

Tréninková skupina Viktora Zapletala – část 7. TALENT...

(pozn. redakce ČATHS. Jiří Novák se v sezóně 2012 zařadil mezi absolutní českou cyklistickou špičku a své výkony potvrdil 5. místem na Mistrovství světa maratonu horských kol. Pavlína Šulcová vybojovala titul Mistryně ČR v maratonu horských kol, dále pak titul Mistryně ČR v silničním závodě a čtvrté místo na ME v maratonu horských kol. Jirka i Pavlína po úspěšné sezóně obdrželi angažmá v prestižních profesionálních týmech. A novým objevem v Tréninkové skupině Viktora Zapletala se v roce 2012 stal junior Kryštof Bogár – trojnásobný Mistr světa v orientačním závodě horských kol...)

Úvod:

Talent... Magické slovo. Vypovídá o schopnostech, předpokladech. Předpovídá úspěch, dává naději. Ovšem od talentu k úspěchu vede dlouhá a obtížná cesta. V případě cyklistiky nevyovídá o talentu pouze to, jak rychle dokáže jedinec, jednorázově, jezdit na kole. O talentu můžeme hovořit až tehdy, jestliže cyklista dokáže své schopnosti rozvíjet, pracovat s nimi, podstoupí náročnou, každodenní tréninkovou zátěž a co je nejpodstatnější – vydrží ji. Přirozený talent můžeme rozvinout jen tehdy, pokud jedinec dokáže využít svých fyzických předpokladů a skloubit je s předpoklady psychickými. Pokud se toto všechno podaří naplnit, teprve potom můžeme očekávat, že talentovaný jedinec naplní očekávání, která vzbuzuje. V mé tréninkové skupině je takových talentů několik. Mezi ty nejznámější asi patří Jirka Novák a Pavlína Šulcová.

Česká republika má vynikající trenéry mládeže. Odvážím se dokonce tvrdit, že pro kategorie žáků, kadetů a především juniorů patří naši trenéři do absolutní světové špičky. Ostatně medaile z juniorských světových soutěží jsou tomu asi nejlepším důkazem. Ovšem naší slabinou, po dlouhou dobu, byla následná práce s talenty. Přejít mezi kategoriemi junior – U23 a později U23 – Elite. Přejít do vyšší kategorie se častokrát nezdařilo u mnoha talentovaných jedinců a jejich potenciál ani zdaleka nenaplnil toužebné očekávání.

Několik let jsem díky Járovi Kulhavému podrobně sledoval jeho největší soupeře, se kterými závodil v kategoriích junior a U23. Sledoval jsem jejich sportovní růst, postupnou tréninkovou koncepci, strojně navazující a přesně rozvíjející jejich přirozený talent. S velkým respektem jsem obdivoval práci švýcarských trenérů, kteří bezchybnou metodikou dokázali rozvíjet talent a předpoklady např. Nino Shurtera způsobem, který doslova bral dech. Zatímco my jsme výkonnostně stagnovali či měli dokonce výkonnostní pokles, švýcarští jezdci se lepšili takřka před očima.

Poučili jsme se ale, odstranili množství chyb a troufám si tvrdit, že v tuto chvíli už známe recept, respektive tréninkovou metodiku, jak talentovaného juniora převést přes úskalí úvodních let v kategorii dospělých a dostat ho tam, kam skutečně výkonnostně patří. Ano, dnes také dokážeme využít všech schopností a předností talentovaného cyklisty beze zbytku. A také toho naplno využíváme. Ondra Cink, benjamínek naší olympijské cyklistické výpravy je tomu tím nejlepším důkazem. Jeho výkonnostní růst, spolupráce s jeho osobním trenérem a snaha poučit se z neúspěchů a využívat tréninkových rad je skutečně učebnicová.

Ovšem jsou i jedinci, jejichž talent je tak veliký, že se dokáží pohybovat na úrovni profesionální cyklistiky bez toho, že by nějak zásadně pracovali se svými schopnostmi. Teprve po pár letech zjistí, ať už vědomě či náhodou, že ani zdaleka nevyužívají svých přirozených předpokladů. Pokud učiní

tréninkovou změnu a přijmou novou tréninkovou metodiku, která bude rozvíjet jejich možnosti, následuje pro mnohé nepochopitelné, ale velmi zřetelné výkonnostní zlepšení a přesun do jiné výkonnostní skupiny. To je příklad i Jirky Nováka.

Jirka patří mezi nejtalentovanější cyklisty, se kterými jsem zatím pracoval. Výši jeho sportovního talentu asi nejlépe dokládá skutečnost, že poměrně dlouhou dobu dokázal profesionálně jezdit bez toho, že by jakkoliv rozvíjel své mimořádné schopnosti. On jezdil skutečně, jen a pouze na svůj talent. Naše spolupráce trvá necelý rok a v podstatě jsme zatím neudělali nic jiného, než že jsme dostali Jirkův trénink pod kontrolu, příprava dostala řád. I to málo stačilo, aby se Jirka během pár měsíců dokázal dostat do absolutní české špičky, do světové dvacítky v závodě Světového poháru a jsem přesvědčený, že může jít mnohem dál.

