

Bicykloveda

Môžete stále bicyklovať a nezlepšovať sa alebo sa budete menej trápiť a podávať o štyridsať percent lepší výkon.



Biely dres pre najlepšieho cyklistu do 25 rokov získal na poslednú chvíľu.

Kto nebehá, ten aspoň bicykluje. Pohybové trendy sú na Slovensku jasné. No keby Peter Sagan netrénoval sofistikovane a efektívne, ani zďaleka by nebol taký dobrý. A to teda je!

„Keď som začínal, budúci profesionálny cyklista mohol robiť len jedno: bicyklovať, bicyklovať a bicyklovať,“ hovorí dnes cyklistický tréner a športový diagnostik najvyššej, prvej triedy Mgr. Juraj Karas, PhD. Na vlastnom tele spoznal účinky nesprávneho tré-

ningového plánu. Bol stále chorý a na zranenie, ktoré ho odrovnalo, stačila hodina gymnastiky na fakulte telesnej výchovy a športu. „Päť rokov som aktívne nebicykloval, ale o to viac času som venoval štúdiu efektívneho tréningu,“ predstavuje to, čo v praxi aktívne zúročuje. Opäť preteká a aj víťazí, tak ako jeho zverenci.

VIETE, NA ČOM STE?

Máte doma budúceho profesionálneho cyklistu? Keď bude mať desať rokov, športová diagnostika vám odpovie. Dovtedy nech sa športovo rozvíja radšej všestranne. Alebo vás zaujíma, ako ste na

tom a či zvládnete cyklo dovolenku? Športová diagnostika je hotová veda plná čísel, ktorým však musíte trénersky rozumieť.

Laktátová krivka je záťažový test. Prezradí vám, ako na tom cyklisticky ste, či máte na viac a akáno, akým tréningom to dosiahnete. „Bicyklujete na trenažéri. Špeciálne koleso je prepojené s počítačom, do ktorého sa zbierajú aj hodnoty srdcovej frekvencie z hrudného pásu. V priebehu niekoľkých minút sa štyri- až sedemkrát odoberá krv z ucha, aby sa určila hladina laktátu, ktorý váš metabolizmus produkuje pri

Peter Sagan už štvrtý rok ukazuje svoje kvality aj na Tour de France.



Aby bol cyklista perspektívny aj z dlhodobého hľadiska, nedosiahol rýchly a krátky vrchol, potrebuje mať dobrú základňu, na ktorej sa môže budovať tréningový plán.



Sedadlo má byť vo vodorovnej polohe.



Od flexibility tela závisí aj nastavenie výšky volantu.



Keď sa krv odoberá z ucha a nie z prsta, je to pre cyklistov prijateľnejšie.

zaťažení,“ zbiera profesionál z Proefekt tímu informácie, z ktorých vyhodnotí vaše parametre a tréningové zóny. „Zistím maximálny aeróbnny výkon vášho ‚motora‘, teda $VO_2\text{max}$ – aké maximum kyslíka dokázate vdýchnuť a zároveň využiť na kilogram svojej telesnej hmotnosti za minútu. Hodnota vypovedá o komplexnej spolupráci srdcovo-cievneho, dýchacieho a svalového systému športovca. Svetové vytrvalostné špičky majú 87 ml/kg/min., Peťo

má 83, bežná populácia dosahuje asi polovicu,“ prechádza Juraj Karas o podstatnejšom údaji: parametri mechanického výkonu, ktorý telo produkuje pri maximálnej spotrebe kyslíka. „U Peťu sa blížim k siedmim wattom na kilogram telesnej hmotnosti,“ vypočítava Juraj Karas, čo pri Saganových 74 kilogramoch predstavuje absolútny výkon 518 wattov.

Test maximálneho anaeróbného výkonu

má význam najmä pre vrcholových cyklistov. Svedčí o tom, ako dlho dokáže telo pracovať na dlh – v anaeróbnej fáze, bez prístupu kyslíka. „Každý organizmus je schopný pracovať nad svojím $VO_2\text{max}$. Napríklad u Peťu Sagana je to rozhodujúci tromf,“ tvrdí Juraj Karas. Ešte aj v závere šesťhodinových pretekov dokáže pár minút produkovať okolo 500 wattov, záverečných dvesto metrov zašpurtuje dokonca s priemerným výkonom aj 1 300 wattov.

Test kadencie určuje optimálnu frekvenciu šliapania. Zjednodušene povedané, ako intenzívne sa vám musia točiť pedále, aby ste podali svoj najlepší výkon.

„Je to veľmi individuálne, závisí to od typológie svalových vlákien a intenzity zaťaženia,“ hovorí tréner. No na to, aby ste efektívne pedálovali, musíte aj správne sedieť. Komfort je oveľa dôležitejší než hmotnosť a cena bicykla. Či už vám ide o rýchlosť jazdy, alebo nie. „Čím je bicykel ľahší, tým je drahší, no podstatnejšie je, ako ho máte individuálne nastavený,“ mieni Juraj Karas. Dôležité je, aby

vás nič nebolelo. Ani chrbát, ani ruky, ani nohy. „Na zle nastavenom bicykli si za jedinú cyklodolenku dokázate odpísať kolenná,“ upozorňuje profík. Podstatná nie je len výška sedadla a volantu, ale aj zakrivenie chrbtice, neprepnuté ruky a nohy, ktoré vás musia nosiť ešte dlho po tom, čo zosadnete z bicykla. ■

Veronika DANIČOVÁ

Jurajov zverenec Juraj Tomča sa z hokeja preorientoval na triatlon. Rok a pol spolu efektívne trénujú. Stihol už byť štvrtý na prestížnom triatlone majstrovstiev sveta Xterra na Havaji.



Pri diagnostike je hmotnosť dôležitá na výpočet relatívneho výkonu.

Aby ste čo najlepšie šliapali, koleno musí byť v presne nastavenom bode nad pedálom.

