běžec je nešťastný po svém (jedinečným a různorodým způsobem se od těchto principů odchylují). Dobře, u Tolstého to bylo o něco komplikovanější, ale smysl je zjevný. Poziční metoda (Pose Method) v jádru této knihy znovu obrátí vaši pozornost k univerzálním běžeckým principům, s nimiž jste se narodili.

Ve stručnosti, tato kniha, podpořená nejnovějšími výzkumy, je detailní a praktickou odpovědí na následující otázku: Existuje jediný univerzální, správný způsob běhu? Nejedná se o dizertaci na téma, zda jsme, či nejsme zrozeni k běhu. Chris McDougall ve svém bestselleru *Born to Run* (*Zrozeni k běhu*) odpovídá na tuto otázku širokému publiku. Toto není kniha o běžecké fyziologii, posilování kardiovaskulárního systému, o tom, jak se udržet v cílové zóně tepové frekvence nebo jak vytvořit tréninkový plán založený na kilometrech a časech. Nejde o dietetickou příručku. Nejedná se o jógu, pilates nebo posilování pro běžce. Takových knih jsou plné police.

Tím, co v policích chybí, jsou knihy, které vás doopravdy učí, *jak* běhat. O tom je tato kniha. Je o běžecké technice, optimální biomechanice a o dovednostech a cvičeních, které zlepší vaši běžeckou formu. To je ve skutečnosti vše, o co jde. Cokoli dalšího je podružné. Pokud je vaše technika na houby, pak se mýjíte s podstatou problému zlepšení vaší rychlosti, vytrvalosti, efektivnosti nebo ekonomiky běhu. Už nediskutujeme o tom, zda se běh a způsob, jakým o běhu uvažujeme, rychle mění. Nyní máme změnu paradigmatu za sebou. Tato pravidla jsou nová, jestliže jste se učili běhat s dopadem přes patu nebo

pokud vám říkali, že každý má svou vlastní jedinečnou běžeckou techniku. Ještě jednou, design běžecké obuvi byl spolu s minimalistickým trendem (nyní mnohamiliardovým segmentem trhu) hnací silou této radikální změny přístupu ke způsobu běhu. Obyčejní běžci se nyní ptají na obdobné otázky, jaké jsem si poprvé kladl téměř před čtyřiceti lety: Pokud dopadám nejprve na patu, jedná se o špatný způsob běhu? (Ano.) Měl bych došlapovat na přední část nohy? (Ano.) Mám běhat bos? (Nikoli nutně.)

Tato kniha vám pomůže zorientovat se v bludišti a vyjasnit veškeré nejjasnosti.

BĚH JE DOVEDNOST

Považujete-li něco za dovednost, musíte věřit, že existuje správný a špatný způsob, jak danou věc dělat, norma a odchylka. Správný způsob – normu – se lze naučit a rozvíjet jej. Dokud byl styl běhu považován za něco vlastního a jedinečného každému jedinci, nikdo se jej, s výjimkou elitních atletů, do detailů neučil. Možná se divíte, jak se přirozený způsob běhu – způsob, díky němuž jsme zrozeni k běhu – mohl stát dovedností, kterou je nyní nutné se učit. Zkrátka a dobře moderní běžecké boty s tlumenou patou a podporou kontroly pohybu umožnily špatnou běžeckou techniku: došlap přes patu, svalovou atrofii, omezenou smyslovou zpětnou vazbu od nohy a další. Tak dlouho jsme běhali nesprávně, že už pro nás není přirozené běhat způsobem daným přírodou. Musíme se znovu naučit, jak běhat.

BĚH JE ATLETICKÁ DISCIPLÍNA

Jste atleti. Bude s vámi zacházeno jako s atlety a očekává se, že se budete chovat jako vzoroví atleti. Budete tudíž:

- přítomni na každé lekci vašeho rozvrhu;
- soustředění a dokončíte všechny prvky ve vašich lekcích;
- trpěliví a udržovat si pozitivní postoj v případě obtíží, nebo když neuvidíte bezprostřední výsledky.

Kniha je koncipována jako semestrální kurs. Jedná se o cvičebnici o deseti lekcích, přičemž každá je plánována na týden nebo více – tak dlouho, dokud si neosvojíte nové pojmy a nedokážete je v praxi realizovat. Naučit se běhat

je postupný proces, proto vám bude trvat, než se tyto pojmy a nové způsoby pohybu stanou součástí vašeho těla a nahradí staré, neefektivní vzory.

Nejlepší způsob, jak se seznámit s touto novou metodou, je přistupovat ke knize jako ke komplexnímu návodu: číst ji od začátku, abyste si utvořili celkový obraz, a poté začít s První lekcí a dál postupně sledovat kompletní program. Informace obsažené v jednotlivých lekcích na sebe navazují a hromadí se. Nebudte posedlí dosažením dokonalosti, než postoupíte k další lekci. V průběhu programu se budete vracet ke klíčovým technikám, aby bylo zaručeno, že jsou stále dodržovány hlavní principy předchozích lekcí.

Kdykoli potřebujete rychlé připomenutí konkrétního protahovacího nebo posilovacího cvičení, nahlédněte do Dodatku. Rovněž můžete navštívit www.posemethod.com, kde naleznete celosvětovou síť seminářů, běžeckých skupin a certifikovaných trenérů používajících poziční metodu. Nejdůležitější však je nikdy nezapomenout, že jste na cestě k tomu, abyste běhali rychleji, dál a silněji. Vaší největší odměnou bude celoživotní běhání plné radosti a bez zranění.