Můžu vám i konkrétně nastínit, co přesně Jirka dělal. Od listopadu až do března poctivě, v podstatě každý den jezdil vysoké objemové dávky. V číslech to odpovídá tréninkům mezi 4 až 8 hodinami. Začátek nebyl jednoduchý, bolel a Jirka se několikrát týdně ujišťoval, jestli to, co dělá je skutečně správné. Zhruba po měsíci se na zátěž adaptoval a brzy začala jít jeho křivka výkonnosti nahoru. V únoru už měl kondici na té výši, že z plného tréninku dokázal dojet v závodě nejvyšší kategorie UCI Sunshine Cup na Kypru do desátého místa.

Na Kypru také Jirka přešel do další tréninkové fáze – silové vytrvalosti, kdy absolvoval v kopcích řadu těžkých tréninků, což mělo několikanásobný efekt. Především našel a následně i automatizoval rytmus jízdy v kopcích, nastavil si potřebné tempo, tolik důležité v závodě a efektivně dokázal rozvinout své silové vytrvalostní schopnosti. Tato část přípravy trvala přibližně měsíc a po ní následovala rychlostní tréninková část. Trvala asi tři týdny, Jirka opakovaně jezdil rychlostní úseky, v terénu i na silnici, dlouhé přibližně 30 minut v předem stanovené rychlostní frekvenci. Proč? Jirka se pohyboval v tepech, jen o málo menších než během závodu. Cílem bylo adaptovat se na tuto tepovou frekvenci, jednoduše řečeno, naučit a navyknout tělo pracovat ve vysoké tepové frekvenci. Ten trénink by nikdy nemohl být úspěšný, kdyby si jej Jirka nedokázal upravit podle svých pocitů. Stejně jako Jára Kulhavý, stejně jako Jirka Ježek, Radek Šimůnek nebo Michal Prokop. V podstatě stále stejná metodika, velmi jednoduchá, ale v kombinaci se silou jedince nesmírně účinná.

V případě silniční Mistryně republiky a čtvrté ženy Evropy v maratonu horských kol Pavlíny Šulcové je rozvoj talentu vidět podobně zřetelným způsobem, jako u Jirky. Pavlína vychází z nadstandardního fyzického potenciálu, který má, ale také obrovské ctíždostivosti a tréninkové morálky. V podstatě celé loňské léto a podzim jsme několikrát týdně konzultovali s Pavlínou její trénink. Rozvíjela více a více svou vytrvalost a zdokonalovala se v technice, která byla její slabinou – je zde nutno podotknout, že Pavlína jezdí na kole velmi krátce, dříve závodně běhala na lyžích. Z tohoto důvodu jsme do přípravy zařadili i cyklokros a výsledek se brzy dostavil, Pavlína dokázala vyhrát závod národního poháru a o pár dní později i vybojovat medaili na MČR.

Jarní část sezóny dokázala korunovat nejdříve historickým úspěchem na ME v maratonu horských kol a následně pak, pro mnohé překvapivě i na již zmíněném silničním MČR.

Pavlína je nesmírně pečlivá cyklistka, má velké štěstí, že je v týmu, který jí dovolí závodit i v disciplínách (silnice, cyklokros) na které není úplně specializovaný. Největší silou Pavlíny je její houževnatost a vytrvalost. Je naší nejlepší maratónskou jezdkyňou, a pokud bude moci naplno rozvíjet

své vytrvalostní předpoklady, může být červnový úspěch na Mistrovství Evropy v maratonu horských kol pouhým odrazovým můstkem pro úspěchy mnohem vyšší.

Samozřejmě, že pouhý tréninkový koncept pro rozvoj talentu nestačí. Nezbytné je týmové a finanční zázemí, které jezdci umožní naplno se věnovat cyklistice bez kompromisů. To je samozřejmě v dnešní ekonomicky nestabilní době věc velmi složitá.

V kontextu s tímto faktem si skutečně vážím péče některých našich úspěšných cyklistů o nastupující generaci. Cycling Talent Project Radomíra Šimůnka a Járy Friedeho, který zabezpečuje a vyhledává nové talenty pro cyklokros, MTB i silnici, podpora a dlouhodobý patronát Járy Kulhavého nad handicapovanými cyklisty, či například téměř stočlenná tréninková skupina jednoho z našich nejlepších bikrosařů současnosti Lukáše Tammeho, který neúnavně, bez jakékoliv centrální podpory pracuje (a skutečně výborně) s těmi nejmenšími bikrosaři, kteří zatím jen stěží uzvednou své kolo.

Poučení z tohoto dílu Tréninkové poradny:

Své poučení budu tentokrát směřovat k mladým cyklistům, kteří trénují v některém z našich klubů či jsou členy nějakého Sportovního centra mládeže. Zajímejte se o tréninkovou koncepci, kterou vám diktuje váš trenér. Přemýšlejte, proč děláte to či ono, zapamatujte si svou tréninkovou přípravu, ať už je úspěšná či nikoliv. Oba případy jsou důležité k vybudování efektivnějšího tréninkového plánu. Dříve či později nastane situace, kdy opustíte svůj mládežnický oddíl a budete se připravovat individuálně. Abyste to zvládli bez poklesu výkonnosti, musíte rozumět svému tréninku.