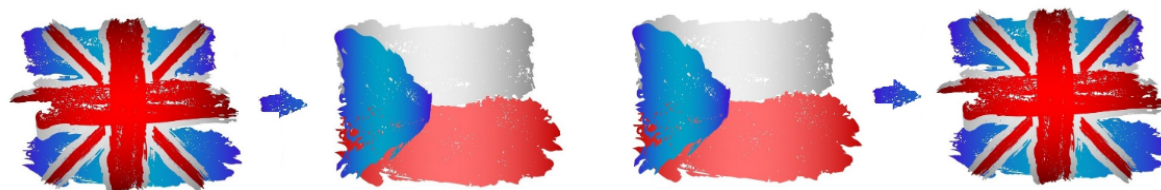


Anglicko-český a česko-anglický běžecský slovník



English-Czech and Czech-English running dictionary

Sestavil/Compiled by Milan Janoušek

A

★ advance (to) - postoupit (do)

"She advanced to the 1500-meter Olympic final."

★ 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

handoff - předávka

★ 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 - vyšťavit 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 nasypanej

"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"

★ handoff(s)

"Making a perfect handoff takes a lot of practice."

★ 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)
"Almost everybody runs a positive split in the marathon."

Q

- ★ quarters - čtvrtky
- ★ qualify (for) - kvalifikovat se, nominovat se
Marcela Joglová qualified for the Olympics with a time of 2:28:16.

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
- ★ kvalifikovat se - (to) qualify (for)

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
- ★ nominovat se - (to) qualify (for)

O

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

P

- ★ postoupit (do) - advance (to)
- ★ porazit - (to) beat
- ★ přetrénování - overtraining
- ★ přespolní běh (kros) - cross-country running
- ★ posilování - lifting, strength training
- ★ předávka - handoff
- ★ 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
 - předávka - handoff

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

rovnoméřné 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

★ trháč (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