ČÁST PRVNÍ

PŘÍPRAVA PRO POZICI

OSOBNÍ BĚŽECKÁ HISTORIE

MÁ CESTA Z RUSKA DO AMERIKY

Má krize začala jednoho chladného, deštivého říjnového rána roku 1977. Vracel jsem se domů ze sportovního tréninkového zařízení naší univerzity, Pedagogické univerzity nacházející se zhruba šest set kilometrů od Moskvy ve městě Čeboksary. Univerzita byla klíčovou součástí ohromné sportovní mašinerie Sovětského svazu. Mnoho z našich sportovců mělo získat olympijské medaile, vytvořit světové rekordy a stát se tahouny sovětských reprezentačních týmů.

Má nálada byla v souladu se zasmušilým dnem, skleslá a mrzutá. Byl jsem učitelem atletiky na Pedagogické univerzitě. Američanům to zní legračně, jako by univerzita postrádala jméno. V Rusku však jména všech státních institucí odrážela jejich funkci, nikoli afiliaci nebo umístění jako Harvard nebo Texaská univerzita. Pedagogická univerzita byla něco jako učitelská fakulta na Kolumbijské univerzitě až na to, že naši specializací bylo připravovat budoucí trenéry, učitele tělesné výchovy a elitní atlety.

Právě jsem dokončil univerzitu a nyní jsem byl atletickým trenérem pracujícím na doktorátu. Budoucnost se pro mladého vědce a trenéra zdála být zářivá. Toho rána, když jsem se vracel z běžecké lekce domů, jsem však měl mizernou náladu. Navzdory veškeré své tvrdé práci jsem si připadal neschopný.

Po veškerém studijním snažení, po veškeré důležité vědecké práci, která byla na fakultě vykonána, a po dvou letech mého doktorského studia a práce se studenty jsem si připadal lapen v paradoxu. Na jedné straně jsem byl nyní vybaven více fakty a vědomostmi než kdykoli dřív. Z atleta závodníka jsem se stal trenérem a vědcem. Na straně druhé jsem měl pocit, že všechno mé vzdělání a zkušenosti mě nedokázaly připravit na to, abych své studenty naučil zdánlivě tak jednoduchému cvičení, jakým je běh.

Problém nebyl v tom, že bych byl špatný student. Naopak, absolvoval jsem mezi nejlepšími. Setkal jsem se téměř se vším, co se ohledně běhání nahromadilo ve vědecké a pedagogické praxi té doby, ale věc, kterou jsem chtěl

nejvíc – vědecky podloženou metodu výuky běžecké techniky –, v tehdejší teorii a praxi prostě neexistovala. Tím, co existovalo, byly celkově protichůdné pohledy na běžeckou techniku a metody její výuky.

Jedna rozšířená teorie tvrdila, že běh je pro člověka něčím přirozeným a neměl by se učit, neboť každý individuální běžecký styl byl předurčen už při narození fyzickými dispozicemi konkrétního jedince. Další tak trochu lidovou moudrostí bylo, že odpovídající běžecká technika je rozdílná pro sprinty, střední tratě a maraton, tudíž každý případ vyžaduje odlišný způsob výuky. Nej kvalifikovanější trenéři a učitelé se shodli na jednom: běh je jednoduché cvičení a nejlepší běžci jsou ti, kteří zkombinují nejtvrďší trénink s výjimečnými genetickými předpoklady.

Na základě této argumentace měli pocit, že není příliš nutné věnovat větší pozornost zvláštnostem běžecké techniky, jak se to dělá u ostatních atletických disciplín jako skoků, hodů nebo běhu přes překážky, popřípadě u jiných pohybových disciplín jako balet, karate nebo zápas, kde má technika prvořadý význam.

V této krušné chvíli jsem si uvědomil, že v podstatě nevím, co to běh je, a to ani z biomechanického ani psychologického úhlu pohledu. Tudíž jsem to nemohl naučit své studenty (budoucí trenéry a učitele tělesné výchovy) nebo atlety, které jsem trénoval. Měl jsem zároveň pocit výzvy i bezmoci.

Během této cesty domů jsem se pevně rozhodl pro svůj životní cíl: odhalit tajemství biomechaniky běhu a najít nejlepší způsob, jak jej učit.

Pustil jsem se do práce jako student přírodních věd. Shlédl jsem nespočetné hodiny záznamů nejlepších běžců světa. Za účelem této analýzy jsem prohlížel filmové pásky záběr po záběru. Čeho jsem si začal všimát, nebyly rozdíly, ale pozoruhodná podobnost v technice. Jistě, měli stylistické odlišnosti, ale ti nejlepší běžci dělali všichni v zásadě to samé. V tu chvíli jsem dostal nápad. Každý pohyb má klíčovou pozici, která jej definuje.

Během svého studia jsem identifikoval tři univerzální prvky, jimiž všichni běžci projdou. Všichni procházejí tím, čemu jsem začal říkat klíčová pozice (Pose) v dynamickém běžeckém pohybu. Nyní tyto prvky nazývám běžeckou pozicí, pádem a tahem. K svému překvapení jsem zjistil, že průměrní i běžci, tedy kdokoli, opakují tyto tři prvky. U méně zkušených běžců je to hůře vidět, ale dělají to samé co běžci výjimeční, jen ne tak efektivně.

