



NEWSLETTER

02/2025

Příprava cyklistů
v předzávodním období
a časování formy

Mgr. Viktor Zapletal
Cycling University Českého svazu cyklistiky

CYCLING UNIVERSITY





ÚVODNÍ SLOVO



Zdravím Vás vážení posluchači Cycling University,

blížíme se k prvním ostrým startům v sezóně 2025. Pro řadu disciplín přichází zajímavé období úvodních jarních závodů, ale stále ještě dlouhé doby před prvními, důležitými vrcholy sezóny.

A právě této fázi sezóny, předzávodnímu období, je věnován náš druhý Newsletter roku 2025.

Nabízíme Vám všeobecný tréninkový model postupného přechodu z tréninkové fáze vytrvalostní a silové, do fáze rychlostní a závodní, se snahou kumulovat nastavení organismu a formy do určitého období, ke konkrétnímu dni. Jak už je pravidlem, text obsahuje řadu konkrétních situací a v minulosti osvědčených tréninkových variant ze závodní praxe předních českých i zahraničních cyklistů.

Tak jako většina věcí ve výkonnostním sportu i problematika předzávodního období sice vychází z obecně platných pravidel a tréninkových postupů, nicméně konečný efekt je záležitost vysoce individuální, která vyžaduje čas, testování a opakovanou zkušenost.

Předzávodní období je množstvím svých přípravných závodů ideální v tom, že můžeme v praxi otestovat a upravovat naši tréninkovou koncepci tak, abychom následně vstupovali do fáze závodní s určitou tréninkovou vizí a vyzkoušeným osobním tréninkovým modelem.

Viktor Zapletal



OBSAH

4	Úvod
6	Struktura a plánování tréninků a závodů v předzávodním období cyklisty
9	Monitoring a úprava plánu
10	Jak trénovat v předzávodním období?
12	Fáze předzávodního období – Tapering
14	Časování formy (Peaking)
16	Přípravné závody
17	Mentální nastavení a příprava cyklisty v předzávodním období
20	Kompenzační a posilovací cvičení v předzávodním období
21	Regenerace v přípravném období
23	Testování materiálu a doplňků, bikefitting



1. Úvod

Předzávodní období je klíčovou fází tréninkového cyklu každého cyklisty, která rozhoduje o jeho výkonnosti v hlavních závodech sezóny. Během tohoto období se cyklisté zaměřují na doladování formy, konkretizaci tréninkových metod a optimalizaci regenerace. V tomto textu se budeme zabývat jednotlivými aspekty předzávodní přípravy, včetně silového a rychlostního tréninku, mentálního nastavení, regenerace a stravování.

Dosažení žádoucí formy vyžaduje pečlivé plánování tréninkového procesu a správnou periodizaci. Sportovní věda se v posledních letech výrazně posunula kupředu, a to především v měření a analýze tréninkových dat a výstupy z tohoto nám umožňují lépe a funkčněji časovat závodní formu na konkrétní závod či blok závodů. Důležitou roli v tomto komplexu faktorů a vstupů hraje výživa, která ovlivňuje schopnost těla regenerovat a adaptovat se na tréninkovou zátěž a v případě individuálně správného sestavení jídelníčku může i významně ovlivnit sportovní výkon v pozitivním slova smyslu.

Kromě fyzické přípravy je nutné věnovat zvýšenou pozornost i psychologické stránce výkonu. Význam mentální připravenosti jedince na závod je minimálně stejně důležitý, jako samotný trénink a je skutečností i častou věcí sportovní praxe, že pokud tuto problematiku nemá sportovec zvládnutou alespoň uspokojivé formě, může být veškeré závodní plánování i dlouhodobý fyzický trénink úplně k ničemu a sportovec v závodech neuspěje, byť jeho fyzická připravenost byla sebevíc dokonalá. Techniky vizualizace, práce se stresem a taktické myšlení mohou rozhodnout o konečném výsledku celého složitého procesu.

Tento text nabízí přehled hlavních faktorů, které ovlivňují výkon cyklisty v předzávodním období, a poskytuje praktické rady, jak efektivně načasovat formu a dosáhnout maximálního výkonu v plánovaných závodech sezóny.



