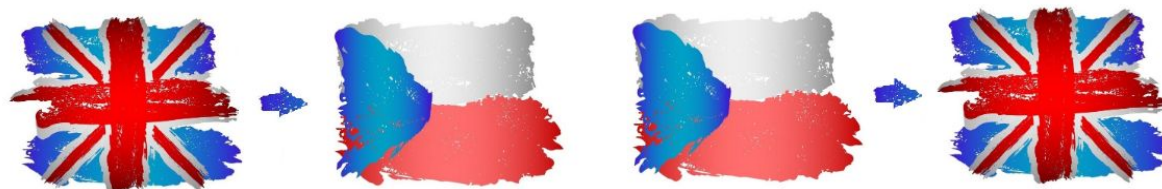


Anglicko-český a česko-anglický běžecský slovník



English-Czech and Czech-English running dictionary

Sestavil/edited by Milan Janoušek

A

- ★ aim (též goal, target) - cíl (výkonnostní)
- ★ all-out (též flat-out) - naplno, domrtva
"We would run all-out sprints at the end of every training."
- ★ altitude training - trénink v nadmořské výšce
- ★ amenorrhea - viz female athlete triad
- ★ athlete - atlet
- ★ athletics - atletika

B

- ★ backstretch - protilehlá rovinka
- ★ barefoot running - běh bez bot (bosoběh)
"Barefoot running is one of the most annoying trends."
- ★ baton - štafetový kolík;
to pass/hand off the baton - předat kolík; drop the baton - upustit kolík
- ★ bib (race bib) - startovní číslo

★ blisters - puchýře

"I developed several blisters while running my first marathon."

★ (to) beat (somebody) - porazit, předběhnout někoho

"I beat my friend by a minute."

★ (to) bonk - vyšřavit se, trefit zed'

"She bonked and walked the last kilometre."

★ (be) boxed in - být zavřený (typicky u mantinelu)

"Holuša was boxed in on the last lap and could not unleash his signature kick."

★ (to) break (též beat nebo smash) record - překonat rekord

"Vrabcová broke the Czech national record by over a minute."

C

★ calcium - vápník

★ carbohydrates (carbs) - sacharidy

"Runners who avoid carbs will sooner or later break down."

★ carbo loading - superkompenzační dieta

★ chafing - odírání, tření (typicky bradavek při závodě)

"Chafing is painful but can be easily prevented."

★ cheer on (též support, root for) - fandit

"Huge crowds in Boston were cheering on runners"

★ (to) close on - dotahovat se, snižovat náskok

"Homoláč is in the lead but Pavlišťa is closing down on him."

★ (to) clock - zaběhnout určitý čas

"Radcliffe clocked the fastest female marathon time ever."

★ coach - trenér

(be) coached by - být svěřencem nějakého trenéra

- ★ competition - konkurence, soutěž, závod;
competitors - konkurenti
- ★ CR (course record/championship record) - traťový rekord/rekord šampionátu
- ★ cool-down - krátký výklus (typicky bezprostředně po tréninku či závodě)
- ★ corral (též wave) - sektor vyhrazený běžcům určité výkonnosti při velkých městských závodech
- ★ course - trať;
point-to-point course - start a cíl jsou v jiném místě; short course - kratší trať, než je uvedeno; hilly course - kopcovitá trať, flat course - rovinatá trať
- ★ cross-country running - přespolní běh, kros
- ★ cutdown run (též progression run) - stupňovaný běh
"You should start your cutdown run at a moderate pace and increase the pace throughout the session."
- ★ curb - mantinel

D

- ★ day off (též rest day) - den bez běhání
"I run 6 days a week and take a day off every Monday."
(to) have an off day - nemít svůj den, podat podprůměrný výkon
"Homoláč had an off day at the České Budějovice half marathon and placed second behind Pavlišta."
- ★ determination - odhodlání
- ★ diet (též nutrition) - strava, jídelníček, výživa
"His diet consisted of chocolate and Coke."
- ★ (to) dig deep (též go to the well) - hrábnout si na dno svých sil
"Hejnová had to dig deep to win the race."

