

JANA HUMPOLÍČKOVÁ

TEXT: RADEK NÁROVEC

FOTO: MARTIN SYMON

MEZI VĚDOU A BĚHEM EXISTUJE PARALELA

Dvaatřicetiletá jihlavská rodačka s doktorským titulem pracuje v Ústavu fyzikální chemie Jaroslava Heyrovského v Akademii věd v Praze. V květnu získala jako jedna ze tří v republice atraktivní stipendium pro mladé ženy ve vědě. Její práce nese „neprůstřelný“ název Využití dynamické saturační optické mikroskopie a časově rozlišené fluorescenční korelační spektroskopie ke studii membránových raftů. Kromě bádání i velmi ráda běhá. Letos jí přísluší 24. příčka v domácích ženských tabulkách na maraton za slušný čas 3:26:26. Při závodě upoutává svým strojovým tempem a ladným stylem běhu přes špičky.

K běhání jsem se dostala ve čtvrtém ročníku na vysoké škole. Důvody byly zcela prozaické, vždycky jsem jezdila ráda na hory. A když nám ve třetáku skončil tělocvik, došlo mi, že jestli chci s ostatními držet krok na běžkách nebo zvládnout čtrnáctidenní horské putování s plnou polní, musím začít něco dělat. Zpočátku jsem doma cvičila nějaké posilovací cviky a chodila plavat. V roce 2001 jsme ale s kamarády naplánovali první výpravu do Rumunska, a tak jsem s vidinou výstupu na Retezat začala běhat. Na vrchol jsme sice vinou počasí nevystoupili, ale běhání jako cesta k hoře se ukázalo být trvanlivější a zajímavější než hora sama.

Vystudovala jsem fyzikální chemii, pracuji na poli biofyziky nebo biofyzikální chemie, ale moje práce se nedá ztotožnit s obecně platnou představou chemika, fyzika nebo biologa. V podstatě se věnuji aplikacím fluorescence, což je vlastně jakési světélkování některých typů molekul, k pozorování důležitých biologických systémů, jakými jsou třeba buněčné membrány. Součástí mé práce je práce s fluorescenčním mikroskopem, nicméně spíše než koukání do okuláru to znamená vlastní sestavování mikroskopu, práce s daty a trochu programování.

Vědecká práce je a není náročná na čas. Pakliže se člověk věnuje řešení nějakého pro-

blému, pak jen těžko může večer vypnout a nechat to na druhý den. Na druhou stranu se ne snadno dá představit, že by se hledání odpovědí na otázky dalo nějak striktně plánovat. Běhání má pak spíše takový tlumící efekt, který mě dokáže vypnout, když si dlouho a intenzivně lámu hlavu s nějakým problémem, a nasměrovat myšlenkami jinam.

Mezi vědeckou prací a běháním existuje paralela, a tou je dlouhá trať. Člověk sice vnímá a má potřebu vzdálenějšího horizontu, ale nelze se na něj moc upnout, protože cesta k němu sama o sobě stanovuje dílčí cíle, které je třeba reflektovat. Má-li člověk například dobře zaběhnout maraton, nesmí už kousek za startem být myšlenkami v cíli, jinak mu hrozí, že tam vůbec nedoběhne. Stejně to vnímám u dlouhodobé přípravy na nějaký závod. Úspěch tkví v bdělosti a schopnosti vnímat své tělo. Věda je v tomhle stejná. Je třeba vidět před sebou cíl, ale velmi citlivě reagovat na to, co vlastně pozorujeme například při experimentu, abychom ve snaze rychle odpovědět na otázku předem předpokládanou odpovědí vlastní odpověď nakonec neztratili.

Velká většina mých kolegů se věnuje sportu. Mezi mladými lidmi, kteří mají co dočinění s přírodní vědou, je celkem velké nadšení pro pohyb, hodně vede vysokohorská turistika, horolezectví, kanoistika, skialpinismus a cyklistika. Já jsem od malička tak trochu fyzicky neohrabaná, tak mi nezbyvá než běhat. Běh je v mém okolí vnímán spíše jako pohyb, kterým se dá snadno udržet kondice, než jako sport sám o sobě.



