

Mistrem světa na stará kolena

VANDA KADERÁBKOVÁ BŘEZINOVA,
FOTO: SHUTTERSTOCK.COM
A ARCHIV

V pětatřiceti do šrotu a v padesáti do bačkor? Ani náhodou. Kvalitně závodit může každý i za svým výkonnostním zenitem. Díky aktivnímu sportu si navíc udrží dobře formovanou postavu a mladistvý vzhled.

Nikdy jste nepatřili ke špičkovým atletům? Pak vězte, že se mistrovských medailí můžete ještě dočkat. Pravděpodobnost je tím větší, čím vyššího věku se ve zdraví dožijete – nepřestanete-li trénovat.

Atletika, plavání, běh na lyžích a mnohá další sportovní odvětví mají své veteránské svazy. Pořádají se tu mistrovství ČR, evidují se rekordy v jednotlivých věkových kategoriích (odstup mezi nimi vždy tvoří pět let). Ve světě se pravidelně konají evropské a světové šampionáty, a dokonce

i olympijské hry se vši parádou. V atletice spadá do veteránských kategorií (ve světě nazývaných též „masters“) ten, komu bylo 35 let. První mistrovství světa veteránů se konalo v roce 1975 v Torontu. Pořádá se každý druhý rok a střídá se s mistrovstvím Evropy.

Na těchto šampionátech vládne velice přátelská atmosféra, téměř tu neexistují dopingové aféry a pro účast na závodech nemusíte plnit přísné limity. Nechybí zahajovací ceremoniály a díky rozdělení do mnoha kategorií je šance na medaili daleko větší.

Medailové žně

Největší „tlačence“ na medaile je v nejmłodších kategoriích, tvrdé boje však svádějí i ti, jimž by se v časech básníka Jaroslava Vrchlického říkalo „velebný kmete“. Někdejší špičkoví atleti a rekordmani tu obvykle nezávodí. Pokud se vrcholovým sportem „neutavili“, mají objížďení velkých mítinků plně zuby. O to víc šanci se otevírá pro nás, běžné smrtelníky, kteří se nenarodili zrovna s dynamitem v nohách.

Šampionáty mohou být pěknou dovolenou pro celou rodinu. Do vete-

ránského zápolení, jež mělo původně za cíl udržet bývalé výkonnostní sportovce u sportu, se může zapojit i ten, kdo svou formu vypoloval až později.

Mezi veterány všech sportů můžete potkat zajímavé osobnosti a řadu lidí, v jejichž životě sport zaujímá významné místo.

Jednou z nich je oštěpařka Marie Šťastná, šestá na loňském halovém mistrovství světa (HMS) 2008 v Clermont-Ferrandu. Atletika jí pomohla překonat vleklé zdravotní problémy včetně onemocnění nejtěžšího.

Nikdo si samozřejmě nemůže udržet výkonnost na stejné výši jako

Pravidelně sportuje a závodí i náš přední kardiolog, profesor Jan Pirk. Trojnásobný mistr Evropy a předseda Sdružení veteránů Českého atletického svazu, téměř o dvacet let starší Karel Matzner, i v osmdesáti letech zaběhne deset kilometrů hluboko pod 60 minut. Tento původní profesí stavební inženýr zlatě zazářil rovněž na letošním halovém mistrovství Evropy (HME) v italské Anconě.

Nejvýznamnějším sběračem medailí je všestranný atlet a také plavec Pavel Tošnar, který loni oslavil pětasedmdesátku. A co dělá, když neběhá a neplave? Stará se o psy – vlastní psi hotel a útulek v Brně.

Výkony veteránů jsou mnohdy vskutku špičkové: například letošní republikový šampionát ozdobily hned dva pomyslné limity na HME v Turíně (samozřejmě po přepočtu podle pravidel pro danou věkovou kategorii): tyčkař Karel Fiedler (59 let) z AFK Chrudim by s výkonem 370 cm (po přepočtu 555 cm) limit splnil, stejně jako vítěz výšky Jaroslav Lorenc (55) ze Sokola České Budějovice (173, po přepočtu 228). V reprezentaci by se neztratil ani druhý Petr Čech (65) ze Slavojů Litoměřice (153, resp. 225). Domácí vítěz tyčky si pak z evropského šampionátu přivezl stříbro.

