Elitní maratonkyně už jsou rychlejší než Zátopek. Blízko je i Stewartová

14.12.2024 - Luboš Brabec | Česká olympijská

Moira Stewartová zaběhla 1. prosince na maratonu ve Valencii skvělý český rekord výkonem 2:23:44. To už je čas, který ji řadí k absolutní kontinentální špičce. V letošních evropských tabulkách jí patří šesté místo – a pokud bychom sestavili pořadí pouze z vytrvalkyň narozených v Evropě, byla by dokonce třetí.

V historických statistikách poskočila na 32. místo (v redukovaném pořadí, kde se každé běžkyni započítává pouze nejlepší čas). Dostala se před řadu významných legend. Ještě kuriozněji je, že se přiblížila osobnímu rekordu Emila Zátopka – ten vyhrál olympijský závod v Helsinkách 1952 časem 2:23:03. Tedy byl o jednačtyřicet sekund rychlejší.

Po závodě s úsměvem přiznala, že je to meta, která ji láká: „Určitě to je velká motivace. Když občas zabrouzdám do komentářů, když něco zaběhnu, tak si přečtu, že to nic neznamená. Ale kdybych ho předběhla, tak by mě Češi konečně znali."

Samozřejmě, srovnávat mužské a ženské výkony, i když je dělí víc skoro tři čtvrtiny století, můžeme maximálně pro zábavu. Ale proč se do toho výjimečně nepustit?

Už na začátku je zřejmý jeden paradox. Zatímco Zátopkův osobní rekord na 10 000 m (28:54,2) překonala jediná žena, letošní světová rekordmanka Beatrice Chebetová (28:54,14), a na 5000 m dokonce i nejlepší vytrvalkyně ztrácí na fenomenálního běžce tři vteřiny, na maratonské distanci ho pokořilo už 245 žen! A desítky dalších zaostávají relativně málo, mezi nimi také Moira Stewartová.

Jak je to možné? Základní důvody jsou tři.

1. Zátopek byl specialista na desítku

I když pro možná většinu sportovních fanoušků je jméno Emila Zátopka synonymem maratonu, dokonce i jeho životopis z pera Františka Kožíka se jmenoval Vítěz marathonský, on byl specialistou na dráhové závody. Tedy na pětku, a ještě víc na desítku, kde zůstal až do července 1954 neporažen a v letech 1949–56 byl světovým rekordmanem.

Tomu odpovídala i příprava. Zátopek hodně experimentoval s intervalovým tréninkem, typické pro něj bylo masivní běhání úseků dlouhých 400 metrů. To z něj nemohlo udělat maratonce, jenž by zásadně posouval hranice lidských možností. Pro výkonnostní progres na trati 42 195 metrů jsou – trochu zjednodušeně řečeno – klíčové dlouhé souvislé běhy, včetně pasáží v závodním tempu. Krátké intervaly jsou doplňkem, nikoli základem.

Navíc Zátopek běžel v kariéře pouze dva maratony. Ani jeden za ideální konstelace.

Ten první na olympijských hrách v Helsinkách – po tom, co v předchozích dnech absolvoval dvakrát pětku (rozběh a finále) a jednou desítku. Do svého prvního maratonu šel tedy nejen bez zkušeností (byl to i jeho vůbec první silniční závod!), ale také relativně unavený.

Podruhé se na start postavil o čtyři roky později v Melbourne. Po sezoně protkané zdravotními problémy, a navíc v horkém počasí. Tehdy měl údajně pronést slavnou větu: „Dnes trochu umřeme." Výsledek bylo šesté místo a čas 2:29:34, o šest minut pomalejší než v Helsinkách.

A tak zatímco na 10 000 metrů by Zátopek i letos, po sedmdesáti letech, byl jedničkou českých sezónních tabulek, na jeho maratonský čas si troufnou ambiciózní výkonnostní běžci připravující se při studiu nebo zaměstnání.