Foto: Pavel Křikava



2. Struktura a plánování tréninků a závodů v předzávodním období cyklisty

Přípravné období je v cyklistice klíčovou fází tréninkového procesu, která umožňuje sportovci rozvíjet základní vytrvalost, sílu a specifické dovednosti nezbytné pro nadcházející závodní sezónu. Na toto, poměrně dlouhé období, které jsme blíže specifikovali v Newsletteru č.1/2025 navazuje specifická, silově vytrvalostní příprava a konečně i vlastní předzávodní období ve kterém mimo jiné i optimalizujeme závodní kalendář.

1. Struktura přípravného období

Přípravné období se obvykle dělí do několika fází:

- **Obecná příprava** (zpravidla 8–12 týdnů) – příprava je zaměřená na rozvoj aerobní vytrvalosti, základní síly, techniky šlapání, vytrvalosti a celkové odolnosti jedince
- **Specifická příprava** (6–8 týdnů) – zahrnuje intenzivnější tréninky, v první fázi cyklu převážně silové, postupně přecházíme do závodní simulace a zlepšování výkonnostních parametrů
- **Předzávodní období** (2–4 týdny) – zahrnuje tapering (postupné snižování zátěže) a „ladění“ závodní formy na plánované závody

2. Plánování tréninků a závodů v předzávodním období cyklisty

Předzávodní období je rozhodující částí přípravy, která umožňuje sportovci dosáhnout optimální formy před klíčovými závody. Jde o vysoce specializovanou fázi tréninku, která je v profesionálním pojetí téměř vždy individuální a její zvládnutí vyžaduje součinnost jezdce i trenéra.

Na základě analýzy tréninkových dat a výstupů, ale i subjektivních a objektivních pocitů jezdce a také s přihlédnutím k osobním zkušenostem s touto problematikou, plánujeme konkrétní nastavení tréninku s ohledem na týdny a dny směrem k plánovanému závodu.



K naplnění koncepce výše uvedeného modelu bychom měli směřovat už od žákovských let a mládežnického věku cyklisty. V optimální variantě si pak cyklista se svým trenérem, s ohledem na výsledky praxe, postupně vytvoří účinný individuální tréninkový model, který budou nadále rozvíjet.

Hlavní cíle této fáze zahrnují:

- **Postupné snižování tréninkové zátěže** – tapering zahrnuje redukci objemu a částečně i intenzity tréninků, aby došlo k superkompenzaci a vrcholu formy v pravý čas
- **Stimulace a zachování závodní intenzity** – je důležité nastavit intenzitu rychlostních intervalů na prahové hodnoty a následně udržet intenzitu tréninků, například formou kratších intervalových jednotek, aby si tělo udrželo rychlostní schopnosti a závodní adaptaci. K nastavení intenzity a kontrole kvality tréninků je důležité používat všechny dostupné měřicí přístroje: snímač tepu, wattmetr, ale i nastavení odpovídajících prahových hodnot ze zátěžového vyšetření
- **Specifická závodní příprava** – simulace závodních podmínek, specializované tréninky ve vztahu ke konkrétní disciplíně, např. trénink časovky v případě silničáře, intervalový trénink v terénu a závodní technice u MTB, tempový trénink v kopcích v případě silničáře chystajícího se na kopcovité závody, tempový, intervalový trénink formou pyramidy na prahových hodnotách u dráhařů, atd.
- **Regenerace a mentální příprava** – dostatek spánku, výživová strategie a duševní nastavení jsou klíčové pro zvládnutí předzávodního stresu a dosažení optimálního výkonu
- **Plánování testovacích závodů** – účast na méně důležitých závodech, ideálně v tréninkový den umožňuje ověřit připravenost a doladit poslední detaily



Tréninky v extrémním prostředí a nekomfortních podmínkách, například v bahně, sněhu, dešti, horku, zimě, atd. zvyšují připravenost jezdce na závod, jak po stránce technické, fyziologické, tak i psychické. Jinými slovy, pokud chceš umět jezdit v bahně, jezdí v tréninku v bahně...

Foto: Pavel Křikava



3. Monitoring a úprava plánu

Tréninkový plán v předzávodním období by měl být flexibilní a musí se nutně přizpůsobit aktuální kondici cyklisty. Využití wattmetru, monitoringu srdeční frekvence a subjektivního hodnocení únavy pomáhá optimalizovat trénink tak, aby sportovec nastoupil do klíčových závodů v maximální formě.

V případě profesionálních cyklistů je využívána podrobná biochemická analýza na základě odběru krve, atd. To je samozřejmě drahé a provázané s lékaři, odborníky na biochemii a sportovní medicínu a většinou mimo dostupnost širší cyklistické komunity. Pouze tím dokládám, jak důležitou a složitou součástí cyklistické přípravy, časování formy představuje.