Ještě jsem nerozuměl funkci těchto tří klíčových prvků, ale věděl jsem, že jsou přítomny ve všech druzích běhu od ranního joggingu přes sprint po ultramaraton. Jak jsem řekl, skvělí běžci vykonávají tyto tři prvky s vysokou

účinností. Mohl bych dokonce říci s krásou, elegancí a lehkostí. U ne tak dobrých běžců mohou být přechody mezi těmito prvky vyloženě ošklivé. Vypadají těžce a předvádějí nadměrné svalové úsilí s množstvím zbytečných pohybů a lomozu. Uvědomil jsem si, že skvělý běh vyžaduje mistrovskou čistotu, přesnost pohybu od běžecké pozice přes padání k tahu a zpět do běžecké pozice.

O něco později jsem se vrátil ke starým Řekům a ještě víc propracoval svůj postup. Vždy mě přitahovala Platónova teorie idejí a nyní jsem se ujistil, že by mohla existovat idea běhu.

Inspiraci jsem našel v Aristotelových raných vědeckých a fyzikálních pokusech, téměř dva tisíce let před Newtonovými zákony. Aristoteles tvrdil, že to, co způsobuje pohyb a co zůstává v klidu, musí být shodné. Pro běh to znamená, že se nemůžete pohybovat vpřed, aniž byste měli pevnou oporu. V tom byl předchůdcem Newtonových velkých objevů.

Rovněž se nedalo opominout řecké umění. Obrazy na vázách představují víc než jen divoké představy umělců. Věřím, že jsou přesným zobrazením toho, jak Řekové běhali. Kresby znázorňují různé rychlosti běhu, od sprintu po klus. Rovněž ukazují podobnost běžeckého stylu, ať už se jedná o krátký sprint, nebo běh na dlouhé vzdálenosti. Běžecké pohyby na těchto vázách mě přesvědčily, že Řekové v Antice rozpoznali klíčové prvky optimální běžecké techniky. Obrazy ukazují, že všichni atleti dopadají svou vahou na přední část chodidla.

Propracoval jsem se k velkým myslitelům renesance a narazil jsem na Leonarda da Vinciho. Pokud jde o porozumění lidskému pohybu, tak stejně jako ve všem ostatním, co dělal, předběhl svou dobu. Jeho studie, které měly napomoci studentům ke správnému zachycení pohybu na plátně, jej přivedly k tvrzení, že lidé svou váhu vysílají vždy směrem k místu, k němuž se pohybují – čím rychleji člověk běží, tím více se naklání směrem k cíli, většinu své váhy klade spíše před rovnovážnou osu než za ni.

Uvážíte-li další Leonardovy úspěchy a jeho postavení v rámci západní civilizace, předpokládali byste, že toto tvrzení bude předmětem diskuse. Jeho pozorování se zaměřuje na to, co prohlašuji za jeden z klíčových prvků běhu – fázi pádu. Běh je využitím oslabených účinků gravitace díky přepadávání vpřed.

Od renesance jsem přešel k osvícenství a k siru Issacu Newtonovi. Právě Newtonův obecný gravitační zákon a jeho pohybové zákony nakonec odhalily nezpochybnitelnou sílu, která určuje veškeré pohyby – včetně pohybů člověka. To nasměrovalo mou práci k účinkům gravitace coby určující síly při běhu. O řadu let později mě kolega doktor Graham Fletcher upozornil

na práci skotského horolezce a fyziologa Thomase Grahama-Browna (1882–1965). Aplikací Newtonových myšlenek na studium lidské aktivity vytvořil teorii, podle níž tělo pohybující se souběžně s terénem dovoluje těžišti padat vpřed a dolů pod vlivem gravitace – hybnost běžcova těla daná gravitací je tím, co jej pohání vpřed.

Chci poukázat na důležitý bod, jemuž je často v rámci poziční metody a mé práce špatně rozuměno. Můj objev běžecké pozice, úhlu padání a působení tahu nejsou nějaké domněnky, ale z pozorování vycházející konceptuální popisy optimálního běžeckého stylu, jež jsou nyní ve vědecké komunitě obecně přijímány. Na základě těchto zjištění jsem byl schopen popsat, jak bylo naše tělo zformováno pro běh. Tyto tři klíčové prvky a působení gravitace na to, jak běháme, jsou předmětem mé práce jakožto vědce.

Nepřišel jsem s novým způsobem běhu. Poziční metoda pouze popisuje, jak je naše tělo k běhu uzpůsobeno. Pojmenovávám a učím, jaký je přirozený postup, jedná se však o postup, který byl narušen škodlivou obuví a špatným trénováním. Nicméně pokud jste někdy slyšeli zdánlivě nahodilé běžecké tipy jako „nepředkopávejte“ (overstride) nebo „zkratke krok“ nebo „nakloňte se“ do běhu, je velmi pravděpodobné, že tyto tipy byly ovlivněny poziční metodou a mým výzkumem.