- ★ distance - vzdálenost;
middle-distance running - běh na střední tratě; long-distance running - běh na dlouhé tratě
- ★ DNF (did not finish) - nedokončit závod, vzdát závod
- ★ DNS (did not start) - nenastoupit do závodu
- ★ (to) dope - dopovat
doping violation - porušení antidopingových předpisů
doping suspension (doping ban) - trest za doping
"Jeptoo is serving a two-year suspension for doping."
doped to the gills - být pořádně nasypán
"Kiprop was doped to the gills when he ran his best times."
- ★ doubles, doubling - dvoufázový běžecký trénink
"Running doubles will make you a stronger runner."
- ★ down to the wire - situace, kdy se o vítězi závodu rozhodne až v posledních metrech
"The race between two Kenyans went down to the wire."
- ★ drafting - vyvážet se za někým, nechat se táhnout
"Drafting behind other runners is beneficial and cowardly at the same time."
- ★ drills (running drills) - dynamické (běžecké) cviky
"Butt kicks and high knees are basic running drills."
- ★ (to) drop (somebody) - utéct někomu (v závodě);
(be) dropped - nechat si odběhnout soupeře, ztratit kontakt
"I got dropped by the leading pack in the last kilometre."

E

- ★ easy run - klus, volný běh

★ effort - výkon, úsilí

"A stunning effort by Muir to win the race!"

★ endurance - vytrvalost

(to) endure - vytrvat

★ ER (European record) - evropský rekord

★ event - disciplína

"My favourite track event is the 10,000 meters."

F

★ fats - tuky

★ flats (racing flats) - silniční závodní boty, závodky

★ female athlete triad - porucha příjmu potravy + porucha menstruačního cyklu

(*amenorhea*) + nízká hustota kostí (*osteoporóza*)

★ field (elite field) - (elitní) závodní pole

★ float - svižný meziklus (spíše meziběh)

★ form (running form) - běžecký styl, běžecká technika

"He's got an awful running form."

G

★ gap - mezera, díra mezi závodníky

"Mo Farah has opened a 50-meter gap on the rest of the field."

★ GOAT (greatest of all time) - nejlepší v historii

"Kipchoge is the marathon GOAT."

★ goal (též aim, target) - cíl (výkonnostní)

"My goal is to run a sub 33-minute 10K."

★ grind - dřina

H

- ★ (to) hammer (drop the hammer) - tvrdě nastoupit, kopnout do vrtule

"Bekele dropped the hammer on the last lap."

- ★ (to) hang on - držet se (na určité pozici, ve vedoucí skupině....)

"Stewartová is hanging on to second place"

- ★ heat - rozběh

"Friš advanced to the final after winning his heat."

- ★ healing (to heal) - hojení, léčba

"Stress fractures usually take about 6 weeks to heal."

- ★ heart rate - tepová frekvence

- ★ hills - kopce

"Frank Shorter once said that hills are speedwork in disguise."

- ★ hit the front - nastoupit do čela závodu

"Sasínek hits the front with one lap to go."

- ★ home stretch (final stretch) - cílová rovinka

"She is sprinting down the home stretch."

- ★ hurdles - překážky

knock down a hurdle - srazit překážku

I

- ★ injury - zranění

"Injuries suck but they are part of the game."

- ★ inside - vnitřní (první) dráha

"Defar moves up on the inside to pass Cheruiyot."

- ★ intervals (těž reps) - intervaly, úseky

- ★ iron - železo

"Iron is essential especially for female runners."

J

★ junk miles - nadbytečné množství kilometrů

"Boys, cut out the junk miles or you will never get better!"

K

★ (to) kick - nástup, trhák, únik, zrychlení

sit-and-kick = závodní strategie; vyčkávat, držet se za vedoucími závodníky a ke konci závodu nastoupit

"Mo Farah would always just sit-and-kick to win the race."

outkick (be outkicked) - předběhnout v závěru, přespurtovat

"Jacob Ingebritsen outkicked his brother Filip on the home stretch."