Zároveň zde upozorňuji na častou a opakovanou chybu v případě komerčně sestavených tréninkových plánů, bez zpětné analýzy trenérem a denního monitoringu dat sportovce a bez aktualizace plánu podle naměřených fyziologických dat. Velmi často v těchto případech dochází k podtrénování nebo naopak k přetrénování či výkonnostní stagnaci, bez žádoucího, závodního „naladění“ formy. Často je patrný, v případě některých jezdců i velmi dobrý, někdy dokonce až nečekaný závodní výsledek, který ale závodník nedokáže v dalších závodech opakovat a ani se k němu přiblížit. Toto výkonnostní „tápání“ asi nejlépe přibližuje výše uvedenou problematiku, často opakovanou v závodním pelotonu.

Důsledné plánování tréninků a závodů v předzávodním období umožňuje cyklistovi dosáhnout nejlepší výkonnosti ve správný moment. Klíčem k úspěchu je správná kombinace snížení objemu tréninku, zachování intenzity, správně rozložené tréninkové dny a jednotky, důsledná regenerace a strategické závodní přípravy.

Je jisté, že správně analyzovat výše uvedené a dopracovat se tak k individuálnímu tréninkovému modelu, který bude z pohledu jezdce maximálně efektivní, je nesmírně náročné a většině sportovců se to nikdy nepodaří. Důvodů může být celá řada, ale tím základním „stavitelem“ neúspěchu najít svůj na míru ušitý tréninkový plán je absence zpětné vazby v ose závodník trenér, přílišné lpění na tréninkových datech, stejně jako jejich ignorování.

Byť se k této problematice váže mnoho odborných článků a vědeckých studií, které jistě představují určitý návod a mohou vás nesměrovat správným směrem, doporučuji vám v první řadě, používejte v té záplavě informací primárně - zdravý selský rozum.





4. Jak trénovat v předzávodním období?

Předzávodní trénink se zaměřuje na udržení a postupné doladění výkonnosti. Obvykle dochází k postupnému snižování objemu tréninku a zvyšování intenzity.

Důležité je rovnoměrně rozložit jednotlivé typy tréninkových jednotek, jako jsou vytrvalostní jízdy, silový trénink, intervaly a regenerace. Klíčové je sledovat subjektivní pocity cyklisty a případně upravit trénink podle aktuálního stavu.

Silový trénink v předzávodním období

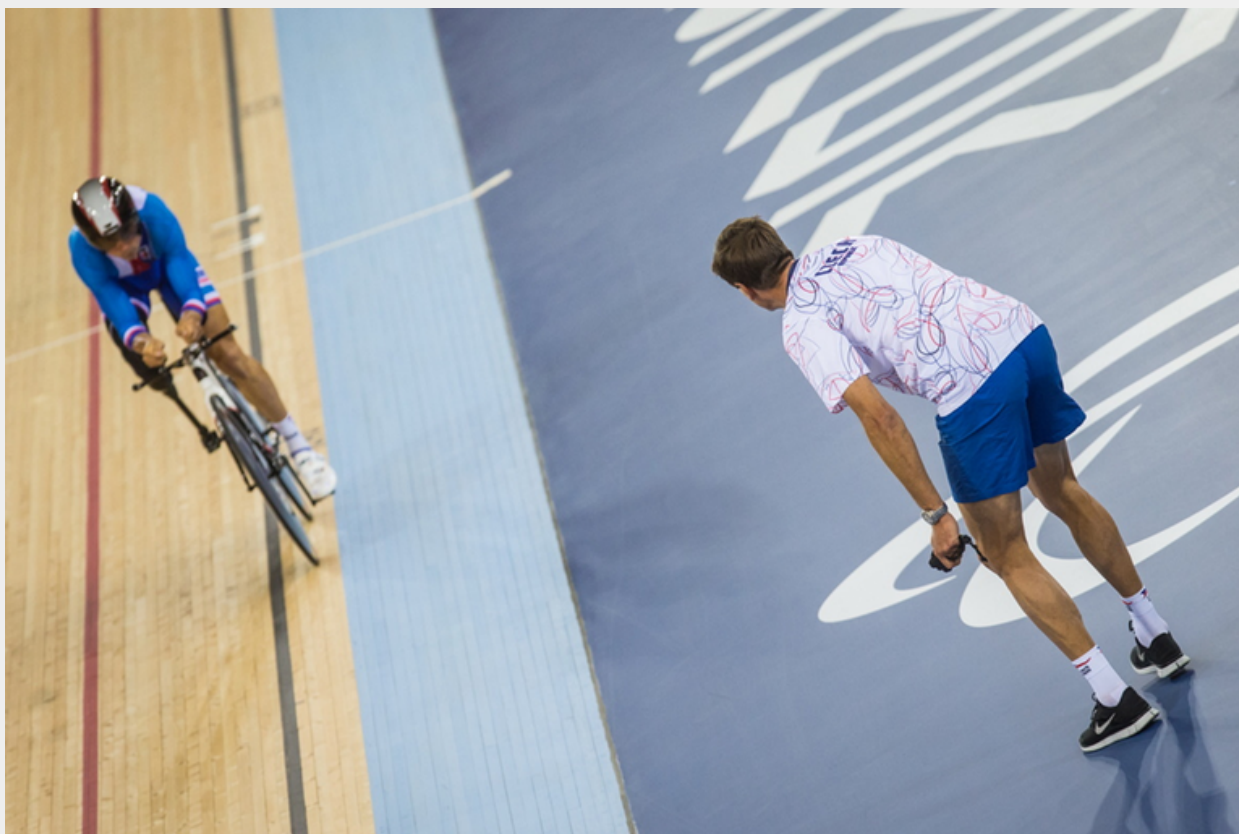
Silový trénink by měl předcházet vlastnímu předzávodnímu období. Několika týdenní fáze silových tréninků plynule navazuje na dlouhou fázi vytrvalostní a tyto dva celky tvoří majoritní pilíř připravenosti jezdce na závodní období. Ve vlastním předzávodním období je potřeba silový trénink postupně redukovat a dále se zaměřit na udržení síly než na její budování.