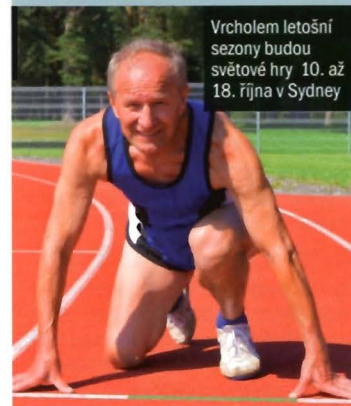
Jak fungují přepočty

„O pozitivním účinku vytrvalostního běhu na oběhový systém starších lidí se všeobecně ví. Ale pohled na starce přelézající překážky nebo napodobující skok do výšky je přinejmenším komický. Nehledě na to, že si tyto lidé ve svém věku mohou ublížit...“ lze se dočíst v jednom z čísel časopisu věnovaného atletice názor jistého renomovaného odborníka. Ještě větším trnem v oku pochybovačů o smyslu veteránské atletiky jsou přepočty dosažených výkonů. Ty kalkulují s empiricky stanoveným koeficientem, s jehož pomocí lze například výkon osmdesátika přepočítat na hodnotu, která by odpovídala jeho výkonu ve třiceti letech. Je to jediný způsob, jímž lze porovnat výkony různých starých lidí. Můžete to zkusit i vy na www.spanker.cz/beh/wma06.html zadáním svého aktuálního výkonu.

Nikdo si samozřejmě nemůže udržet výkonnost na stejné výši jako

ZÁVODTE S VETERÁNY

Pro účast v mistrovských soutěžích je jedinou podmínkou být členem Sdružení veteránů Českého atletického svazu, což obnáší zaplacení symbolického příspěvku – pro letošní rok je to 200 korun (formulář přihlášky najdete na www.atletika.cz/default.aspx?section=108). Vaše výkony ze závodů se pak evidují v ročence a čtyřikrát ročně vám přijde časopis Veteránská atletika.



Vrcholem letošní sezony budou světové hry 10. až 18. října v Sydney

PERFORMANCE JOINT SUPPORT

Výživa pro ochranu a regeneraci vašich kloubů. Je vhodná preventivně nebo při zvýšené zátěži, napomáhá udržovat pružnost chrupavky. Obsahuje glukosamin sulfát (z korýšů), chondroitin sulfát, náplň citrát manganu a citrát mědi.



KOMERČNÍ PREZENTACE

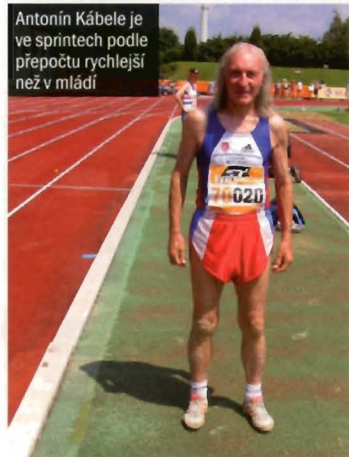
JAK SE BĚHÁ PO ČTYŘICÍTCE

Položili jsme několika závodníkům, kteří již své zkušenosti ve veteránských kategoriích mají, stejné otázky:

- 1) Věnoval(a) jste se atletice od mládí? Pokud ano, pak nepřetržitě, nebo s časovou pauzou?**
- 2) Zaměřujete se na stejné disciplíny jako dříve?**
- 3) Vzpomenete si na své osobní rekordy z dřívější doby? A jsou nyní vaše výkony v přepočtu lepší, nebo odpovídají tehdejšímu?**
- 4) Doporučil(a) byste dosud váhajícím rozšířit řady veteránských atletů?**

Antonín Kábele (72), ASK Slavia Praha

- 1)** Atletiku jsem dělal od patnácti do sedmnácti, od třidvaceti do třiceti a pak od sedmapadesáti dodnes...
- 2)** Věnuji se stále stejným disciplínám.
- 3)** V současnosti jsem v přepočtu rychlejší na vzdálenosti od 50 do 150 m. Od 200 m jsou výsledky totožné s těmi v mládí (100 m v přepočtu za 10,49, což je zatím nejlepší výkon ve veteránech od 35 let ze všech startů, co byly v této kategorii uskutečněny).
- 4)** Určitě to doporučuji, protože pohyb pomáhá k celkovému ozdravení těla i ducha v jakémkoliv věku.