FOTO: ALICE PROCHÁZKOVÁ

V současné době běhám ponejvíc ve Strovce. Ve všední dny běhám především ráno, než jdu do práce. Je to takový druh přípravy na daný den, kdy se člověk tak nějak dobře naladí a získá pocit, že i kdyby se už nic jiného v daný den nepodařilo, velký kus dobré práce už je hotov. Je-li třeba se v práci zdržet, nemusím si navíc lámat hlavu, jak stihnu ještě večerní běh. O víkendu běhávám později, hlavně proto, že sobota patří dlouhému tréninku, který vyžaduje snídani a pochopitelně nějaký čas po ní. Musím se přiznat, že celkem nerada odkládám běhání až na večer, protože to u mě vyžaduje dost přesvědčování, že se mi ještě chce. Ale když už k tomu dojde, dost si to nakonec užiju.

Běhávám pětkrát týdně, třikrát ve všední den okolo 16 kilometrů, na sobotu připadá dlouhý běh, což představuje něco mezi 25 až 35 kilometry a neděle je většinou ponechána na pomalý výklus okolo 12 kilometrů. Během roku mám různá období, kdy se soustředím na různé dovednosti, od poloviny února do konce března se věnuji rychlosti na tratích okolo deseti kilometrů. Jedná se většinou o jeden trénink týdně, jehož hlavním cílem je trénovat pokud možno co nejrychlejší rovnoměrné tempo na desetikilometrovém okruhu. V dubnu a na začátku května se připravuji na maraton, což

znamená stupňované navyšování kilometrů na dlouhém sobotním běhu v tempu lehce pomalejším než maraton, s důrazem na rovnoměrnost tempa. Po maratonu běhám nějakou dobu jen tak pro radost a v létě se opět věnuji částečně rychlosti na desítky někdy i se zařazením intervalového tréninku a pak přípravě na podzimní maraton. Zima je zase spíš o „užívání si“ než o „tahu na branku“.

» MÁ-LI ČLOVĚK NAPŘÍKLAD DOBŘE ZABĚHNOUT MARATON, NESMÍ UŽ KOUSEK ZA STARTEM BÝT MYŠLENKAMI V CÍLI, JINAK MU HROZÍ, ŽE TAM VŮBEC NEDOBĚHNE. «

Ve volných dnech chodím často plavat. Asi to vypadá jako nuda a stereotyp, ale mně to vyhovuje. Mám ráda rytmus, který vytváří nějaký rámeček.

Nejsem závodní typ, běhám spíš pro sebe, ale ráda vidím, že se zlepšuji. Alespoň takhle se vidím já, můj kamarád a občasný sparing partner by řekl, že si strašně vymýšlím, protože jakmile se přede mnou objeví rychlejší běžec, oči se mi podlijí krví a nevidím, neslyším, dokud ho nedoženu, nebo mi v horším případě neuteče.

Několik let jsem vůbec nezávodila. Pak mi kamarádka řekla, že běžela pražský půlmaraton a že to bylo dobrý. Zkusila jsem to a opravdu to bylo dobrý! Od té doby ho běhám. Podobně jsem to měla i s maratonem. Pak se dlouho nic nedělo, každý rok jsem běžela půlmaraton a maraton a téměř vždy se stejným výsledkem. Až jsem se jednoho rána naštvála a řekla si, že takhle to dál nejde. Trocha změ-

ny nikdy nikomu neškodila. Začala jsem běhat pestřeji a systematictěji a svoje výkony zlepšila víc, než jsem myslela, že bude možné.

Teď jsem trochu na rozpacích, vlastně si neumím představit, že bych se sama dokázala ještě někam posunout a současně nechci, aby se mi z běhání stal dril. Krom toho bych ráda měla rodinu a neumím si představit, jak moc půjde spojit s nějakými velkými běžeckými ambicemi. Můj jediný velký běžecký cíl a přání je zůstat u běhu a mít z něho radost. Když se zadaří nějaký dobrý čas, jediné fajn, ale cíl to rozhodně není!

behej.com

BĚŽECKÉ
PONOŽKY
S PEČETÍ
BEHEJ.COM



V NABÍDCE TAKÉ NÍZKÉ PONOŽKY A KOMPRESNÍ PODKOLENKY