Součástí přípravy by ale mělo být nadále pravidelné kompenzační cvičení a obecné posilování vlastní vahou se zaměřením na celkové posílení svalových skupin.

Rychlostní a intervalový trénink v předzávodním období

Intervalové tréninky jsou klíčové pro zlepšení anaerobní kapacity a rychlosti. Tyto tréninky, pokud se opakují a tvoří stálou koncepci v přípravě cyklisty, postupně vytváří dlouhodobou adaptaci cyklisty k rychlostnímu tréninku.

Je vhodné zařadit intervalový trénink alespoň dvakrát týdně, s důrazem na regeneraci mezi jednotlivými bloky.



Jiří Ježek, nejúspěšnější cyklista paralympijské historie měl vysoce specifický a náročný model tréninku v předzávodním období. Cca 6 týdnů před vrcholnou akcí začal jezdit v tréninku, v přípravě na dráhovou stíhačku (4 000 m) pyramidové úseky, většinou na dráze v pražském Motole v těchto intenzitách: 90% - 95% - 98% - 95% - 90%. Když uvážíme, že v dané době držel Jirka v této disciplíně jak paralympijský, tak i světový rekord, tak tím asi nejlépe ilustrujeme skutečně extrémní tréninkové nasazení a tréninkové odhodlání šestinásobného paralympijského vítěze a mistra světa...

Foto: Michal Červený



5. Fáze předzávodního období – Tapering

Předzávodní období začíná obvykle 4 - 6 týdnů před hlavním závodem a lze ho rozdělit na několik fází:

- **Závěrečná objemová příprava (4–6 týdnů před závodem)**
 - Poslední blok delších tréninků s důrazem na vytrvalost a specifickou sílu
 - Stále se udržují intervalové tréninky s vysokou intenzitou, ale objem se postupně snižuje
 - Nácvič specifických závodních podmínek (stoupání, jízda v časovkářském posedu, intervalový trénink v terénu, specializované dráhové tréninky, trénink pevných startů, atd.)
- **Redukce objemu a udržování intenzity (2–3 týdny před závodem)**
 - Výraznější pokles celkového tréninkového objemu (o 20–40 %), ale zachování intenzity
 - Kratší intervalové tréninky na prahové a nadprahové úrovni
 - Regenerační tréninky s nízkou intenzitou
- **Tapering – ladění formy (7–10 dní před závodem)**
 - Další redukce objemu tréninku o 40–60 %, ale udržení závodní intenzity
 - Často v tomto období a fázi využíváme tempový trénink ve vysoké tepové frekvenci za autem nebo motorkou
 - Důraz na odpočinek a kvalitní regeneraci
 - Může zahrnovat simulaci závodního startu v kratším provedení (např. 30–60 minut závodního tempa)



