

Joe Friel

TRÉNINKOVÁ BIBLÉ PRO CYKLISTY

NEJPRODÁVANĚJŠÍ CYKLISTICKÁ KNIHA SVĚTA

MLADÁ FRONTA

Joe Friel

**TRÉNINKOVÁ BIBLE
PRO CYKLISTY**

*Dirkovi:
mému kamarádovi, tréninkovému partnerovi, mentorovi, žákovi, synovi*

Copyright © 2009 by Joe Friel
Translation © Pavel Paloncý, 2013
Illustrations © 2009 by Charlie Layton
Composition by Eclipse Publishing Services

PŘEDMLUVA

V roce 1963, když jsem působil na fakultě Rumunského institutu sportu, jsem byl požádán, abych trénoval jednoho z nadějných a slibných rumunských oštěpařů. Když jsem se podíval na tehdy „tradiční“ tréninkové programy, uvědomil jsem si, že ve způsobu, jak sportovci trénují, něco chybí. Každý se řídil „starobylym“ programem nespécifického přípravného tréninku v zimě, po něm následovala závodní fáze v létě a přechodná fáze na podzim. Později to Rusové dokonce začali nazývat „periodizace“. Jednou z chybějících částí – což byla změna, kterou jsem zavedl – byla zdokonalená posloupnost silového a vytrvalostního tréninku. Ten jsem zařadil během každého období, takže sportovci nakonec dosáhli větší síly a vytrvalosti. Později jsem to nazval „cyklus síly“ a „cyklus vytrvalosti“.

Od 60. let přijali rumunští trenéři – stejně jako jiní tréninkoví specialisté ve východní Evropě – mé principy cyklování a po mnoho let v mnoha sportech dominovali světu a olympijským soutěžím. Dnes tyto systémy, společně s cyklováním tréninku, používají nejlepší sportovci v Evropě a získávají na popularitě i ve Spojených státech.

V *Cyklistické bibli* poskytl Joe Friel závodnímu cyklistovi všechny nástroje pro návrh a použití cyklického programu, který se řídí mnou stanovenými principy. Na tuto úroveň odbornosti se nedostal náhodou. Strávil jsem s Joem mnoho času, znám ho jako velmi erudovaného a rozhodného trenéra, jenž je autoritou přes cyklování. Na rozdíl od mnoha dalších tréninkových specialistů Joe strávil mnoho let zkoušením jiných typů cyklování a tréninkových plánů, aby určil, který z nich funguje nejlépe pro cyklisty a další vytrvalostní sportovce. Kdyby byl tady ve východní Evropě, byl by „hlavním trenérem“.

Cyklistická bible je pravděpodobně nejúplnější a nejfundovanější kniha, jaká kdy byla napsána o tréninku silniční cyklistiky, přesto je také praktická a jednoduše aplikovatelná. Tato kniha vám přiblíží systematický trénink, jako mají špičky světové cyklistiky. Budete-li se pečlivě řídit zde uvedenými radami, jsem si jistý, že se váš závodní výkon dramaticky zlepší.

Tudor O. Bompá, Ph.D.

Dr. Tudor O. Bompá je považován za „otce cyklického tréninku“. Je konzultantem národních olympijských výborů a sportovních federací po celém světě při tvorbě tréninkových programů pro elitní sportovce.

PROLOG KE ČTVRTÉMU VYDÁNÍ

Když jsem v roce 1995 začal pracovat na prvním vydání této knihy, nahlížel jsem na ni jako na osobní výzvu. Byla to moje první kniha a očekával jsem, že bych mohl prodat pár výtisků. Mým cílem nebylo prodat spoustu knih, ale spíše zaznamenat mé tréninkové metody a filozofii v jednoduché knize, která by prospěla cyklistům, s nimiž jsem pracoval jako trenér. Kniha také sloužila pro moje uspokojení a růst – byl jsem učitelem a věděl jsem, že nejlepší způsob, jak si ověřit, že skutečně rozumíte svému předmětu, je naučit jej někoho jiného. To byl impulz pro vznik *Cyklistické bible*.