Rovněž nemohu tvrdit, že se každý běžec světové úrovně pohybuje v dokonalé shodě s přirozenou formou. Ti nejlepší jsou blízko tomuto standardu, který je ideální jako platónská idea. Někteří běžci, kteří mají velký vrozený talent, vykazují řadu odchylek, a přesto vítězí. Trenérské vedení, cvičení a nejefektivnější posilovací tréninkové metody pro běžce je mohou přiblížit tomuto standardu a učinit ještě lepšími.

A konečně, dokonalé zvládnutí poziční metody nepromění běžce v navzájem stejné poziční mechanické klony. I největší mistři běžeckého stylu si zachovají jedinečné stylistické variace, jež jsou optimální pro jejich běžecký typ a povahu, stejně jako různá auta mají podobnou konstrukci, ale odlišný styl a celkovou stavbu. Některá auta, jako třeba Ferrari, jsou stavěná pro rychlost, jiná zas, aby měla co největší sílu. Zvládnutí poziční metody nepromění Haileho Gebrselassieho v Usaina Bolta.

Vraťme se však k mým mizerným dním někdy v roce 1977. Měl jsem za to, že jsem skvělým mladým trenérem na přední ruské sportovní škole. Sedmdesátá léta byla zlatou érou sportovní vědy v Rusku a já v ní chtěl zanechat svou

stopu. Měl jsem svůj velký objev, znal jsem základní prvky běhu. Nyní jsem se musel tvářit v tvář svým studentům vyrovnat se základní otázkou: Jaký je nejlepší způsob, jak naučit lidi běhat?

Ke svým trenérským objevům jsem dospěl pozorováním toho, jak trénují ostatní sportovci – v bojových uměních, zápase a také v klasickém tanci. Zejména balet bylo snadné v Rusku studovat, neboť zde bylo jeho umění a tradice přivedeno k dokonalosti. Měl jsem mezi přáteli tanečníky a tanečnice, a mohl jsem sledovat jejich tréninky i představení. Má pozorování jedněch z nejlepších baletek světa ve mně zanechala palčivou otázku: Čím to, že jsou pohyby v baletu, a rovněž v karate a v zápase, tak dokonalé? Je možné problém zredukovat na množství opakování jednoduchých cvičení? Odpověď se objevila jako náhlé pochopení. Jednoduchost sama o sobě je klíčem.

Uvědomil jsem si, že trénink v baletu, bojových uměních a zápase sestává z řady přesných pozic. Díky těmto pozicím a cvičením je dosaženo dokonalosti pohybů a jejich plynulého propojení. Náhle mi všechno zapadalo do sebe jako dílky skládačky.

Byl jsem tak postaven před zásadní otázku: Jaké přesné pozice a cvičení se vztahují k běhu? Logickou odpovědí byly univerzální pozice a úkony, které vykonávají všichni běžci – tři prvky, které jsem izoloval a pojmenoval po zhlédnutí všech těch běžeckých záznamů: *běžecká pozice*, *pád* vpřed a *vytažení* oporové nohy od země.



Tři základní prvky běhu

Mé názory, přestože byly vědecky podložené a vypracoval jsem hlubší porozumění těmto třem prvkům, nebyly přijaty běžeckou komunitou, neboť odporovaly tradičnímu paradigmatu. Trenéři, sportovní vědci a běžci se povětšinou drželi modelu vypracovaného v Anglii v šedesátých letech Geoffreyem Dysonem v knize *Mechanics of Athletics*. Dyson definoval tři fáze běhu: oporu, úsilí a zotavení. Poziční metoda nebyla v běžeckém světě několik desetiletí přijímána.

K poziční metodě jsem přešla kvůli zraněním (poškozený meniskus a křížové vazy, spolu s problémy s žilami). Po třech letech běhání přes patu se všechna má běžecká zranění ještě zhoršila. Nebyla jsem schopná pohybu bez bolesti a nemohla jsem šest měsíců závodit. Přechod k nové technice byl pro mě psychicky velmi náročný, ale bolesti nohou začaly slábnout a po dvou měsících zcela ustaly. V roce 2013 jsem zaběhla Moskevský maraton v osobním rekordu 3:12 (v předchozím roce to bylo 3:15). O dva měsíce jsem běžela maraton v Athénách. Od náročné, kopcovité tratě jsem nic nečekala. Doběhla jsem celkově desátá, v novém osobním rekordu 3:08. Navíc jsem druhý den necítila žádné bolesti svalů ani únavu.

Jana Chmeleva, svatební poradkyně; běžecká zkušenost – čtyři roky

Má filosofie zdůrazňuje běh s dopadem na přední část nohy a má kritika moderních běžeckých bot byla považována za radikální a zcela mimo všeobecně sdílený názorový proud. Pak se vše změnilo.

Přesuňme se rychle vpřed, abychom krátce pohlédli na současný stav, v němž se běh nachází. Nyní je v trendu představa přirozených vloh pro běh – tedy něco, co poziční metoda učila posledních 35 let. S narůstajícím počtem knih, novinových zpráv a časopiseckých článků dosáhl příval nových běžeckých zásad kritického bodu a změnil způsob, jakým o běhu uvažujeme, a jaké boty volíme. Několik vybraných příkladů:

- Bestseller *Zrození k běhu* a příběhy o mexických indiánech Tarahumarech, kteří uběhnou desítky kilometrů v jednoduchých sandálech, aby ulovili jelena.