Tréninky techniky v předzávodním období by měly být součástí tréninkové koncepce, ovšem měly by být koncipovány právě pro toto období, což znamená, že by měly být intenzivní a měly by se blížit závodnímu nasazení. Reprezentace MTB každý rok absolvuje cca 3 – 4 týdny před Světovým pohárem v Novém Městě na Moravě tréninkový camp na trati závodu, kde reprezentanti trénují především sjezdy a průjezdy technickými pasážemi ve vysoké rychlosti. Především pro naše juniory jsou tyto tréninky rozvíjející a ve většině u nich evidujeme lepší výsledkové umístění než v jiných závodech...

Foto: archiv Reprezentace MTB



6. Časování formy (Peaking)

Načasování formy je proces optimalizace tréninku, regenerace a výživy tak, aby byl cyklista v nejlepší možné kondici v den závodu. Klíčové faktory zahrnují:

- **Individuální reakce na tapering** - tato složka je vysoce individuální a vyžaduje součinnost trenéra a jezdce v hodnocení jednotlivých závodních a tréninkových faktorů a správné vnímání svého těla a analýzu pocitů samotným jezdce. Jde o klíčový komplex, který v případě optimálního zvládnutí generuje závodní úspěch
- **Správné načasování snížení objemu a zachování intenzity** – úplné vyřazení intenzity může vést ke ztrátě výkonu, naopak nadměrné rychlostní tréninky oslabují jedince a mohou vést až k přetrénování a jenom průměrnému nebo dokonce podprůměrnému výkonu v závodní den, což je poměrně častý jev
- **Psychická příprava** – sebedůvěra a mentální nastavení mohou ovlivnit výkon stejně jako fyzická kondice. Platí to samé, jako v bodě jedna, jde o klíčovou jednotku úspěchu. Možností zvládnutí je celá řada a jde o individuální proces. Někdy je optimalizace této fáze soustředěna pouze na samotného jezdce, který je natolik mentálně silný a zkušený, že celý mentální proces zvládne sám, jindy nastupuje trenér, rodič, partner a v poslední době v mnoha případech profesionální mentální kouč. Všechny varianty jsou možné a v této oblasti neexistuje přesný návod „co a jak vlastně funguje“. Vše je věcí praxe a osobních zkušeností a pocitů. Jisté je, že zachovat si určitý nadhled a selský rozum je výsadou těch nejlepších a překvapivě dobře toto jednoduché pravidlo funguje v praxi.

Načasování formy je individuální proces, k jehož zvládnutí se musíme individuálně propracovat, ideálně zvládnutím jednotlivých fází celého procesu a takto postupně dospět k individuálnímu nastavení.



Pokud funguje vnitřní chemie v ose závodník trenér, dostaví se většinou i žádané výsledky. Toto je věc, která se nedá koupit ani zaplatit, proto na vrcholné úrovni nejsou běžné a prakticky nefungují komerční tréninkové modely. Trenér a závodník tvoří jediný celek a často jde pak o přátelství na celý život. Závodní v přípravném období pro ně představují v podstatě testování a kalibrování vymyšlené tréninkové koncepce, kterou následně použijí na závodech světového poháru a v absolutním vrcholu na mistrovství světa.

Foto: Michal Červený



7. Přípravné závody

Před hlavními závody je vhodné zařadit několik přípravných závodů, které pomohou otestovat aktuální formu a zjistit případné slabiny. Tyto závody umožní simulovat závodní podmínky, optimalizovat taktiku a vyladit detaily, jako je výživa a hydratace během výkonu.



Méně významné ale intenzivní závody v úvodu cyklistické sezóny představují ideální trénink a přípravu na důležité vrcholy sezóny a zároveň i časování formy do konečné závodní podoby. Zároveň nám umožňují testovat materiál, předzávodní a pozávodní stravování, ale i doplňování suplementů během výkonu. Také si můžeme v praxi vyzkoušet mentální nastavení a postupně se tak adaptovat na předzávodní a závodní stres, který je pro mnohé cyklisty svazující a jeho nezvládnutí významně snižuje výkon sportovce. Ideální je zařadit do přípravy minimálně 3 – 4 ostré starty před prvním významným závodem a v úplném začátku sezóny zvolit k přípravě některý z etapových závodů nebo několikadenních závodů, které na jaře sezóny pořádají některé středomořské a další země (Řecko, Kypr, Turecko, Španělsko, Itálie, Srbsko). Vhodné je tyto podniky provázat s přípravným campem v teplém počasí. Tímto způsobem se připravuje většina profesionálů včetně nejlepších českých bikerů. Jen pro zajímavost, akademický mistr světa a český reprezentant Jan Zatloukal takto absolvuje v průběhu měsíců únor a březen více než 10 „menších“ závodů kategorie C1 a C2 v rámci své přípravy na úvodní závody Světového poháru. Jde nejenom o kvalitní trénink v závodních intenzitách, ale také o nezanedbatelnou porci bodů, které každý biker potřebuje pro své postavení v rankingu UCI.