Jeho možná vůbec nejkvalitnějším výkonem byl světový rekord na hodinovce, v roce 1951 zaběhl v Houšťce 20 052 metrů. Což odpovídá půlmaratonu za 1:03 – tady Moira Stewartová zaostává o téměř šest minut (1:08:44).

Existuje řada vzorečků, jak půlmaratonský výkon přepočítat na maraton, ten asi nejklasičtější (násobeno koeficientem 2,1) dochází k času 2:12. Takový byl zřejmě Zátopkův maratonský potenciál, pokud by podstoupil specializovaný trénink a závod běžel v optimálních podmínkách. Tedy odpočatý, za ideálního počasí a na rovné trati.

I z toho vyplývá, že maraton byl jeho „nejslabší“ disciplínou (ano, u olympijského vítěze je třeba použít uvozovky).

2. Maraton byl okrajovou disciplínou

Už od prvního maratonu v roce 1896 byli jeho vítězové považováni za sportovní hrdiny a mnohá jména vítězů z dob dávno minulých zůstala atletickým fanouškům v paměti, na rozdíl od šampionů z jiných disciplín.

Přesto byl maraton dlouho na okraji. Ve smyslu, že se na něj málokdo trvale specializoval. Ještě celkem nedávno (viz Haile Gebrselassie, Kenenisa Bekele nebo Mo Farah) bylo obvyklé, že se mu běžci věnovali až ve chvíli, kdy na pětce a desítce už nestačili na mladší konkurenci. Řada dřívějších špičkových vytrvalců nikdy neběžela maraton na vrcholu sil, zatímco aktuální světový rekordman Kelvin Kiptum dal 2:00:35 ve třiadvaceti letech.

V časech Emila Zátopka ani nebylo moc kde běhat kvalitní maratony. Dnes v podstatě od března po květen a potom od září do prosince se týden co týden koná špičkový závod.

Tehdy tu jednou za čtyři roky byl olympijský maraton, v mezičase mistrovství Evropy (světový šampionát se koná až od roku 1983) a část světa měla Hry britského impéria. Každoročně se sice běhal Boston, ale ten byl hlavně pro americké běžce. V Evropě jsme měli slavné Košice, Enschede nebo Windsor-Chiswick, jejich úroveň však byla kolísavá.

Maraton byl skutečně sváteční disciplínou, kde se silná mezinárodní konkurence v lepším případě sešla jednou za dva roky. Víc slávy a vavřínů (když už ne peněz, protože atletika byla striktně amatérská) se tenkrát dalo získat na dráze a v krosech.

Změnila to až éra velkých městských maratonů, jež odstartovala v 70. letech.

3. Časy nebyly důležité

Hodně dlouho byly časy vítězných maratonců naprosto nepodstatnou věcí. Oceňovala se vůle, bojovnost a vytrvalost šampionů, vlastně všech účastníků, a číselné vyjádření výkonů bylo na rozdíl od jiných disciplín druhořadé. Opravdu, když Emil Zátopek slavně vyhrál v Helsinkách, poslední okolností, kterou někdo řešil, byl výsledný čas (jakkoli šlo o olympijský rekord).

Umístění znamenalo vše. Na ničem jiném nezáleželo.

Ostatně světové rekordy se oficiálně uznávají až od roku 2004, do té by šlo o nejlepší světové výkony. Zdůvodnění znělo, že maratony se liší profilem, tudíž výkony nelze srovnávat jako u dráhových běhů.

A navíc mnozí pořadatelé si ani příliš nelámali hlavu tím, jestli jejich závod má přesně 42 195 metrů. Byl to i případ New Yorku v roce 1981, kde padly dva „světové rekordy“, ale na očividně kratší trase.

Stavitelé maratonských tratí navíc nešli skvělým časům příliš naproti. Ve slavném Bostonu, jak známo, má trasa zásadní převýšení. A když se například v roce 1978 konalo v Praze mistrovství Evropy, maraton startoval na Strahově, pak se běželo do Lidic a zase zpátky, i se závěrečným stoupáním.