O čtrnáct let později je kniha stále žádaná a stále má co říct. Každý den mě kontaktují zvědaví cyklisté s všetečnými otázkami. Přímo z této knihy vzešly dvě další (*Tréninková bible pro triatlonisty* a *Tréninková bible pro bikery*) a v roce 2000 byla spuštěna webová stránka (www.TrainingPeaks.com), aby zde popsána metodologie a nástroje byly dostupné všem. Mluvil jsem s tisíci atlety na klinikách po celém světě o konceptech popsanych v této knize. Nikdy nepřestávám vycházet z údivu nad jejím přijetím v cyklistické komunitě a nad tím, jaký dopad měla na čtenáře.

Toto je čtvrté vydání *Cyklistické bible* a bylo v ní mnoho revizí a přídavek. Není jediná kapitola, která by nedoznala změn. Během několika málo posledních let došlo ve sportovní vědě k výraznému pokroku, navíc jsem do aktuálního vydání zahrnul i většinu nových spolehlivých informací. Obecně lze říci, že kniha zahrnuje výzkum, který mi poskytl lepší pochopení cyklistických problémů, a který přispěl k mému osobnímu růstu jako trenéra. Navíc jsem během let postupně zkoušel drobné změny v tréninku mnoha sportovců. Některé z nich se ukázaly jako prospěšné, a podle nich jsem knihu také upravil. Jiné změny v knize představují odpověď na otázky, které mi sportovci během let kladli. Sportovci jsou dnes stejně nadšení jako tehdy a chtějí co nejlépe trénovat, aby podali špičkový výkon. Dále mě podporují a ptají na mé metody a poskytují další návrhy. Byla to úžasná a inspirující cesta.

Přestože do čtvrtého vydání bylo přidáno mnoho informací, jedna přetrvala už od prvního vydání: „Nabízím tuto knihu v naději, že z vás udělá lepšího závodníka a že jednoho dne vrátíte tuto laskavost tím, že mě naučíte něco, co jste se sami naučili.“

Joe Friel
Scottsdale, Arizona

PODĚKOVÁNÍ

Je mnoho lidí, kteří za ta léta, co jsem poprvé začal v roce 1995 psát tuto knihu, k ní nějak přispělo. Jsem vděčný nejen těm, kteří mi různými způsoby pomohli při tvorbě prvního vydání, ale také těm, kteří se připojili během vydání druhého, třetího a čtvrtého. Rád bych poděkoval všem kolegům, jež mi pomohli při tvorbě plánů obsažených ve vydání, které právě držíte v rukách. Jsou to: Hunter Allen, Bob Anderson, Dr. Owen Anderson, Gale Bernhardt, Dr. Tudor Bompa, Ross Brownson, Bill Cofer, Dr. Andrew Coggan, Dr. Loren Cordain, Bob Dunihue, Gear Fisher, Donavon Guyot, Greg Haase, Renee Jardine, Nathan Koch, Jennifer Koslo, Dr. Allen Lim, Dr. Jerry Lynch, Chad Matteson, Paraic McGlynn, Gerhard Pawelka, Charles Pelkey, Dr. Andrew Pruitt, Chris Pulleyn, Jill Redding, Mark Saunders, Ulrich and Beate Schoberer, Rob Sleamaker, Amy Sorrells, Oliver Starr, Bill Strickland, Todd Telander, Dave Trendler, Dr. Randy Wilber, Chuck Wurster a Adam Zucco.

Zvláštní uznání si zaslouží Phaedra Hise, redaktorka poslední verze. Ptala se mě na spoustu otázek k věci, které vyžadovaly, abych se hlouběji zamyslel a podal podrobnější vysvětlení mnoha témat, která беру za daná. Tato kniha je díky její vytrvalosti mnohem lepším výtvozem než kdy předtím.

Rád bych také poděkoval mnoha cyklistům, se kterými jsem pracoval během více než dvaceti let trénování. Byly to často mé „laboratorní myši“, když mě najednou něco napadlo, a mnoho z nich mi pomohlo prostě tím, že se v pravý čas správně zeptalo. Hlavním z nich byl můj syn Dirk Friel, který mi během své dlouhé a úspěšné kariéry amatérského a později i profesionálního cyklisty neustále poskytoval zpětnou vazbu o tom, co u něj fungovalo a co ne.

Moje žena Joyce mi poskytla absolutní podporu a lásku, když jsem se více než dvacet let hnal za svým snem, a bezmezně přispěla k tomu, že se tato kniha stala skutečností.