- Práce Daniela Liebermana, evolučního biologa a profesora antropologie na Harvardu, jehož výzkum ukazuje, jak se klenba lidské nohy vyvinula tak, aby fungovala jako opora a pružina zároveň, a uzpůsobila nás tím k běhu buď s minimálním obutím, nebo naboso.
- Legendární keňští běžci, kteří mají díky tomu, že jako děti běhají bosí, silnější kotníky a svaly na nohou a efektivnější držení těla ve srovnání s běžci, kteří vyrůstají a běhají v botách.
- Odborníci a špičkoví trenéři tvrdí, že tlumené boty s vysokou patou způsobují, že jsou naše nohy líné a běžecká technika odbytá, což vede ke zraněním.
- Legendární atletický trenér Vin Lananna, který využíval běhu naboso v tréninku svých atletů, vyhrál s týmy Stanfordu a Oregonské univerzity řadu národních šampionátů.
- Historky o dlouholetých běžcích sužovaných zraněními, kteří přešli k minimalistické obuvi a k došlapu na přední část nohy a byli vyléčeni.

Tyto příběhy nejen změnily způsob, jakým o běhu uvažujeme, ale také inspirovaly lidi ke změně způsobu, jakým běhají, a proměnily trh. Stejně společnosti, které vyráběly boty s tlumenou patou a podporovaly běžeckou techniku s došlapem na patu, nyní produkují minimalistickou obuv, která je svým designem a funkcí téměř opakem obuvi, kterou vyráběly a prodávaly posledních 40 let. Podle *New York Times* nyní tvoří minimalistická obuv byznys ve výši 1,7 miliardy dolarů. Jako důkaz podporující nové běžecké zásady už Nike, Adidas, New Balance a nováček Vibram podnikli kroky k ovládnutí hřiště a úspěšně zvládli tuto změnu.

Poprvé jsem se setkala s metodou dr. Romanova po návratu k běhání po desetileté pauze. Před touto pauzou jsem byla neustále brzděna úplným seznamem obvyklých běžeckých bolestí, které postupovaly od chodidel až po kyčle. Můj „návrat“ byl zpomalen stejnými zraněními. Metoda dr. Romanova neustálým cvičením a tréninkem změnila mou techniku běhu. Během šesti měsíců jsem dokázala plynule zapracovat všechny změny – jako dopad na přední část nohy místo na patu a tah spíše než tlak při odrazu – do svého běžeckého stylu. Během posledních pěti let jsem nebyla zraněná a dokážu zvládat trénink, díky němuž patřím mezi nejlepší závodnice ve své veteránské kategorii v Texasu.

Jennifer Fisherová

Jinými slovy shrnuto, z mého pohledu všechny věci opsaly dokonalý kruh. Minimalistické boty, bosí běžci, nejnovější antropologické závěry – to vše dohromady mi nesmírně usnadnilo s vámi nyní sdílet poziční metodu, kterou učím už několik desítek let.

Jeden z mých prvních úspěchů v Americe je z roku 1997. Trénoval jsem Jürgena Zäcka, pětinasobného vítěze evropského Ironmana. Jürgen řekl: „S dr. Nicholasem Romanovem jsem pracoval na svém běžeckém stylu. Po tréninku s ním jsem začal o něco víc ohýbat nohy v kolenou. Vypadá to jako kratší krok, ale není tomu tak. Rychleji střídám nohy a po kratší dobu setrvávám nohama na zemi. Jeho nový běžecký styl méně zatěžuje čtyřhlavé svaly stehenní a záda.“ Jürgen si v dané sezóně zlepšil čas na maraton v rámci Ironmana z 3:03 na 2:45.

Pochopitelně se nemůžete jen tak stát africkým domorodcem. Moderní civilizace – celý život strávený v obuvi a bez možnosti chodit po různých površích – způsobila, že nohy ztratily některé ze svých přirozených schopností a funkcí. Na vašich nohou a běžeckém stylu je tedy třeba pracovat. Po několika následujících týdnech se budete učit a trénovat základní dovednosti, které potřebujete, abyste radikálně změnili svůj styl a zlepšili své percepční schopnosti, sílu a rovnováhu.

I když začnete takříkajíc naplno, nedosáhnete velkého množství naběhaných kilometrů. Jestliže jste v botách s kontrolou pohybu běhali osm kilometrů denně, asi nebudete mít tendenci stáhnout uběhnutou vzdálenost na několik set metrů denně v minimalistických botách. To je v pořádku. Poté, co dokončíte denní lekci, si klidně obujte své staré boty a odběhejte si zbytek vzdálenosti, na kterou jste zvyklí – řekněme sedm kilometrů, jestliže jste během lekce naběhali jeden kilometr v rámci cvičení.

Vzhledem k tomu, že jedna z hlavních dovedností, kterou se budete učit, je vnímání váhy těla, můžete ji trénovat nejen při běhu, ale také při chůzi, stání ve frontě, nebo i při sezení. Tato dovednost se, jak zjistíte, točí okolo jednoduché otázky: Kde na nohou cítím váhu svého těla? Pokud jste běžeckým nováčkem, tím lépe. Procházejte lekcemi popořadě a na konci knihy budete běhat jako ti nejlepší na světě.