Foto: Pavel Křikava



8. Mentální nastavení a příprava cyklisty v předzávodním období

Psychická příprava je klíčovým faktorem úspěchu. Cyklista by měl pracovat na technikách vizualizace, soustředění a zvládání stresu. Důležité je udržet si pozitivní myšlení a sebedůvěru, což může výrazně ovlivnit výkon v rozhodujících momentech závodu.

Psychické nastavení sportovce k závodům je v dnešní době úskalím, které ovlivňuje výkon řady jinak talentovaných jedinců. Mohu s plným přesvědčením konstatovat, že jde o skutečný problém naší mladé generace a neměli bychom se bát ho jasně definovat a snažit se o řešení. Velmi silná vazba na rodinu a pocit, že mi „pořád někdo chrání záda“, neschopnost převzít na sebe odpovědnost za vlastní jednání i absence žádostivosti dosáhnout úspěchu a podřítit tomuto vše je určitou definicí našeho současného výkonnostního a vrcholového sportu.

Každý rok generujeme několik juniorských reprezentantů, kteří mají předpoklady pro vrcholový sport. V 90% se nám nepodaří jejich kariéru „dotlačit“ až na žádoucí seniorskou úroveň a plně využít síly jejich talentu. Důvodem nejsou chybějící finance, nekvalitní materiální vybavení ani nedostatečné tréninkové a závodní know-how, jak se řada činovníků a funkcionářů, či rodičů snaží definovat.

Důvodem je skutečnost, že pro mnoho talentovaných jedinců, a především pro jejich okolí je žákovská či juniorská reprezentace vrcholem se kterou se spokojí. Nejsou ochotni si připustit, že závodí v podstatě v kategorii dětí a mládeže, pevně ohraničené vždy pouhými dvěma ročníky, v případě žákovských kategorií pak pouze svého ročníku. Pokud jsou děti dostatečně talentované, nemusejí zde v podstatě nijak významně usilovat o své tuzemské postavení a v řadě případů i náleží k evropské či světové špičce. To samozřejmě uspokojuje jejich rodiče i trenéry a získávají pocit, že podobným, relativně jednoduchým způsobem se prosadí i v budoucnu.





To se ale razantně mění přechodem do kategorie U23, mnohem silnější konkurence v podstatě stejně talentovaných jedinců a ústup z pódiových pozic je pro mnohé obrovským rozčarováním. Místo aby došlo k zákonitému zvýšenému úsilí a snaze se prosadit, velmi nešťastně trvají na dlouhodobých tréninkových postupech, které pro ně byly úspěšné v kategoriích kadet a junior a tu opravdovou tréninkovou dřinu v podstatě nikdy nepoznají.

Jejich kariéry končí mnohem dříve, než naplní svůj skutečný potenciál a svou neúspěšnost v seniorských kategoriích omlouvají studiem, nekvalitním týmem, chybným trenérským vedením či v řadě případů komplexem blíže nedefinovaných chorob a fyzických omezení.

Na druhou stranu platí, že pokud se v dnešní době najde talentovaný jedinec, který si ustanoví za svůj cíl, že bude jezdit v předním světovém týmu, bude se opakovaně účastnit významných světových soutěží a pokusí se o umístění na olympijských hrách, velmi pravděpodobně se mu to podaří. Ve vrcholovém sportu, v zajištění resortních center i svazu je dostatek financí a naši trenéři mají potřebné zkušenosti a znalosti k tomu, aby ambicióznímu závodníkovi pomohli k cestě na vrchol.

V předzávodním období máme možnost si pečlivě rozmyslet, co vlastně sami od sebe či od svých svěřenců chceme, co očekáváme a v přípravných závodech si své nastavení k závodům vyzkoušet. Snažíme se pracovat se stresem a méně náročné závody nám k tomu pomáhají i když ani toto není úplná pravda.

