

Tréninková skupina Viktora Zapletala – část 8. Dotazy čtenářů

Úvod:

Tréninková poradna, kterou jsem měl možnost na stránkách Pelotonu pro vás psát, se blíží ke konci. Rád bych touto cestou poděkoval za vaše reakce i názory, které jste mi během celého roku posílali. Velmi si vašeho zájmu vážím. Tréninková poradna popisující konkrétní příběhy členů mé tréninkové skupiny také generovala celou řadu otázek. Pokusím se na ty nejčtenější odpovědět v následujících dvou dílech.

Dotaz: *Mám k Vám dotaz a zároveň prosbu-mám dcerku, jsou jí čtyři roky a chtěl bych ji směřovat na cyklistiku. Preferoval bych spíše silniční, ale třeba bude šikovnější na MTB. Poprosil bych Vás o radu-jaký klub vybrat? Kde by mi poradili, v kolika letech je ideální začít, popřípadě jakým pohybem nebo sportem se lze pomalu připravovat.*

Tento dotaz je skutečně velmi častý, ptáte se na možnosti tréninku svých potomků a to ve věkové škále od 3 do 14 let. Častokrát máte zájem i o možnost individuálních tréninkových plánů či dokonce o každodenní tréninkové zabezpečení ve stylu slavných tenisových akademií.

Moje rada je velmi jednoduchá, nezatěžujte děti do 10 let žádným konkrétním, specializovaným tréninkem. Dopřejte jim přirozenou a především všestrannou pohybovou volnost formou hry, to nejlépe splní účel a vaše děti bude sportování bavit. Ideální je pravidelně docházet do Sokola, na plavání, gymnastiku či na atletiku. Klidně zkombinujte více sportů. V tomto věku je skutečně nejdůležitější všeobecná pohybová průprava než specializace. Specializovat se jen a pouze na cyklistiku bych doporučoval až v pozdějším věku, kolem 10 - 12 let. Samozřejmě, jezděte na kole, jezděte s dětmi na výlety, jezděte s nimi na dětské závody, najděte si vhodnou trasu terénem a učte je překonávat překážky na kole, ale netlačte je do prakticky výkonnostního cyklistického tréninku. Abych byl konkrétní, tak například cyklokrosař Radomír Šimůnek začal na kole jezdit až v 15 letech. Do té doby hrál aktivně hokej, fotbal, běhal.

Jako ideální organizovanou cyklistickou průpravu pro malé děti doporučuji BMX. Děti zde jezdí už ve věku od 3 let. Začínala tak řada našich současných vynikajících cyklistů, například Zdeněk Štybar. Jde o ideální přípravu pro další cyklistickou specializaci-jakoukoliv. Dítě získá cit pro kolo, naučí se ho dokonale ovládat, získá prostorovou orientaci. Pokud jste z Prahy, mohu vám doporučit konkrétní klub a trenéra. Kontaktujte Bikrosclub Řepy v Praze 17 a Lukáše Tammeho, jednoho z našich nejúspěšnějších bikrosařů a zároveň i vynikajícího trenéra dětí a mládeže, email: tamak@centrum.cz

Dotaz: *Všimnul jsem si, že Jára Kulhavý používá na svém horském kole silniční sedlo Romin. Dokonce jsem viděl i fotku, na které má sedlo vyztužené tvrdou gumou z hokejového puku. Také jsem si všimnul, že v rozhovorech často uvádí, že nastavuje a neustále upravuje svůj posed na kole. Můžete toto prosím vysvětlit a uvést, proč nepoužívá některé ze sedel kolekce vyrobené speciálně pro MTB?*

Nejenom Járovo sedlo, ale prakticky všechny komponenty na kole olympijského vítěze a mistra světa zajímají bezpočet cyklistů.

Járovo kolo je unikátní, nejde o sériovou výrobu, jde o kolo upravené podle Járových požadavků s komponenty většinou testované vývojové řady, která se dostane na pulty prodejen teprve v následujícím roce. Pokud jde o sedlo, skutečně máte pravdu, že Jára Jezdí na sedle Specialized Romin. Jára má zvýšené požadavky na tuhost sedla a tak mu firma Specialized vyrobila speciálně

vyztužené, karbonové sedlo. Než se tak stalo, pro eliminaci pružení sedla vozil výztuhu, kterou si vyrobil z hokejového puku.

Proč vozí sedlo silniční a ne bikové je jednoduché, prostě mu tento typ sedla více vyhovuje. Ovšem to neznámá, že byste pro MTB měli používat sedla silniční. Musíme si uvědomit, že jde o záležitost individuální, na kolech cyklistických profesionálů byste našli celou řadu podobných nelogičností, mají kola uzpůsobená extrémní tréninkové a závodní zátěži, bez ohledu na komfort.

