

tonu a nejpřednější západní autorita na sovětský sportovní systém.

Yessis je pevně přesvědčen, že tréninkové principy východoevropských národů jsou stále aktuální. To, co by si z nich podle něj měli odnést sportovci všech výkonnostních úrovní (od těch vrcholových až po kondiční), shrnul do čtyř bodů.

1. LEKCE: FÁZOVÁNÍ TRÉNINKU

★ Vědci bývalého Sovětského svazu zjistili, že lidskému tělu trvá v průměru asi šest týdnů, než se adaptuje na jakýkoliv vnější stimul. To v podstatě znamená, že můžete trénovat stejně a se stejnými cviky jen šest týdnů předtím, než se vaše tělo přestane zlepšovat. Tento adaptační proces se může u elitních sportovců zkrátit až na dva týdny.

„Lidé jsou většinou zvyklí trénovat pořád stejně,“ říká Yosef Johnson, majitel *Ultimate Athlete Concepts*, což je americké vydavatelství, zaměřené na sportovní tréninkovou literaturu zejména z postsovětských republik. „Východoevropská sportovní věda pochopila adaptaci a její účinky na reakce těla na trénink. Pokud se lidé poučí a každých pár týdnů tréninky změni, mohou z toho vyžít enormní prospěch.“

Podstatou je naplánovat trénink v těchto fázích: od obecného nabytí kondice k více zacílenému programu s vyšším objemem a těžšími váhami; poté k soutěžnímu období, kdy jdete ze všech sil a nakonec k regenerační fázi, umožňující vašemu tělu zotavení před zahájením nového cyklu. „Čím jste vyspělejší, tím rychleji se na daný trénink adaptujete a tím dříve budete potřebovat změnu,“ poznamenává Johnson.

★ **TIP:** Systematický trénink periodizovaným způsobem – zvyšováním objemu i intenzity, rotováním cviků, prací na slabších a věnováním času na odpočinek a zotavení po skončení cyklu – vám pomůže udržet zlepšování a předejít stagnaci jako nikdy předtím.

2. LEKCE: STREČINK MÁ BÝT DYNAMICKÝ

★ „Pro co se ve skutečném životě potřebujete dotknout prsty špiček s napnu-

týma nohama?“ táže se Yessis. „Ruští siloví trenéři doporučují zapomenout na statický strečink. Před tréninkem je přece důležitější zahřát tělo a zvýšit přítok krve do svalů, než je samoúčelně prodlužovat.“

Statický strečink může vést ke zranění, neboť protahujete nejen svaly, ale též vazy a šlachy – tedy spojovací tkáň, držící tělo pohromadě. Přetažením poškozujete schopnost těla stabilizovat sebe samo a chránit vás před zraněním.

„Lidé si neuvědomují, že nadužívání statického strečinku má během času kumulativní účinky,“ upozorňuje Johnson. „Nemusí k tomu dojít zítra ani pozítří, avšak přispívání k laxnosti vaziva skrze statický strečink může být ode dneška za rok jistým receptem pro vyhozené koleno.“

★ **TIP:** Provádějte dynamické rozcvičení pomocí chůze nebo pomalého klusu na šikmém páse po dobu několika minut, pak zařaďte sérii cviků jako výskoky s roznožením, dřepy s tělesnou váhou a kliky. Máte-li v posilovně dost místa, dělejte poskoky, poskoky stranou a běh dozadu. Uzavřete cviky zacílenými na svaly, které hodláte posilovat, a jen máličko prodlužujte rozsah pohybu.

3. LEKCE: POŘÁDNĚ ODPOČÍVEJTE

★ O dopingů mezi tehdejšími sovětskými sportovci byly řečeny spousty slov, nicméně oni věděli, že na získání medailí potřebují více než farmacie. Za předpokladu stejných podmínek – a existuje hromada důkazů o tom, že látky zvyšující výkonnost užívali nejen sověští, ale ve srovnatelné míře také západní sportovci – může největší rozdíl ve výkonnosti způsobit zotavení sportovce.

„Vlivem dopingů jsou sportovci obecně mohutnější a silnější, jejich spojovací tkáň však nedokážou s přírůstky na hmotě a síle udržet krok,“ poukazuje Johnson. „Nalezení nejlepších metod zotavení bylo tedy v centru pozornosti východní sportovní vědy.“

Vše se točilo kolem centrálního nervového systému sportovců. Mozek a mícha vlastně koordinují každou tělesnou funkci a pokud je centrální nervový systém (CNS) příliš namáhaný obtížným tréninkem, sportovci potřebují čas na znovunabytí jeho původního „svěžího“ stavu.

Východoevropští experti pomocí výzkumů zjistili, že nasazením rozličných regeneračních technik lze tento zotavný čas urychlit a tím umožnit sportovcům trénovat tvrději, lépe se cítit a omezit zranění.

★ **TIP:** Po ukončení tvrdého tréninku přejděte do fáze zotavení a použijte masážní válce z pěnové gumy, koupele v síranu hořečnatém, kontrastní sprchy nebo saunu. Abyste se vyhnuli adaptaci na tento proces, je důležité prostředky střídát. Když například po tvrdém tréninku dolní polovinu těla sedíte v sauně, příští týden použijte kontrastní sprchy nebo koupele v síranu hořečnatém.

4. LEKCE: ABSOLUTNÍ TECHNIKA

★ Pokud se týče biomechanické analýzy toho, co se skutečně děje při soutěži i na tréninku v posilovně, východoevropský tréninkový systém byl a v mnohém stále je daleko napřed před západním světem. „Kouče ve Spojených státech zajímá jen to, kolik kilogramů se nazvedalo v posilovně,“ říká Yessis. Sověští koučové při korigování každého aspektu techniky sportovce hodně spoléhali na videoanalýzu. Díky tomu jejich sportovci zdaleka netrpěli tolika zraněními jako v případě, že by byli posuzováni pouze volným okem trenérů.

„Tohle je pravděpodobně to nejdůležitější, co jsem se od východoevropského tréninkového systému naučil,“ tvrdí Yessis. „V USA převládá mínění, že to sportovec buď ‚má‘ nebo ‚nemá‘ a že sportovce nelze vypěstovat. To zajisté není ten případ. Místo toho, abychom sportovce odepsali tvrzením, že něco nedokáže, je potřeba naučit jej správné biomechanice. Tohle se však v USA neděje a už padesát let se na tom nic nezměnilo...“

★ **TIP:** Naučte se správné technice každého cviku. Je-li to možné, použijte videozáznam a odborné koučování ke zdokonalení biomechanických základů všeho, co v posilovně děláte. „Viděl jsem, že i elitní kulturisté obvykle dělají větší cviky nepřesně,“ poukazuje Yessis. „To je také důvod, proč se tak často zraní. Nemáte-li korektní techniku, na zbytek můžete zapomenout...“