Antonín Kábele je ve sprintech podle přepočtu rychlejší než v mládí

Petr Pekař (46), Slavoj Stará Boleslav

- 1)** S atletikou jsem začal přibližně v patnácti letech v oddílu Sparta (tehdy Sparta ČKD). Původně jsem dělal rychlostní kanoistiku, kde je součástí přípravy hodně běhu. Při



Ani třináctiletá sportovní přestávka po narození druhého dítěte Eriku Zapalovou neodradila od návratu k systematickému tréninku

studiu na vysoké škole jsem bohužel nabyl dojmu, že výkonnostního sportu bylo dost a že se budu víc věnovat studiu. S atletikou jsem se rozloučil skoro na dvacet let. Byla to chyba.



První maraton si Petr Pekař zaběhl až po čtyřicítce

- 2)** Aktivně a pravidelně sportovat jsem začal až ve veteránském věku s partou bývalých i současných triatletů, kteří pořádají soukromý seriál závodů DNPK. To mě dostalo do základní kondice, takže jsem mohl absolvovat i několik amatérských desetibojů. V roce 2004 jsem běžel první půlmaraton. A v letech 2005–2007 jsem přidal maratony. Před dvěma lety jsem zkusil 400 m na dráze a loni jsem definitivně přestoupil k disciplínám z mládí (400 m, 800 m). Je to asi hodně netypický vývoj veteránského atleta. Dnes jsem již druhým rokem členem

velice sympatického atletického oddílu Slavoj Stará Boleslav (Houšťka) pod citlivým vedením Ladislava Bartůňka staršího.

- 3)** Časy z té doby jsou pro mne i po přepočtech zatím nedostupné, ale v kategorii jsem „mladý a nadějný“ atlet a doufám, že si časy vylepším (400 m v roce 1982 51 s., v roce 2008 57,9 s, v přepočtu 52,51 s; 800 m v roce 1982 1:54, v roce 2008 2:13,2, v přepočtu 1:59,88).
- 4)** Kdo má jenom trochu předpoklady (kondice, zdraví), ať neváhá posílit veteránské pole, neboť mladých atletů ubývá a ve veteránském věku máte ještě šanci se zlepšit. Jak „vtípně“ dodávám: Dvořák ani Šebřle se už nezlepší.

Erika Zapalová (42), AK Hodonín

- 1)** Moje atletické začátky se vážou k základní škole.
- 2)** První přestávkou bylo první těhotenství, po kterém jsem se brzy vrátila, po druhém dítěti trvala přestávka třináct let.
- 3)** Po tak dlouhé přestávce jsem potřebovala zpevnit tělo a dostat se do kondice, několik let jsem běhala jen „pro čistou hlavu“, teď již trénuji na konkrétní disciplíny (400 m, 200 m).
Nikdy jsem nepatřila k atletické špičce, přesto se mi svými nynějšími přepočtenými výkony nepodařilo se překonat. Je to pro mě výzva, doufám, že se mi to podaří už letos.

- 4)** Doporučuji každému. Pokud v sobě máte soutěživého ducha, chuť poměřit své výkony se sportovci stejné věkové kategorie nejen na české, ale i na mezinárodní úrovni a třeba se sprátnými stejnými bláznými v tretrách s věčně mladým duchem, neváhejte a běžte na závody.

za mladých let a s přibývajícím věkem každý dříve či později narazí na hranici, od níž jdou jeho výsledky postupně směrem k horšímu. Logicky pak někoho napadne: „No jo, světový rekordman, ale zaběhl by totéž také ve třiceti? Proč se tedy nestal mistrem světa tenkrát?“

V tomto směru se nabízejí tři možnosti: Atlet daného výkonu v minulosti skutečně dosáhl. Nebo: Atletika byla jen jeho doplňkový sport. Když se jeho reprezentační tým rozpadl, zvítězila atletika. A konečně: Tento přirozený talent se dříve z nejrůznějších důvodů sportu nevěnoval vůbec. Když zvládl základní techniku, začal vynikat – i po padesátce.