Pokud jde o časté nastavování posedu, které média zmiňují, tak vysvětlení je následující. Jára jezdí už dlouhá léta na celoodpruženém kole. Během roku vystřídá 3 – 4 závodní rámy svého Epicu. Na každém novém závodním kole „ladí“ svůj posed přibližně 2-3 týdny. Důvodem je tlumič zadní stavby, který je potřeba přesně sladit s výškou posedu. Tím jak tlumič pracuje, dochází k pohybu kola a ideální přenos energie vzniklé šlapání je narušen. Přenos síly však musí být maximálně efektivní, na úrovni výkonnosti Járy hraje roli skutečně každý detail.

Jára nafukuje a upouští tlumič, zvyšuje i snižuje výšku umístění sedlové trubky, testuje kolo v kopcích i v technice. Vše je postavené čistě na jeho osobních pocitech. Velmi důležité jsou pro proces nastavení kola přípravné závody.

Výsledkem je, že ideálně nastavené celoodpružené kolo má jen minimální energetické ztráty vzniklé pohybem zadní stavby a dorovnáva v tuhosti kolo neodpružené ovšem s tím, že jeho hlavní efekt, zadní pružení zůstává maximálně účinné.

Asi nejlépe se toto osvědčilo při olympijském závodě, který před pár dny skončil. Povrch tratě v Londýně byl velmi klouzavý, šlo o kombinaci písku a drobných kamínků spojených cementovou hmotou. A právě tam se drobné pružení zadní stavby jeví jako naprosto ideální, Epic totiž stále zůstával v kontaktu s povrchem, kolo „neposkakovalo“. I to hrálo svou velmi významnou roli v závěrečném stoupání, kde Jára přespurtoval Nina a díky stabilitě kola mohl maximálně využít své síly. To samé platilo v ostrých zatáčkách, kde celoodpružené kolo doslova sedlo přilepené na zemi.

Kolo pro londýnský olympijský závod bylo postavené pouze pro tento podnik. Jeho nastavení pro závod trvalo přibližně 14 dní a kolo už žádný další závod nepojede, tak jak je, s číslem a špinavé od prachu olympijské trati bude vystaveno v Síni slávy firmy Specialized.

Dotaz: *Jezdci vaší tréninkové skupiny prakticky nepoužívají pro trénink měřiče wattové či tepové zátěže. Můžete prosím vysvětlit váš názor na tyto tréninkové doplňky?*

Ano, je pravdou, že jezdci se kterými spolupracuji, používají přístroje pro měření tepové či wattové zátěže spíše orientačně a jejich trénink na těchto přístrojích rozhodně není postavený. Důvod je jednoduchý, spolupracuji s velmi úzkou skupinou cyklistických profesionálů, z nichž většina představuje absolutní světovou špičku. Dostat se výkonnostně na tuto úroveň znamená, mít za sebou tisíce a tisíce tréninkových hodin. Za tu dobu se naučili dokonale znát své tělo a detailně analyzovat své závodní a tréninkové pocity. Wattmetr či sporttester tedy v jejich případě plní funkci čistě informativní.

Možná nebudete věřit, ale pokud bude chtít např. Jirka Ježek jet nějaký tréninkový úsek na 85% své tepové frekvence, nepotřebuje k tomu sporttester. Dokáže si tuto zátěž nastavit vnitřně sám. Máme to mnohokrát vyzkoušené a otestované.

Ovšem neznámá to, že bych význam sporttesterů a wattmetrů nějak podceňoval. Naopak, jde o užitečnou tréninkovou pomůcku, kterou velmi doporučuji používat především jezdcům juniorských kategorií a hobby jezdcům, aby se naučili pracovat s fyziologickými projevy fyzické zátěže.

Ke správnému využití je ale potřeba zvládnout několik skutečností. Především je potřeba údajům z přístrojů dokonale rozumět a vědět co vlastně znamenají. Pouhá čísla jsou vám k ničemu, když je

nedokážete dosadit do obecných i individuálních fyziologických souvislostí. Další důležitou skutečností je schopnost začlenit údaje z měřičů do vlastního tréninku tak, aby konečný výsledek byl pro vás rozvíjející.

S tímto tématem také souvisí problematika zátěžových testů a funkčních vyšetření ve specializovaných laboratořích. Často mi kladete dotazy, kde jezdci mé tréninkové skupiny tato vyšetření absolvují. Jirka Ježek využívá laboratoř Sportovního centra Ministerstva vnitra, Radomír Šimůnek podstupuje testy u lékařů svého profesionálního týmu v Belgii, kde působí, a olympijský vítěz Jára Kulhavý už dlouhá léta v této záležitosti navštěvuje ing. Jiřího Novotného. Ostatní moji svěřenci navštěvují specializované centrum při FTVS UK, kde jsou přizpůsobeni i na testování handicapovaných cyklistů včetně handbikerů. Případné komplikace a pochybnosti konzultujeme s doktorem Emilem Bolkem z CASRI, který měl v péči například i Kateřinu Neumannovou.