

## Tréninková skupina Viktora Zapletala – část 9. Dotazy čtenářů II.

### Úvod:

Jaroslav Kulhavý, Jirka Ježek a Tereza Diepoldová, členové mojí tréninkové skupiny vybojovali v Londýně na olympijských a paralympijských hrách celkem 4 medaile. Dvě zlaté a dvě stříbrné. Asi jen těžko bych dokázal popsat své osobní, velmi emotivní pocity při jednotlivých závodech Járy, Jirky a Terezky.

A neméně složité bude pro mě vyjádřit obrovský DÍK všem, kteří nám do Londýna i později vyjádřili svou podporu a přízeň. Dostali jsme neuvěřitelné množství zpráv, emailů i vzkazů. Bylo jich tolik, že Járovi z toho množství dat dokonce zkolaboval na dva dny telefon a celou věc museli řešit odborníci telefonního operátora. Moc děkujeme...

Začaly se objevovat i vzkazy psané „nevypsanou rukou“, s občasnou hrubkou a roztomilým slovosledem. Vzkazy od dětí. Všechny mají v podstatě stejné téma: chtěl bych začít jezdit na kole a být taky jednou tak dobrý jako je Jára, Jirka, Tereza. Co pro to mám udělat?

Řekl bych, že toto je asi největší přínos těch cenných medailí. Zájem mladé generace o cyklistiku, zájem dětí o sport jako takový. Teď už je jenom na nás, trenérech, funkcionářích a všech, kteří se kolem sportu více či méně „motáme“. Nepromarněme šanci, kterou nám naši úspěšní cyklisté nabídli. Využijme té příležitosti ve prospěch těch nejmenších tak, aby se sport a kolo stalo jejich celoživotní náplní.

**Dotaz:** *Zajímalo by mě, v jakém poměru Jaroslav Kulhavý při tréninku využívá silniční kolo a horské.*

Velmi častý dotaz. V současné době je tréninkový poměr silničního a horského kola u Járy v poměru 80:20%. Ovšem upozorňuji, že jde o současný stav, kdy potřebujeme především udržovat a posilovat obecnou kondici, která je základem rychlosti Járy. Ovšem v letech dřívějších – kadet, junior a U23 byl poměr zcela jiný, MTB převažovalo, Jára od malička vyrůstal jako biker specialista. Z toho pramení jeho dokonalé "sžití" s horským kolem i výjimečná technika v terénu.

**Dotaz:** *Jaký je váš názor na vysokohorská soustředění cyklistů?*

Trénink ve vysokohorském prostředí je velmi individuální záležitostí. Jde o složitý fyziologický proces, který, pokud má splnit požadovaný záměr, musí být velmi pečlivě připraven ve všech fázích – přípravné, samotného soustředění i velmi důležité závěrečné fázi, která následuje po návratu z vysokohorského prostředí. Pokud někde vznikne chyba, model nesplní svůj účel a dokonce, výsledný záměr může mít výsledek zcela neuspokojivý.

Některé vyspělé země světa mají vyvinuté speciální vědecké programy pro tréninky olympioniků ve výškách. Metodiky jednotlivých modelů vysokohorských tréninků jsou jen těžko dostupné odborné veřejnosti, jde o velmi cenné a utajované know – how. V současné době rozlišujeme několik modelů vysokohorských tréninkových campů, které se od sebe poměrně výrazně liší svou koncepcí. Jde o model Australský, Kanadský, Americký, Novozélandský. Dále je používán specializovaný model pro severskou kombinaci a pro plavání, resp. metodika vysokohorské přípravy Michaela Phelpse, kterou zveřejnil jeho trenér Bob Bowman.

Můj názor je, že pokud chcete využít k tréninku vysokohorské prostředí, pečlivě si nastudujte veškeré dostupné informace o tomto. Dále je potřeba velmi dobře znát fyziologické možnosti vašeho těla. Je velmi užitečné poučit se z tréninku běžkařů, kteří ve vysokohorském prostředí nejenom trénují, ale i závodí. Celou věc detailně rozeberte se svým trenérem, využijte rad sportovních lékařů a co je nejpodstatnější, počítejte s tím, že si model musíte vyzkoušet a v podstatě vyrobit na míru. Vaše návštěva hor tedy nemůže být pouze jedna jediná, musí jít o opakovaný proces s důkladným rozbořením každého campu.

A znovu opakuji, ne vždy je vysokohorský trénink cyklistů přínosný. Případů, kdy vysokohorské soustředění bylo spíše k neprospěchu, je více, než případů s požadovaným nárůstem výkonnosti.

**Dotaz:** *Prosím můžete popsat, jaké výrobky speciální sportovní výživy užíval Jarda a Jirka při zlatém závodě v Londýně? Jaké je složení stravy vašich závodníků v závodní sezóně, konzultujete složení stravy s odborníkem na výživu?*

Jára i Jirka již dlouhou dobu užívají výrobky sportovní výživy od firmy Nutrend. Každý z nich má svou, vyzkoušenou tréninkovou a závodní řadu produktů, které užívají a vyzkoušenou a mnohokrát ověřenou skladbu doplňků neměnili ani v Londýně.

