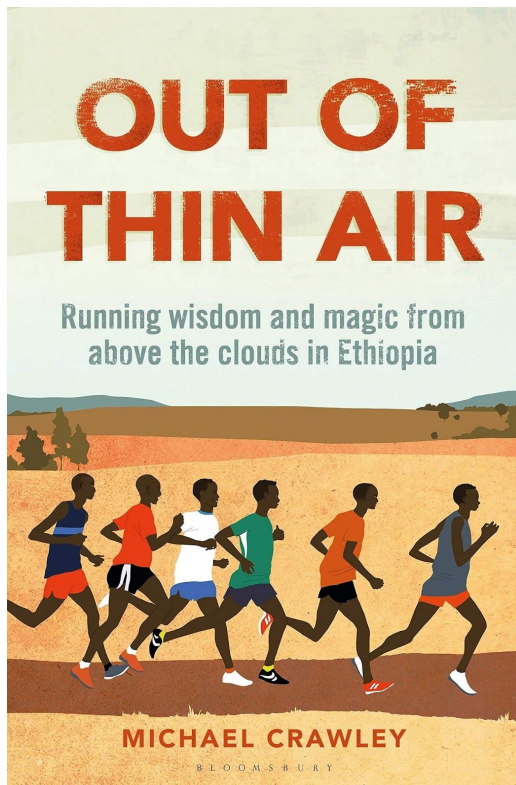


Michael Crawley - OUT OF THIN AIR



V žebříčku 30 nejrychlejších maratonců světa nenajdete momentálně ani jednoho běžce, který by se narodil jinde než v Keni nebo v Etiopii.

Získat informace o přípravě Keňanů není složité. Začít můžete třeba knihou “Běhání s Keňany” nebo filmem “The Unknown Runner”. Pokročilejší zamíří na LetsRun.com pro komentáře italského trenéra Canovy, který v Keni dlouhodobě působí a samozřejmě se můžete zeptat také Jiřího Homoláče a Davida Vaše, jimž se příprava v keňském Itenu (v nadmořské výšce 2400 metrů) opakovaně osvědčila.

Zato o běžecké kultuře v Etiopii kvalitní zdroj informací chyběl. Změnila to až nedávno vydaná kniha “Out of Thin Air” skotského antropologa a maratonce (osobák 2:20) Michaela Crawleyho. Crawley žil v Etiopii 15 měsíců; s Etiopany bydlel, běhal a trávil všechen volný čas. Postupně si osvojil amharštinu a díky tomu předkládá čtenářům sondu do života a tréninku tamních vytrvalců.

Švédská škola

První mýtus, který Crawley vyvrací je představa, že by se etiopský běžecký úspěch dal vysvětlit jen tím, že zde některé děti běhají mnoho kilometrů do školy a zpět. Po druhé světové válce pozval císař Haile Selassie do Etiopie švédské experty s cílem zlepšit fyzickou kondici etiopské armády a zavést na školách tělesnou výchovu. Skandinávská běžecká škola (a pověstné fartleky) evidentně zafungovala i v afrických podmínkách. Už v roce 1960 totiž voják císařské gardy Abebe Bikila, pod vedením švédského trenéra Niskanena, získal jako první Afričan zlatou olympijskou medaili.



Trenér Onni Niskanen a Abebe Bikila

Profesionalismus

Od doby Bikily se státní podpora sportu v Etiopii výrazně zvýšila a atletice se dnes v profesionálních týmech věnuje několik stovek běžců. *“Kluby v první etiopské lize jsou často navázané na různá ministerstva (fungují tedy jako armádní či policejní oddíly), ale existují zde i korporátní týmy sponzorované bankami či elektrárnami. Ty platí svým závodníkům dostatečně vysokou mzdu, aby jim pokryla veškeré životní náklady,”* píše Crawley a dodává, že přední kluby mají svoje skauty, kteří hledají na venkově a v menších oddílech nové talenty. Pro etiopské běžce tak představuje největší úspěch už prosazení se v enormní domácí konkurenci. Pouze ti nejlepší mohou pomýšlet na výjezd do zahraničí, ke kterému ovšem vždy potřebují souhlas Etiopského atletického svazu.