Po zklamání při Pařížském maratonu, kde mi během závodu vadilo zranění, jsem se zúčastnila semináře s dr. Romanovem. Ukázalo se, že zvládnutí dovedností nezbytných pro správnou běžeckou techniku, vyžaduje více času a úsilí než jen víkendový kurs. Přesto jsem vydržela. Před spoluprací s dr. Romanovem byl můj maratonský čas po měsících vytrvalostního tréninku 4:04. Po pouhých sedmi týdnech tréninku s dr. Romanovem byl můj čas na maraton 3:29. Jedním z největších přínosů zvládnutí metody dr. Romanova je pro mě vědomí, že si budu moct užívat běhání po celý život, zatímco většina ostatních běžců bude muset s postupujícím věkem kvůli zraněním skončit.

Christine Chenová

PERCEPČNÍ SYSTÉM

KLÍČ K UČENÍ

Během několika následujících kapitol položíte základy své nové běžecké techniky – zlepšení schopnosti vnímat, záznam pozorování do deníku, pořízení si správných bot, naučíte se nafilmovat váš vlastní běh a osvojíte si rozcvičovací a posilovací cviky. Tato počáteční cvičení, jakkoli nenáročná pro kardiovaskulární systém, jsou pro zvládnutí optimalizovaných pohybů poziční metody stejně zásadní jako běžecká cvičení v druhé části knihy. Každá kapitola, a to i v první části, je koncipována jako tréninková jednotka, kterou byste měli provádět opakovaně až do úplného zvládnutí její náplně. Pokud plánujete během těchto úvodních kapitol zachovat počet naběhaných kilometrů, absolvuje danou tréninkovou jednotku vždy *před* samotným běháním, nikoli po něm.

Nejdůležitější prvek vaší nové běžecké techniky je zároveň tím nejhůře postižitelným: vnímání. Ve stručnosti, vnímání je vaší schopností adaptace a učení. Přijímáte smyslové informace, které váš mozek analyzuje, aby se mohl rozhodovat. Při běhu je vnímání tím, co vám umožňuje vyladit drobné nuance v technice. Přiblížit se absolutnímu prahu – bodu, v němž se věci stávají rozpoznatelnými pro vaše smysly – je nezbytné pro zlepšení vašeho způsobu běhu.

Mnoho běžců tvrdí, že došlapují na přední část nohy, ale když je nafilmujete, je zřejmé, že došlapují přes patu. Jejich vnímání není dostatečně vyvinuté na to, aby dokázali rozlišit mezi těmito dvěma typy došlapu a následně je korigovat. Abyste se jako běžci zlepšili, musíte tento rozdíl vnímat dříve, než budete schopni na pevném základě upravit techniku.

Pro porozumění percepčnímu systému potřebujete vědět, jak rozlišit mezi smyslovými daty, vnímavostí a pocity. Zároveň je třeba, abyste věděli, v jakém vzájemném vztahu jsou tyto stavební prvky vnímání a jak společně fungují.

STŘEHOVÁ POZICE

Nejllepší způsob, jak poznat tyto jemné rozdíly vnímání, je zaujmout základní pozici pro všechny sportovní pohyby: střehovou pozici. Střehová pozice je víc než jen postavením. Je vaším základem pro akci, a to fyzickým i psychickým.



1. Zujte se.
2. Přeneste váhu těla na přední část chodidel.
3. Pokrčte kolena tak, aby byla nad prsty u nohou.
4. Nakloňte horní část těla lehce dopředu tak, aby byla ramena nad boky a boky nad přední částí chodidel. Přední část chodidla, kyčel, rameno a ucho by měly být v přímce.
5. Ohněte lokty. Paže by měly být nad úrovní pasu, avšak pod rameny.
6. Zapojte svaly středu těla, od hýždí po ramena, zatáhněte břicho směrem k páteři a stáhněte lopatky k sobě. (Toto je poziční jádro, jemuž se budeme do větší hloubky věnovat později.)
7. Ujistěte se, že brada je ve vodorovné poloze a oči hledí přímo vpřed.
8. V psychické rovině dejte tělu signál, aby bylo připraveno k pohybu, jako byste čekali na startovní výstřel při závodě.

Srovnajte střehovou pozici s vaším normálním každodenním postojem. Cítíte, že jste pozornější? Soustředěnější? Připravenější k pohybu? Skvěle. Jste v ideální pozici k poznávání vašich percepčních schopností.

Váš základní atletický postoj. Širokým akčním záběrem celého těla dává tento postoj najevo, že jste připraveni k pohybu v jakémkoli směru.

SMYSLOVÁ DATA

Tento aspekt vnímání zahrnuje všechny informace, které jsou vaše smysly (zrak, sluch, hmat, chuť a čich) schopné zachytit. Zůstaňte ve střehové pozici, zavřete oči a vnímejte chuť v ústech, oblečení otírající se o kůži a vítr či jeho nepřítomnost. Přeneste váhu na přední část chodidel a vnímejte tlak země na vaši kůži. Otevřete oči a zjistěte, co můžete vidět přímo před sebou. Co dokážete ucítit?