L

★ lane - dráha (první, druhá, třetí...) X dráha jako celek = track

★ lap - kolo

(to) lap - předběhnout o kolo

★ (to) lead - vést; být průběžně na prvním místě

(to) open up a lead - udělat si náskok

★ lifting (též strength training) - posilování

"Long distance runners usually hate lifting."

★ long run - dlouhý běh

the Church of the Sunday long run - nedělní dlouhý běh je spirituální záležitost

M

★ master runner (masters) - veterán (veteráni)

★ medal - medaile

(to) medal - získat medaili

“Rupp medaled in the Olympics.”

★ mile - 1609m

metric mile - 1500m

★ mountain running - běh do vrchu

★ motivation - motivace

★ move - nástup, trhák, zrychlení

“Kipsang is making his move to the front of the pack.”

★ MR (meeting record) - rekord mítinku

★ MRI (magnetic resonance imaging) - magnetická rezonance

“The stress fracture was confirmed by MRI.”

★ muscle - svaly

sore muscles (muscle fatigue) - svalová únava

N

★ negative split - mezičas druhé poloviny závodu rychlejší než první (X positive split)

“Almost all world records were achieved with a negative split.”

★ NR (national record) - národní rekord

★ nutrition (též diet) - strava, jídelníček

O

★ Olympics (Olympic Games) - olympiáda

★ opponent (též rival, competitor) - soupeř

★ OR (olympic record) - olympijský rekord

★ overtraining - přetrénování

★ outside - vnější (druhá, třetí...) dráha

"He made his move from the outside and surprised his opponents."

P

★ pace - tempo

keep up the pace/maintain/sustain the pace - držet tempo;

increase/pick-up/push the pace - zrychlit;

drop the pace - zpomalit

even pace - rovnoměrné tempo

★ pacemaker - vodič

★ pack - skupina závodníků, balík peleton

leading pack (leaders) - vedoucí skupina závodníků;

chasing pack (chasers) - pronásledující skupina;

the back of the pack - chvost, ocas, konec skupiny;

(be) tucked in the pack - schovávat se v balíku

"Their strategy was to stay tucked at the back of the pack until the last lap."

★ pain - bolest

★ (to) pass - předběhnout

(be) passed - být předběhnut

★ PB (personal best)/PR (personal record) - osobní rekord

★ performance (též effort) - výkon

★ performance enhancing drugs (PEDs) - látky podporující výkonnost

"Kiprop was busted for using PEDs."

★ place - umístění

(to) place - umístit se

"She placed second despite leading for almost the whole race."

★ podium - stupně vítězů, bedna

★ progression run (též cutdown run) - stupňovaný běh

★ proteins - bílkoviny

"Runners need to eat more protein to aid muscle recovery."

★ positive split - mezičas druhé poloviny závodu pomalejší než první (opak negative split)

"It is very difficult to run positive split in a marathon."

Q

★ quarters - čtvrtky

R

★ race - závod

(to) race - závodit

★ recovery - regenerace; zotavovací fáze před dalším úsekem

recovery run - velmi pomalý klus k podpoře regenerace mezi těžkými tréninky

★ rival (též opponent, competitor) - rival, soupeř

rivalry - rivalita

★ relay - štafeta

★ reps (též intervals) - úseky, intervaly

★ rest day (též day off) - den bez běhání

★ runner-up - ten, kdo skončí druhý, stříbrný závodník

"Kamínková was the runner-up behind Sekyrová."