Máme v reprezentaci celou řadu jedinců, kteří zvládnou poměrně dobře závod Světového poháru, kde v podstatě sami od sebe nic neočekávají a nezvládnou naopak závod regionálního charakteru, kde by měli s přehledem vyhrát.

Jen velmi málo sportovců se odváží v případě své psychiky kontaktovat odborníky, a to je také značné mínus pro náš vrcholový sport. Mentální koučové a sportovní psychologové tvoří dnes nedílnou součást výkonnostního sportu a skutečně dokážou a mohou pomoci. Nepodceňujte tuto službu, výsledek může být až překvapivě silný a pomůže nejenom ve sportu, ale i v civilním životě.



Mentální kouč či mentor by měl být součástí osobního týmu každého sportovce, tak jako má svého trenéra, mechanika, maséra či lékaře. A role mentálního kouče je stejně významná, jako pozice trenéra. Mnohdy toto může odpovídajícím způsobem alternovat empatický fyzioterapeut nebo osoba nějakým způsobem blízká a uklidňující, kterou si sportovec k sobě připustí.



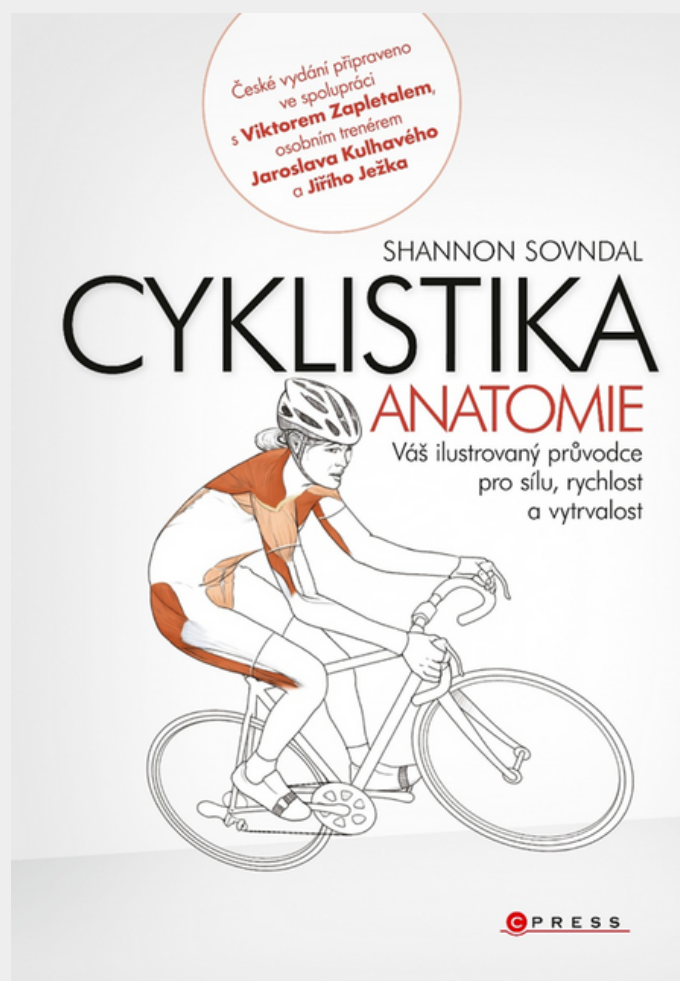
Olympijské hry... Snaha prosadit se až na tento absolutní sportovní vrchol by měl být cílem každého sportovce, který uvažuje a má předpoklady pro výkonnostní a profesionální sport. Smlířit se s nízkými cíli a ani se nepokusit s vynaložením všech dostupných prostředků a osobních obětí o proniknutí do nejvyšších pater cyklistiky je patrně největším negativem mnoha talentů, jejichž jízda končí na úrovni juniorské a v řadě případů už i mládežnické reprezentace...

Foto: osobní archiv autora



9. Kompenzační a posilovací cvičení v předzávodním období

Kompenzační cvičení pomáhají předcházet zraněním a udržet svalovou rovnováhu. Vhodné jsou strečink, jóga a core trénink, které zlepšují flexibilitu a stabilitu. Měly by být zařazeny do tréninku pravidelně, aby efekt posilování byl naplňující a nedocházelo ke svalovým dysbalancím.