ÚVOD

Jak mám plánovat těžké tréninky? Jak se nejlépe připravit v posledním týdnu před nejdůležitějšími závody? Kolik kilometrů potřebuji najet, než se pustím do rychlostního tréninku? Je dobré trénovat na kole a jít do posilovny ve stejný den? Jak dlouhé by měly být mé jízdny na vyjetí? Jak se mohu zlepšit v kopcích?

Toto jsou některé z otázek, jež slyším od cyklistů téměř denně. Řekl bych, že sportovci s těmito otázkami jsou inteligentní a zvědaví lidé, podobně jako vy. Jezdí a závodí na kole přes tři roky a prostým zvýšením objemu kilometrů a závoděním dosáhli značného zlepšení. Během prvních dvou let závodili jen pro zábavu a na závodech, kam se přihlásili, dosahovali dobrých výsledků. Nyní však pokročili a situace se změnila. Nemohou již očekávat zlepšení pouze díky větším objemům a tvrdšímu tréninku. Obvykle mají víc otázek než odpovědí.

Cílem této knihy je odpovědět na vaše otázky k úspěšné přípravě na závody. Odpovědi nejsou vždy tak jednoduché a přímočaré, jak byste chtěli. Tréninková věda hodně pokročila, ale trénink je stále z velké části umění.

Odpovědi na dotazy k tréninku obvykle začínají slovy „To záleží na...“ To záleží na tom, co jste dělali dříve. To záleží na tom, kolik času na trénink máte. Záleží na vašich silných a slabých stránkách. Záleží na tom, kdy se konají nejdůležitější závody. To záleží na vašem věku. To záleží na tom, jak dlouho jste skutečně trénovali.

Nesnažím se vyhýbat odpovědi, chtěl bych si ale být jistý, že chápete, že obvykle existuje více způsobů řešení tréninkového problému. Když se zeptáte deseti trenérů, aby vám odpověděli na otázku, kterou jsme začali tento úvod, můžete dostat 10 různých odpovědí. Všechny mohou být správné, protože existuje více způsobů „jak změřit výšku budovy“ nebo jak trénovat cyklistu. Mým cílem v této knize je pomoci vám zodpovědět vaše otázky tak, aby nejlépe odpovídaly vaší vlastní situaci. Proto *Cyklistická bible* staví na myšlenkách a konceptech představených v každé kapitole. Budete-li postupovat od jedné kapitoly ke druhé, pomůže vám to pochopit některá „proč“ v mých tréninkových metodách.

V části I představujeme potřebu oddanosti a rozumné tréninkové filozofie cyklisty-trenéra. Kapitola 1 popisuje, co je potřeba k úspěchu v cyklistice kromě fyzického talentu. Kapitola 2 představuje způsob uvažování o tréninku, který je pravděpodobně v rozporu s vašimi tendencemi. Doufám, že Deset tréninkových příkázání vás přinutí občas přestat číst a zamyslet se, jak trénovat inteligentně.

Část II poskytuje vědecké základy pro zbytek knihy, začíná kapitolou 3 s popisem obecně přijímaných konceptů řídicích tréninkový proces. Kapitola 4 se zabývá nejkritičtějším aspektem tréninku, řízením intenzity, a učí, jak to dělat správně. S rychle se zvyšující dostupností měřičů výkonu od dob prvního vydání této knihy proběhla revoluce, jak vnímáme a sledujeme intenzitu tréninku. Připravte se na změnu toho, co víte o tomto důležitém tématu.

Část III se zabývá myšlenkou tréninku s cílem a poskytuje rámec pro dosažení vašich cílů. Kapitola 5 ukazuje, jak nejlépe testovat vaše silné a slabé stránky a kapitola 6 ukazuje, co výsledky znamenají ve smyslu závodění.

Část IV je srdcem *Cyklistické bible*. Zde vás provedu stejným procesem, který používám při návrhu ročního tréninkového plánu sportovce. Kapitola 7 poskytuje přehled plánovacího procesu. Kapitola 8 popisuje postupy plánování krok za krokem ve formátu pracovního sešitu. Koncem této kapitoly již budete mít jasno, kam směřujete v závodní sezóně a jak se tam dostanete. Kapitola 9 završuje proces tím, že ukáže, jak plánovat tréninky v sezóně a jak je plánovat specificky týden za týdnem a den za dnem. Také poskytuje vzorové tréninky. Věnujete-li se etapovým závodům v sezóně, určitě si přečtete kapitolu 10 ještě dříve, než dokončíte váš roční tréninkový plán. Kapitola 11 poskytuje příklady ročních tréninkových plánů cyklistů s vysvětlením jejich návrhů. Tyto příklady vám mohou pomoci při návrhu vlastního plánu.