Jára používá k pití před závodem i během závodu jen lehce naředěný Profidrinx, dále Magnézium, Enduro gel a v závěru závodu Turbo. Po závodě vypije bidon Regeneru a nyní si oblíbil i tyčinku Regener.

Jirka použil na svůj silniční závod dva bidony pečlivě naředěného Isodrinxu. Před závodem ještě vypije jeden Energy Shot. Po závodě Regener.

Jára i Jirka dále užívají tablety BCAA, Jára v zimních a jarních měsících Carnitin. Oba pak užívají vitamíny, přípravek Imunooxi a přípravek na ochranu kloubů – Flexit.

V londýnském závodě Jára použil 15 bidonů s lehce namíchaným Profidrinxem, které kombinoval s čistou vodou. Před startem si dává trochu obyčejné coly, kterou zapije čistou vodou, to samé pak v půlce a závěru závodu.

Jirka ve své vítězné časovce musel spoléhat na pití, které vypil před závodem. Při závodě samotném pak nepije nic, na to v té rychlosti není prostor, jde o setiny sekundy. V Londýně si dal vyzkoušený Energy Shot, který zapil Isodrinxem.

Strava cyklistů mé tréninkové skupiny je v závodním období, jednoduše, velmi zdravá. Převažují těstoviny, rýže, kuřecí a rybí maso, hodně zeleniny a ovoce.

S odborníkem na výživu nespolupracujeme, sami si pečlivě hlídáme skladbu potravin a tomuto i uzpůsobujeme například výběr hotelů při soustředěních a závodech.

**Dotaz:** *Pracuji jako vedoucí pracovník velké společnosti s odpovídajícím pracovním vytížením. Zároveň jsem ale i vášnivý cyklista, který každoročně absolvuje několik cyklomaratonů u nás i v zahraničí. Můžete prosím poradit, zda se pro mne za těchto okolností dá vytvořit tréninkový plán?*

Samozřejmě dá a není to až takový problém. Na tvorbě tréninkového plánu, ale musíte aktivně spolupracovat, v podstatě se vám vytvoří trénink na míru podle vašich časových možností. Mám řadu přátel, kteří jsou podobně vytíženi jako vy a postupně se u všech podařilo vytvořit „manažerský“ tréninkový koncept, který je pro ně rozvíjející. Především musíte začít tím, že se důkladně zamyslíte nad svým denním a týdenním pracovním plánem. Pokuste se pracovní povinnosti poskládat tak, aby vám během dne vzniknul časový prostor, či dokonce prostory, které věnujete tréninku. Samozřejmě platí čím víc, tím líp, ale vycházejme z reality i hodina případně půlhodina denně postačí, ve výsledném ročním součtu se dostanete do velmi zajímavých čísel. Základem úspěšnosti je tréninková pravidelnost. Využívejte všech možností k pohybu, následující rady možná zní až primitivně, ale mohou mít podstatný vliv na vaši kondici, nepodceňujte je – např. pokud je to jen trochu možné, jezděte v některých dnech do práce na kole, místo výtahem jděte po schodech, berte si kolo na služební cesty, sportujte společně se svými dětmi, pokud přijдете pozdě z práce a už se nedostanete na kolo, běžte si zaběhat, máte – li volnou čtvrt hodinku, posilujte, využijte polední pauzy k tréninku na cyklotrenažeru. Doporučuji, abyste společně se svým trenérem vzali den po dni v pracovním týdnu a vytvořili dle časových možností tréninkový koncept, podle kterého „pojedete“.

Pokud vás čekají závody, trénink tomu samozřejmě musíte uzpůsobit, to samé platí pro dlouhodobé cíle.

**Dotaz:** *Mám syna, kterému je 12 let. Byl bych rád, kdyby se věnoval výkonnostní cyklistice a mám na vás otázku: je vhodné, aby se syn připravoval individuálně pod osobním trenérem, nebo spíše upřednostňujete některý kvalitní mládežnický oddíl?*

Jednoznačně oddíl. Kvalitní klub vedený odbornými trenéry, skupina vrstevníků, pravidelné tréninky se skupinou, soustředění, závody mají u mládeže mnohem větší přínos než přísně individuální přístup už od raného věku. Na to je dost času, na individuální tréninkovou cestu se váš syn může směle vydat na konci juniorských let, pokud bude jeho talent skutečně výrazný.

V případě dětí a mládeže jsem vyznavačem přirozenosti. Nenásilného tréninku, postaveného na přirozené pílí, zábavě, soutěžení, ovšem vedeného pod pečlivým dohledem vzdělaného trenéra.