Zkrátka a dobře: soupeřem maratonců bývala mnohem víc trať než časomíra. Navíc olympijské maratony a evropské šampionáty se obvykle konaly v létě, a tedy často při počasí, jež kvalitním časům nepřálo.

Teprve když se přiblížila bariéra 2:10 a později 2:05, začaly hrát výsledné časy větší roli.

Podpořil to i boom městských maratonů. Ředitelé závodů touží po co nejlepším traťovém rekordu – kvůli publicitě i tomu, aby nalákali hobby běžce. Ti dnes stojí pomyslnou frontu na start v Berlíně, Chicagu nebo Valencii, kde mají větší šanci překonat osobní rekord.

Tratě se stavějí tak, aby na nich bylo co nejmíň obrátek nebo náběhů na most a co nejvíc rovných úseků po kvalitním asfaltu. Důležitá je i nadmořská výška – čím blíž nule, tím větší předpoklad špičkových časů.

Pořadatelé rovněž začali angažovat tzv. vodiče, aby pomohli favoritům držet vysoké tempo co nejdéle (Zátopek samozřejmě žádného v Helsinkách neměl a od 27. kilometru běžel osamocen). A také odměny pro nejlepší jsou dnes koncipovány velmi motivačně: prize money se skládají z částky za umístění a bonusu za dosažený čas. Vyhrát Berlín za 2:02 a za 2:05 (nebo v případě žen za 2:19 a 2:22), to je z hlediska peněz poměrně zásadní rozdíl.

Mužští vodiči, superboty, lepší trénink

Samozřejmě existuje i spousta subtilnějších důvodů, proč maratonkyně dnes běhají tak skvělé časy.

Patří sem právě skutečnost, že mohou využívat vodičů, zvláště těch mužských. Ať už jsou to oficiální pomocníci, nebo prostě jen „anonymní“ běžci stejné úrovně. Jsou pro ně obrovskou výhodou, protože mohou udávat tempo od prvního metru po cílovou pásku – zatímco v mužském závodě jsou terno vodiči, co vydrží za 30. kilometr. Není náhoda, že absolutní světový rekord je o víc než šest minut lepší než historické maximum ze závodu „women only“.

Úplně jiné je dnes také povědomí o tréninku, což pochopitelně platí pro obě pohlaví.

V časech Emila Zátopka byli vytrvalci v podstatě samouci jdoucí cestou pokusů a omylů. Čím delší trať, tím spíš to platilo. Od té doby poskočila metodika neuvěřitelně kupředu. Samozřejmostí, také pro Čechy, jsou dnes soustředění ve vysoké nadmořské výšce, ať v Africe, nebo aspoň italském Livignu.

Na dřív nepoznané úrovni jsou také regenerace, strava a pití při závodech i přípravě, kompenzační trénink. A pochopitelně je tady fenomén posledních sezon, tzv. superboty. Tedy velmi lehké závodní speciály s karbonovým plátem v silné pěnové podešvi. Však za posledních pět let se světový rekord žen vylepšil o 4:08 – čili o tolik jako za předchozích osmnáct let.

A konečně ženský maraton má podstatně kratší historii než mužský, proto je vývoj posledních dekád razantnější. Opět pro srovnání: mužský světový rekord se za posledních třicet let posunul o 6:15, zatímco ženský o 11:10.

Současná světová rekordmanka Ruth Chepngetichová (2:09:56) a její případné následovnice se tak už nemusí porovnávat jenom s Emilem Zátopkem. Předstihla i Abebe Bikilu, vteřinu ztrácí na dalšího dvojnásobného olympijského šampiona Waldemara Cierpinského – a má dokonce náskok na český mužský rekord, což je v jiných atletických disciplínách naprosto nepředstavitelná věc.

http://www.olympijskytym.cz/article/elitni-maratonkyne-uz-jsou-rychlejsi-nez-zatopek-blizko-je-i-stewartova