A mohou si starší atleti při technických disciplínách ublížit? Ne více než kdokoli jiný. Skokanské či vrhačské technice se dobře naučili obvykle v mládí – a to se nezapomíná. Dobře a stále trénované tělo má silné kosti s dostatkem přiměřené svalové hmoty i dostatek pružnosti, a jak známo, osteoporóza či artróza u těchto lidí tvrdě narazí. Tedy mají-li skutečně správnou techniku a také pokud u nich nezačnou

jiné problémy, způsobené onemocněním, které si oběti vybírá mezi sportovci i nesportovci bez rozdílu.

Žádní podivníci

Ještě v minulém století byl u nás starší člověk, který vyznával dynamičtější pohyb než procházky nebo hlemýždí jízdu na kole, považován okolím za podivína. Zejména pro ženy skončily sportovní aktivity nejspíše s narozením dětí, zatímco jejich protějšky dnes vcelku bez problémů trénují a závodí až do vysokého věku a sdružují se do nejrůznějších organizací. Mnoho lidí má obavy po letech opět vyběhnout, aby nebyli „za exoty“. Jiné srazí do kolen slabé výsledky, i přes to, že se s nimi vzhledem k věku musí počítat. První atletky-veteránky vybíhaly na trénink až po setmění, aby se s nikým nemusely potkat. To už dnes ale v žádném případě nemusí.

Na světových veteránských šampionátech lze vidět velmi hodnotné výkony podávané lidmi ve věku, kdy ostatní běhají nejvýše tak po doktorech nebo už ani nežijí. A což teprve, když třeba osmdesátiletá babička zdatně ská-

če o tyči? Vzhledem k tomu, že tyčka žen se skáče až od sklonku minulého století, tato dáma se její technice musela naučit až v důchodovém věku.

Závody v čemkoli mohou být skvělou motivací. Nejde o výkony a medaile, ale o zdravé měření sil s kamarády i s časem. R

NEZAPOMEŇTE NA PROHLÍDKU!

Pokud je vám více než 35 a nikdy jste nesportovali – nebo je to už hodně dávno –, nechte si nejdříve udělat zátěžové testy. Kardiologickými nemocemi nechodí po horách, ale po lidech a na EKG se mohou případně změny projevit (a odhalit) právě v zátěži. Na prohlídky chodte pravidelně, nejlépe jednou ročně. S autem také jezdíte na technickou. Prohlídka u sportovního lékaře není hrazená z pojištění, konzultace s ním však za to stojí. Nebude vás odrazovat od sportu tak, jak by to mohl dělat „obvoďák“, který často nemá přímé zkušenosti s fyziologií těla v zátěži. Naopak poradí, jaké sporty a v jaké intenzitě si můžete dovolit. Zejména zpočátku to nepřezírejte. Pohyb pro zdraví nesmí bolet a nemusíte při něm funět. Hlídejte si tepovou frekvenci nebo zkrátka udržujte takové tempo, při němž si můžete bez zadýchání povídat.

INZERCE

Jak žít s OSTEOPORÓZOU?



Geladrink®



System intenzivní péče o bolavé klouby

- **GELADRINK** obsahuje široké spektrum účinných látek, včetně kolagenu
- má příznivé fyziologické účinky na klouby
- využívá a hloubkově regeneruje chrupavku, kosti, vazy, šlachy
- **GELADRINK** je dlouhodobě a vždy pozitivně klinicky testovaný
- snižuje ztuhlost kloubů
- **GELADRINK** zvyšuje ohebnost a pohyblivost kloubů
- je prokazatelně účinný při bolestivé gonartróze, www.oring.cz
- vyvíjeno na základě výsledků dlouholetého výzkumu prof. MUDr. M. Adama, Dr.Sc.

Geladrink FAST - pro potlačení zánětu a zvýšení prokrvení

Geladrink FORTE - pro hloubkovou regeneraci kloubů

Geladrink ARTRODIET - pro dlouhodobou vitalizaci kloubů

Geladrink INDIKOVANÉ KÚRY - cenově zvýhodněná a vysoce účinná kombinace různých typů Geladrinku, doporučovaná odborníky v revmatologii, ortopedii, rehabilitaci a fyzikálním lékařství. Pouze na www.oring.cz, bezplatné lince 800 108 999.



zakoupíte v lékárnách, www.oring.cz, 800 108 999