Trénuj na správném místě

Etiopané kladou při tréninku velký důraz na volbu správné lokality. Běžci z hlavního města Addis Abeby, kde sídlí i většina profesionálních klubů, běžně cestují autobusem i několik hodin do míst, které jim mají přinést větší tréninkový benefit, a kterým někteří přisuzují dokonce magické účinky. Takovým posvátným místem je i národní park a hora Entoto (3200 metrů). *“Vzduch je tu speciální a ze stromů načerpáš sílu. Haile Gebrselassie tady natrénoval na světový rekord v maratonu. Jen si dávej pozor na hyeny...”* poradili Crawleymu domorodci. Pozor si Etiopané dávají také na vhodný povrch. Většina běhů se odehrává na lesních nebo hliněných cestách. Na asfaltových silnicích, kterých je zde díky čínskému kapitálu stále více, se trénuje jen jednou týdně. *“Too much concrete kills the speed,”* tvrdí Etiopané.

Tým je nejvíc

Když se Crawley snažil vystihnout etiopskou mentalitu došel k závěru, že Etiopané nevěří, že šampion může vzejít z jiného než týmového prostředí. V Etiopii se běhá zásadně ve skupině. GPS hodinky zpravidla nejsou individuálním vlastnictvím, ale trenér je před tréninkem rozdává pouze těm běžcům, kteří budou mít toho dne na starosti tempo. Běžet rychleji, než je stanoveno, není tolerováno. *“Běžec, který přepálí tempo, pohřbívá sebe, ale i celou skupinu. Běžet kontrolovaně znamená splnit svůj závazek vůči týmu,”* vysvětluje po jednom z tréninků etiopský kouč Meseret.



Autor knihy Michael Crawley při tréninku s etiopskou skupinou

Bible a svěcená voda

Etiopie patří k zemím s nejstarší křesťanskou tradicí, která je však “obohacená” o prvky černé magie. Koluje zde pověra, že si atleti mohou s pomocí kletby *metat* navzájem krást energii. Stačí prý vzít běžci nějaký kus oblečení a donést je místnímu šamanovi. Crawley popisuje v knize scénu, kdy se jedna z běžkyň uprostřed tréninku svalila v křečích na zem, za chvíli u ní zastavil trenér, vytáhl z přihrádky v autě Bibli a svěcenou vodu a rychle postavil dívku na nohy. *“Když to běžcům občas nejde, tak si hned myslí, že je to metat, že byli prokletí. Někteří pak cestují i stovky kilometrů do různých klášterů, aby se kletby zbavili, i když jde ve skutečnosti jen o únavu či přetrénování.”*

Proměň svůj život

Na klíčovou otázku, proč běháte, odpovídají Etiopané: *“to change my life”*, tedy abych změnil, či přesněji *“proměnil svůj život”*. Řada etiopských běžců si díky peníze ze zahraničních závodů postavila dům a koupila terénní automobil, ale příběhy těch, kterým se to nepovedlo by byly možná ještě zajímavější. Crawleyho skupina trénuje na půlmaraton v

Istanbulu, který se nakonec nikomu příliš nepovede. Po závodě se Crawley ptá svého sparinga Selamyhuna, jak je možné že Etiopan běžel v Istanbulu běžel pomaleji než při tréninku v nadmořské výšce 2500 metrů a Selamyhun mu odpoví: *“Dnes to nebyl můj den, Bůh ví, že ještě nepřišel můj čas. Možná, že kdybych vyhrál všechny ty prachy, tak bych si koupil auto a zabil se v něm.”*

“Out of Thin Air” je povinnou četbou pro všechny, kteří se nespokojí s povrchními komentáři televizních komentátorů o tom, jak běžec x.y. běhal každé ráno bosý do školy, ale chtějí poznat etiopskou běžeckou kulturu v širších souvislostech. Jelikož v Etiopii probíhá od loňského roku občanská válka, můžeme jen doufat, že fungující systém nebude etnickými nepokoji výrazně narušen.

Knihu (ebook) lze zakoupit na <https://amzn.to/3swQ5oa>

Milan Janoušek