Zamysleme se nyní, jak může fungovat váš „šestý smysl“, propiocepce. Zatímco ostatní smysly shromažďují informace ze zdrojů mimo vaše tělo, propiocepce sbírá data z celé řady různých zdrojů vnitřních – smyslových neuronů umístěných ve vnitřním uchu, které indikují pohyb a orientaci těla, receptorů ve svalech, vazech a šlachách udržujících pohyb a stabilitu. Mozek nevědomě přijímá nepřetržitou zpětnou vazbu týkající se vašich pohybů, rovnováhy a polohy těla v prostoru. Abyste vyzkoušeli svou propiocepci, naklánějte se vpřed tak dlouho, dokud nebudete muset vykročit nohou a zabránit pádu. Ztratíte-li rovnováhu, zaujměte střehovou pozici a zkoušejte to znovu, dokud si nezvnitřníte hranice vašeho rovnovážného prahu. Vynikající atleti jsou ve spojení s vlastní propiocepcí podobně jako šéfkuchaři s čichem a chutí. Čím více budete kultivovat její vnímání, tím lépe budete chápat, co se při běhu děje s vašim tělem.

VNÍMAVOST

Vnímavost je jednoduše schopnost vědomě registrovat, co vám zprostředkovávají vaše smysly. Tím, že jste před chvílí věnovali pozornost svým smyslům, jste zapojili vlastní vnímavost. Abyste pokročili dál, zavřete oči a poslouchajte. Dokážete ve vztahu k vašemu tělu lokalizovat zdroje zvuků, které slyšíte? Tím, že to uděláte, přijmete smyslová data a použijete je k utvoření závěrů o vašem okolí.

Ne všechna smyslová data dosáhnou vědomé úrovně. Množství informací je příliš velké. Když při fotbale někomu přihrájete míč, neuvažujete: „Pohnu pravou nohou 15 centimetrů vzad. Poté s ní budu pohybovat vpřed jeden centimetr nad zemí, aby došlo ke kontaktu s míčem. Pak bude noha sledovat míč po trase dlouhé 25 centimetrů.“ Smyslová data jsou zpracovávána v krocích pod úrovní uvažující mysli. Na druhou stranu, většina z nás nezachytává všechny

užitečné smyslové informace dostupné vědomé mysli. Jako u všech vědomých dovedností, čím více budete cvičit vědomé vnímání, tím více informací pro vás bude dostupných. V průběhu jednotlivých lekcí budete zaměřovat svou vnímavost na klíčové prvky běhu.

CÍTĚNÍ

Pocity se týkají potěšení a bolesti – důležité zpětné vazby v tréninku. Uvědomování si vlastních pocitů je tím, co vám pomáhá rozlišovat mezi dobrou a špatnou bolestí. Dobrá bolest může prostě znamenat, že máte za sebou kvalitní trénink a že jste dosáhli požadovaného tréninkového účinku (například kardiovaskulární nebo svalová únava). Špatná bolest je akutní bolest při zranění a znamená to, že byste měli přestat trénovat a začít se léčit.

Vraťte se do střehové pozice a sledujte své pocity. Bolí vás něco? Je tato pozice více nebo méně pohodlná než váš každodenní postoj? Dokážete rozlišit mezi nepohodlím a námahou – zapojte v tomto případě střed těla – a poznat takovou bolest, která vyžaduje nápravu?

VŠE DOHROMADY

Vnímání dává smysl všem smyslovým datům, vnímavosti a pocitům. Jedná se o proces, který vrací smyslové informace, vědomé i nevědomé, zpět do mozku, kde jsou nezpracovaná smyslová data shromažďována, analyzována, srovnávána a vyhodnocována dříve, než začne tělo jednat. Stejně jako svaly je třeba tuto činnost trénovat a rozvíjet.

Vynikající atleti jsou géniové tělesného vnímání. Hluboce si jsou vědomi toho, kde se nachází jejich tělo v prostoru a co je třeba změnit, aby se dostali z místa, kde jsou, na místo, kde chtějí být. Nejlepší světoví běžci silněji vnímají, jak se jejich tělo pohybuje v průběhu jednotlivých fází běhu a jak zapojit jednotlivé svaly ve správném pořadí a ve správný čas. Jejich tělo je jejich nástrojem.

V tomto procesu neexistují zkratky. Můžete si o tom přečíst v knihách nebo mít trenéry, kteří zanalyzují vaši techniku, ale nakonec musíte sami cítit jemné změny ve vašem těle a vyrovnávat se s nimi. To znamená, že se opravdu musíte naladit na průběh běhu, nikoli vypnout.

Ve sportu a fitness je získávání zkušeností spojeno s rozvojem biomechanických vzorců, tedy s učením novým způsobům, jak používat vlastní tělo.

Vaše pokroky budou jen tak dobré jako vaše vnímání, vaše schopnost odlišit jeden pohyb od druhého. Rozvoj běžeckého vnímání bude součástí každé lekce.

Zatímco ve starých botách nabíháte svůj obvyklý počet kilometrů, jednu změnu můžete udělat hned: Nechte iPod doma! Naladte se na zvuk vašeho běhu: zvuk nohou dopadajících na zem a frekvenci dopadů. Můžete si myslet, že vzdálenost a čas, po který běžíte, představují především fyzické výzvy, ve skutečnosti jsou však běžci unaveni duševně, psychologicky nebo duchovně dříve, než dosáhnou stavu skutečného fyzického vyčerpání. Tělo dokáže zvládnout danou vzdálenost, ale mysl se nedokáže soustředit a udržet správnou techniku. Mnozí z nás využívají běh k tomu, aby unikli každodennímu životu, přemýšleli o vlastních problémech, od všeho se oprostili. Jinými slovy, když běžíme, využíváme svou duševní energii k tomu, abychom se zabývali jinými věcmi než během. Může to sice mít terapeutické účinky, ale lepšího běžce to z vás neudělá. Pokud je skutečně vaším cílem stát se lepším běžcem, je nutné si pro přemýšlení o životě vyhradit jinou dobu, abyste dokázali k běhu přistupovat čerství a soustředění – aniž byste byli vyladěni na přístroje, které vám umožňují vypnout.