★ running log - tréninkový deník

- ★ running on an empty stomach - běh na lačno

S

- ★ SB (season best) - nejlepší osobní výkon v sezoně
- ★ shakeout run - výklus (typicky jako druhá fáze po těžkém tréninku, před nebo po závodě)
- ★ shape - forma
 - (to) get back in shape - dostat se zpátky do formy; (be) out of shape - být z formy
- ★ singlet - běžecké tílko, dres
- ★ soreness (též fatigue, tiredness) - únava
- ★ speed - rychlost
 - speedwork - trénink rychlosti
- ★ spikes - tretry
- ★ split - mezičas
- ★ steady state run - pomalejší než tempový běh (zhruba v tempu maratonu)
- ★ stopwatch - stopky
- ★ stretches (stretching exercises) - protahovací cviky
- ★ surge (též kick, move) - nástup, trhák, únik
 - "He threw one last surge to break his opponents."*
- ★ (to) suffer - trpět
- ★ supplements - výživové doplňky
- ★ strides - rovinky
- ★ stress fracture - únavová zlomenina
- ★ strength training (též lifting) - posilování

T

- ★ (to) taper - ladící ("odpočinkové") několikadenní období před důležitým závodem

"You have to taper at least a week before an importance race."

- ★ threshold run - běh na anaerobním prahu
 - ★ tempo run - tempový běh, tempáč
 - ★ therapeutic use exemption (TUE) - terapeutická výjimka na používání jinak zakázaných látek
 - ★ track - dráha jako celek X první dráha, druhá dráha - first lane, second lane...
 - ★ trail running - běh v terénu, běh v přírodě
 - ★ training camp - soustředění
 - ★ training plan - tréninkový plán
 - ★ treadmill - běžecký pás
- "Running on a treadmill bores me to death."*
- ★ turn - zatáčka
 - ★ turnover (též stride rate, running frequency) - běžecká kadence

V

- ★ volume - objem
- mileage/kilometrage - počet naběhaných mil/kilometrů

W

- ★ warm-up - rozcvička
- ★ water jump - vodní příkop
- ★ will - vůle
- ★ WL (world lead) - nejlepší letošní čas
- ★ WR (world record) - světový rekord

★ work-out - trénink

X

★ X-ray - rentgen

Z

★ (be) in the zone - stav, ve kterém podáváme (subjektivně lehce) maximální výkon

A

★ atlet - athlete

★ atletika - athletics

B

★ balík (skupina, peleton) - pack, group;

vedoucí skupina závodníků - leading pack, leaders;

pronásledující skupina - chasing pack, chasers;

chvost, ocas, konec skupiny - the back of the pack;

schovávat se v balíku - (be) tucked in the pack

★ běh na lačno - running on an empty stomach

★ běh do vrchu - mountain running

★ běh v přírodě, v terénu - trail running

★ bosoběh - barefoot running

★ běžecký pás - treadmill

★ běžecká technika - running form, running stride

★ bílkoviny - proteins

★ bolest - pain

C

★ cíl (výkonnostní) - goal, target, aim

★ cílová rovinka - home stretch, final stretch

★ cvičení (dynamické) - running drills

★ cvičení (protahovací) - stretches, stretching exercises

Č

★ čtvrtky - quarters

D

★ díra (mezera) mezi závodníky - gap

★ disciplína - event

★ diváci - spectators, crowd, fans

★ dlouhý běh - long run

★ dotahovat se, snižovat náskok - (to) close on

★ dopovat - (to) dope

dopingové látky - performance enhancing drugs (PEDs)

dopingové provinění - doping violation

trest za doping - doping suspension, doping ban

★ dráha - track (jako celek); lane (první, druhá, třetí.. dráha)

★ dřina - grind

★ dvoufázový trénink - doubling, running doubles

E

- ★ ekonomika běhu - running efficiency, running economy

F

- ★ fandit - cheer (on), support, root (for)
- ★ forma - shape
 - dostat se do formy - get back in shape
 - být z formy - out of shape

H

- ★ hills - kopce

I

- ★ intervaly - intervals, reps

K

- ★ klus - jog, easy run
- ★ konkurence - competition
 - konkurenti - competitors, opponents, rivals

