

# TRÉNOVALI REKORDÉROV, DNES RADIA HOBÍKOM

Autor: Peter Kováč  
Fotografie: Peter Kováč

„Chlapče, stoj, ublížiš si, šetri si nohy,” kričali na nás kedysi babky, keď nás videli behať,” spomína Vladimír Duda. „Odvtedy sa však veľa zmenilo a povedomie ľudí o behaní a športovaní sa zlepšilo,” dodáva. „Ľudia už dnes veľmi dobre vedia, aký mimoriadny význam má pre ich zdravie aktívny životný štýl. To je veľké pozitívum, rovnako ako to, že mnohí z nich sú ochotní hýbať sa a zlepšovať si kondíciu,” hovorí niekdajší úspešný slovenský bežec, ktorý zároveň dodáva, že podľa neho je problémom však to, že ľudia často nevedia, ako majú trénovať, čo v mnohých prípadoch vedie k zraneniam či iným zdravotným problémom.

Aj tréner Štefan Mereš vraví, že nesprávne tréningové metódy rekreačných športovcov boli jednou z vecí, ktoré ho zaskočili najviac. Zároveň ho však motivovali k založeniu športového klubu a k ďalšej trénerskej práci.

Bývalý vynikajúci atlét a držiteľ mnohých slovenských rekordov sa po aktívnej športovej kariére desať rokov venoval výlučne trénovaniu vrcholových bežcov. Od roku 2010 začal individuálne pripravovať aj desiatky hobby bežcov a v klube Run For Fun, v ktorom je šéftrenerom a spoluzakladateľom, inicioval aj vznik Hravej atletiky, v rámci ktorej sa detskí tréneri zameriavajú na všeobecný pohybový rozvoj detí vo veku od 6 do 12 rokov.

## **Internetové návody nefungujú**

„Častou chybou začínajúcich bežcov je to, že sa spoliehajú na informácie, ktoré si prečítajú na internete, alebo si vyhľadajú tréningový plán a úzkostlivo ho dodržia. To ale môže byť veľmi zradné,” upozorňuje Štefan Mereš. Dôvodom je podľa neho to, že internetové návody zohľadňujú len minimum faktorov, ktoré sú pri zostavovaní tréningu dôležité. Nehľadia napríklad na to, ako sa momentálne cítite, aké je vonku počasie

či to, ako veľmi ste boli v konkrétny deň vyťažení v práci. „Práve u začiatočníkov je trénerské usmernenie najdôležitejšie, pretože okrem iného pomôže odstrániť možné nesprávne návyky, ktoré by sa neskôr odbúravalí omnoho ťažšie,” vraví skúsený tréner.

## **Individuálny prístup je základ**

Štefan Mereš aj Vladimír Duda sa zhodujú v tom, že individuálny prístup ku zverencom je pri trénovaní kľúčový bez ohľadu na to, či ide o vrcholových alebo rekreačných športovcov. Obaja tréneri hovoria, že prístup k zverencovi zostáva rovnaký bez ohľadu na to, či práve pripravujú popredného slovenského reprezentanta v atletike či triatlone, alebo pracujú na zlepšení kondície niektorého z rekreačných bežcov. Odlišné sú len ciele športovej prípravy.

„Kým u vrcholových športovcov sa systematicky sústreďujeme na méty, ktoré si určíme na začiatku sezóny, pri rekreačných športovcoch je našou prioritou to, aby aktivita pomáhala k lepšiemu zdraviu. Aj v názve klubu máme uvedené, že našim cieľom je beh pre radosť, respektíve pre zdravie,” hovorí Štefan Mereš. „Zameriavame sa na

zlepšenie kondície, spevnenie pohybového aparátu a aj na to, aby šport skutočne pomáhal odstraňovať stres,” dodáva tréner Vladimír Duda.

## **Radíme vo všetkom**

„S každým začínajúcim bežcom najprv konzultujeme jeho fyzické možnosti a postupne sa dostaneme k zostaveniu tréningového plánu. Práve postupné zvyšovanie zaťaženia je kľúčové, a to v každom smere. Či už ide o zaťaženie pohybového aparátu, srdcovo-cievneho systému alebo o zvyšovanie energetického výdaja,” vraví Štefan Mereš. „Začínajúcim športovcom radíme zväčša vo všetkom – ako často trénovať, akú vzdialenosť odbehnúť, ako rýchlo bežať, ale aj ako bežať efektívne či ako pri športovaní správne dýchať.

A v neposlednom rade konzultujeme aj stravovanie, pretože práve ono je často dôležitejšie ako samotný športový výkon” dodáva.

„Máme viacerých zverencov, ktorí prídu na prvý tréning bez súťažných ambícií, no postupne sa zlepšia tak, že sa odhodlajú na prvé preteky a neskôr na nich zbierajú jedno ocenenie za druhým,” uzatvárajú tréneri.



Ak by Štefan Mereš a Vladimír Duda boli dnes vo svojich najlepších rokoch, boli by na Slovensku bežeckými hviezdami. Vyhrávali by jedny preteky za druhými, prekonávali by traťové rekordy a tešili by sa zo záujmu verejnosti aj sponzorov. A hoci vek nemožno oklamať, obaja úspešní atléti zotrvali pri športe aj po skončení aktívnej športovej kariéry a dnes sú z nich poprední tréneri atletiky a triatlone. Obaja sa venujú svojim zverencom v športovom klube Run For Fun.