VÁŠ BĚŽECKÝ DENÍK

SLEDUJTE SVÉ POKROKY

Pokud jste si nikdy nevedli běžecký deník, je čas začít. Pokud jste si zaznamenávali odběhané kilometry, přeneste nyní pozornost z kvantitativního měřítka, jakým je kilometráž, ke kvalitativnímu hodnocení techniky. Samozřejmě každý má svůj osobní typ deníku – v tom je celá jeho podstata –, je tedy zcela na vás, zda si budete své záznamy dělat do Moleskinu nebo školního sešitu, navazujících e-mailů nebo do blogu. Ať už je vaše oblíbené medium jakékoli, smyslem deníku je vyhradit si čas pro vědomé zaměření vaší pozornosti na běžeckou techniku a na výzvy a objevy spojené s učením se novým dovednostem.

PROPOJENÍ TĚLA A MYSLI

Jak už jsme o tom hovořili v předchozí kapitole o vnímání, mysl musí být trénována stejně důkladně jako nohy. Bez pokynu mozku neuděláte ani ten první běžecký krok. Zatímco je možné běhat na uspokojivé úrovni a trénovat při tom jen tělo a mysl ignorovat, tak maximální výkonnostní úroveň dosáhnete pouze trénováním mysli a těla zároveň. V souvislosti se zapojením mysli při běhu můžeme mluvit o třech úrovních:

- mentální (soustředění a vnímání v průběhu běžeckého tréninku);
- psychologická (chování a životní postoje, které si s sebou do běhání přinášíte);
- duchovní (hluboké propojení mysli, těla a povahy člověka, které se rozvíjí prostřednictvím běhání).

Pokud zapojíte skutečně všechny tři úrovně, dosáhnete vrcholového výkonu. To se však snáze řekne, než provede.

Náročné soustředění, mentální disciplína a vědomá kontrola netrápí jen běžce – jedná se o základní prvky určující lidskou existenci. Hluboko uvnitř naší psychiky je vědomé a podvědomé často ve vzájemném rovnovážném poměru, zapojeno do systému neustálé kontroly a vyvažování. Důvodem je

skutečnost, že lidé jsou stále ještě zvířata s hluboko zakořeněnými mechanismy pro přežití. Vaše tělo má vypracované strategie pro to, aby se vyhnulo nebezpečí a uchránilo před zraněním.

Například fyziologická, psychologická a mentální únava spojená s maximálním úsilím při dlouhém, náročném běhu vysílá tělu varovný signál. Co bylo původně dobrovolným a záměrným úsilím, je nyní interpretováno jako ohrožení života, jako něco, čemu je třeba zabránit. Vaší první reakcí nebude vědomý pocit strachu, ale pocity spíše fyziologické. Ve skutečnosti v tomto bodě vaše vědomí stále vydává pokyn „plnou parou vpřed“, zatímco podvědomá část myslí, rozhodnutá zachránit vám život, začíná vysílat přesně opačné instrukce – ztuhlost a bolest svalů, bušení srdce, obtížné dýchání, zvuky budící dojem, že umíráte. Zpráva podvědomé části myslí vašemu tělu je jasná – přestaň.

Ve skutečnosti situace, které čelí vaše tělo a kterou podvědomí takto přibarvilo, není ohrožením života. Vaše podvědomá část myslí hraje na jistotu. Tato podvědomá zpráva, abyste skončili, však zanechává stopu ve vaší vědomé myslí a časem se stává vědomím omezením. Vědomí se až příliš často zasekne na konkrétní omezené představě. To je důvod, proč se vždy po šesti a půl kilometrech – či na jiné metě, kterou máte zafixovanou – cítíte stejně a zůstáváte tak rok co rok na stejné úrovni. Neschopnost se zlepšit málokdy bývá neschopností fyzickou; téměř vždy se jedná pouze o psychický nedostatek. Nějaké vysvětlení si pak najdete:

- Prostě nejsem rychlý.
- Nejsem elitní vytrvalostní běžec.
- Výkonnostní stagnace nejsou bezdůvodné. Poukazují na mé hranice.

Na každé úrovni, počínaje úrovni buněčnou, dochází k vzájemnému působení mezi vědomou a podvědomou myslí. Každá z nich má své vlastní cíle a potřeby, a protože se snaží splnit své úkoly prostřednictvím stejného organismu, nejsou vztahy mezi vědomím a podvědomím vždy přátelské. Abyste se zlepšili jako běžci, je třeba dosáhnout příměří. Aby bylo dosaženo příměří, musí vědomá část myslí pochopit, co se děje v části podvědomé. Běžecký deník je vaším prostředníkem a klíčem ke klidné myslí a optimálnímu výkonu.