Kniha Shannona Sovndala je jednou z nejlépe zpracovaných, nadčasových, cyklistických „učebnic“. Vznikala ve spolupráci s předními cyklisty světa a je využitelná pro profesionály i širokou cyklistickou veřejnost, a to v případě všech cyklistických disciplín. Nabízí posilovací varianty všech svalových skupin s názorným grafickým zpracováním i návody, jak posilovací trénink cyklisty uchopit do žádaného a rozvíjejícího se cyklu, který se stane nedílnou součástí tréninkového plánu sportovce.



10. Regenerace v přípravném období

Silový a intervalový trénink, typický pro předzávodní období klade zvýšené nároky na správnou a efektivní regeneraci sportovce. V této souvislosti znovu opakují, že každý aktivní sportovec si musí svou regenerační koncepci najít sám a osvědčeného modelu je žádoucí se držet v průběhu celé kariéry.

Správná regenerace po náročném tréninkovém bloku je primární pro úspěšnost dlouhodobého tréninkového plánu. Pouze s regenerovaným a správně odpočínutým tělem můžeme absolvovat další intervalové tréninky v žádané kvalitě. V případě nekvalitní regenerace se organismus nikdy nedostane na očekávanou tréninkovou či závodní úroveň, snižuje se doba intervalu a v případě opakovaného zatížení a regeneračních pochybení se zvyšuje riziko zranění.





Zkušený fyzioterapeut a masér je pro cyklistu velmi důležitou osobou, která ho provází celou jeho přípravou a někdy i kariérou. V optimálním případě jde o dlouhodobý vztah, kdy fyzioterapeut sdílí se sportovcem své nejhlubší pocity ze závodu a tréninku a v mnoha případech hraje důležitou úlohu v psychické rovnováze sportovce. Je smutnou skutečností, že se řada sportovců k problematice osobní regenerace dostává velmi pozdě, častokrát až na vrcholných akcích, kde poprvé vyzkouší regenerační procedury prováděné specialistou. To je samozřejmě značný handicap a bylo by žádoucí, aby zejména kluby více dbaly na správnou regeneraci a osvětu svých svěřenců v této oblasti. Mimo využití služeb odborníků by mělo být samozřejmostí každého aktivního cyklisty zvládnutí autoregenerace. V této oblasti je patrný značný pokrok, samozřejmostí jsou osobní masážní pistole, akupresurní podložky, válce a regenerační doplňky nebo například cestovní lymfatické kalhoty, které s sebou vozí na závody a tréninkové campy řada reprezentantů a výkonnostních cyklistů.



11. Testování materiálu a doplňků, bikefitting

Předzávodní období je důležité i pro kompletní testování kola a materiálu pro nadcházející sezónu. Máme možnost v závodní intenzitě vyzkoušet všechny doplňky, oblečení i sportovní výživu, kterou používáme před závodem, v jeho průběhu a po závodě.

Využívanou službou je profesionální bikefitting, který zahrnuje analýzu posedové geometrie, správné umístění sedla, řídítek a klik. Správný bikefitting zlepšuje aerodynamiku, snižuje riziko bolestí zad a kolen a umožňuje cyklistovi efektivnější přenos síly. Profesionální cyklisté si zpravidla nechávají nastavit bikefitting profesionálem vždy před sezónou a následně po každé zásadnější změně, například v případě nového typu kola, bot či sedla.



*Náš aktuálně nejlepší a také nejzkušenější biker a olympionik Ondřej Cink využívá služeb profesionálního bikefittingu každý rok před sezónou. V tomto směru spolupracuje se špičkovými odborníky. Na úrovni absolutní světové špičky hraje roli každý detail a pro Ondřeje je velmi důležité vědět, že v tomto ohledu nemá žádné rezervy.
Foto: archiv Ondřeje Cinka*



Alpy jsou ideálním a také finančně dostupným místem pro letní, horské a vysokohorské tréninkové campy, kde máme zájem rozvíjet více parametrů (např. silovou a rychlostní vytrvalost v kombinaci s technikou v terénu) v přípravě na konkrétní závodní vrcholy sezóny. Na fotografii je část rozsáhlého rakouského resortu Sölden – Bike Republic s příležitostí špičkového tréninku všech výkonnostních skupin bikerů.

Foto: archiv autora

Text a fotografie jsou majetkem Cycling University ČSC, citace v odborných textech a dalších materiálech v plné míře podléhá pravidlům o autorských právech. Jiné využití a prezentace je možné pouze s písemným svolením autora a Cycling University ČSC