L

- ★ ladit (odpočívát před závody) - (to) taper

M

- ★ mantinel - curb
 - být zavřený (u mantinelu)* - (be) boxed in

- ★ medaile - medal
 - získat medaili - (to) medal
- ★ mezičas - split
- ★ meziklus - jog (pomalý); float (svižný - spíše meziběh)
- ★ míle - 1609m
 - metrická míle - 1500m
- ★ motivace - motivation
- ★ magnetická rezonance - magnetic resonance imaging (MRI)

N

- ★ naplno - all-out, flat-out
- ★ nástup (trhák) - kick, move, surge, push

O

- ★ objem - volume
 - mileage/kilometrage - počet naběhaných mil/kilometrů
- ★ odhodlání - determination
- ★ odvaha - courage, guts, bravery

P

- ★ porazit - (to) beat
- ★ přetrénování - overtraining
- ★ přespolní běh (kros) - cross-country running
- ★ posilování - lifting, strength training
- ★ puchýře - blisters

R

- ★ regenerace - recovery, regeneration
regenerační běh - recovery run
- ★ rentgen - X-ray
- ★ rival - rival, opponent, competitor
rivalita - rivalry
- ★ rovinky - strides
- ★ rozběh - heat
- ★ rozcvička - warm-up
- ★ rychlost - speed
trénink rychlosti - speedwork

S

- ★ sacharidy - carbohydrates (carbs)
- ★ síla - strength
- ★ soustředění - training camp
- ★ soupeř - opponent, rival, competitor
- ★ strava (jídelníček) - nutrition, diet
- ★ startovní číslo - race bib (number)
- ★ stezka - trail, path
cyklostezka - bike path, cycle path (route)
- ★ stopky - stopwatch
- ★ stupňovaný běh - cutdown run, progression run
- ★ stupně vítězů (bedna) - podium
- ★ stoupání - incline
- ★ svaly - muscle

svalová únava - sore muscles, muscle fatigue

★ superkompenzační dieta - carbo loading

Š

★ štafeta - relay

★ štafetový kolík - baton

předat kolík - to pass/hand off the baton; upustit kolík - drop the baton

T

★ trať - course

špatně změřená (krátká) trať - short course

traťový rekord - course record (CR)

★ trenér - coach

★ tempo - pace

držet - keep up/maintain/sustain the pace

zrychlit - increase/pick-up/push the pace;

zpomalit - drop the pace

rovnoměrné tempo - even pace

★ tempový běh - tempo run

(tempový běh v maratonském tempu - steady state run)

★ terapeutická výjimka - therapeutic use exemption (TUE)

★ trenér - coach

★ trénink - workout, training, session

★ tréninkový deník - running log

★ tréninkový plán - training plan

★ trénink v nadmořské výšce - altitude training

- ★ tretry - spikes
- ★ trhák (nástup) - kick, move, surge, push
- ★ trpět - suffer
- ★ tuky - fats

U

- ★ umístění - place
umístit se - (to) place
- ★ únava - soreness, tiredness, fatigue (svalová = muscle soreness)
- ★ únavová zlomenina - stress fracture
- ★ úseky - reps, intervals

V

- ★ vápník - calcium
- ★ vést, být průběžně první - (to) lead
- ★ veterán - master runner
veteráni - masters
- ★ vodič, zajíc - pacemaker
- ★ vodní příkop - water jump
- ★ volno - day off, rest day
- ★ vůle - will
- ★ výklus - cool-down, shakeout run, recovery run
- ★ výkon - performance, effort, run
odvážný výkon - brave/gutsy/courageous run
- ★ vyšřavit se - (to) bonk, (to) empty the tank/have nothing left in the tank;
- ★ vyvážet se, nechat se táhnout - drafting

Z

- ★ zatáčka - turn
- ★ závod - race
 - závodit - (to) race
- ★ závodník - racer, runner, competitor
- ★ zpomalit - drop the pace, slow down
- ★ zrychlit - increase/push the pace, speed up
- ★ zranění - injury

Ž

- ★ železo - iron
- ★ ženská atletická triáda - female athlete triad

*Slovník je průběžně doplňován. Náměty a připomínky můžete zasílat na
mjanousek@gmail.com*