Část V se zabývá několika aspekty tréninku ovlivňujících váš tréninkový plán. V kapitole 12 vysvětlují důležitost silového tréninku pro trénink cyklistiky a popisují, jak zahrnout trénink síly do vašeho cyklického plánu a poskytují ilustrace doporučených cvičení. Kapitola 13 ukazuje, jak může strečink prospět cyklistickému výkonu. Specifické tréninkové potřeby pro ženy, veterány, juniory a nováčky jsou podrobně popsány v kapitole 14. Jste-li jednou z těchto skupin, může vám pomoci přečíst si tuto kapitolu před začátkem vašeho plánovacího procesu rozvrženého v kapitole 8. Důležitost vedení tréninkového deníku je tématem kapitoly 15. Je uveden vzorový tréninkový deník, který doplňuje týdenní plánování uvedené v kapitole 9. Diskuze o stravě v kapitole 16 představuje jiný způsob uvažování o jídle. Jsou zde také informace o doplňcích a ergogenních podpůrných prostředcích. Kapitola 17 poskytuje rady, jak zvládnout tréninkové problémy běžné u cyklistů – přetrénování, vyhoření, nemoc a zranění. Kapitola 18 se zabývá tím nejdůležitějším, ale nejméně zanedbávaným aspektem tréninku – zotavením.

Než začneme, chtěl bych upozornit na jednu věc: Tato kniha je primárně určená cyklistům, kteří již nějakou dobu trénovali a závodili. Jste-li v tomto sportu nováček nebo jste právě začali trénovat, měli byste ze všeho nejdříve absolvovat lékařskou prohlídku. To je obzvláště důležité pro ty z vás, kterým je nad 35 a nebyli doposud aktivní sportovci. Mnoho ze zde navrhovaných postupů je tvrdých a jsou navrženy pro osoby s rozvinutou úrovní fyzické kondice a cyklistických zkušeností.

Věřím, že tato kniha pomůže většině cyklistů se zlepšit, ale nepředstírám, že z každého udělá šampiona. K tomu je potřeba něco víc než jen inspirace a rady. Žádný tréninkový program není dokonalý pro každého. Uvažujte kriticky nad mými způsoby tréninku a vezměte si z této knihy to, co vám přinese užitek. Věřím, že ji budete používat jako tréninkové doporučení v příštích letech.

Jak vidíte, *Cyklistická bible* je metodická. Doufám, že z ní nebudete mít pocit jako někteří cyklisté, kteří si myslí, že analýza tréninkového procesu je odvádí od radosti z ježdění a závodění. Nevěřím tomu. Sedět na kole je největší radost, když každá startovní čára je výzvou a každou cílovou čáru radostně protnete s rukama nad hlavou. Tak do toho.

CYKLISTA SOBĚ TRENÉREM

HISTORICKÉ POHLEDY

TIPY PRO CYKLISTIKU

Napsal Norman Hill

(Převzato z *Review of Cycling Magazine*, 1943)

Při tréninku nebo získávání kondice pro závodění na kole musí mít člověk na paměti, že aby dosáhl nejlepších výsledků, je to práce na plný úvazek, celý životní rytmus musí směřovat k jedinému cíli, kterým je naprosté zdraví, jež je základem všech sportovních schopností.

Jiným důležitým faktorem, který není možné opomíjet, je skutečnost, že přijetí správného tréninkového programu nepřinese výsledky druhý den, ale musí se bezvýhradně dodržovat po určitou dobu. Ve skutečnosti se sportovní šampioni zřídka kdy, pokud vůbec, vypracují za méně než několik let trvalého tréninku a zkušeností.

Správný tréninkový program může zlepšit schopnosti sportovce, ale samozřejmě nemůže zaručit, že se z každého stane šampion, protože existují dědičné faktory a je třeba zvážit prvek štěstí. Správný tréninkový program je možné připodobnit ke správné péči o auto, kdy správná péče zajišťuje maximální účinnost, výkon a vytrvalost.

ODDANOST

1

Na začátku dvanáctikilometrového stoupání jsem se rozhlédl a viděl jsem závodníky jako Ullrich, Pantani, Virenque, Riis, Escartin a Jimenez – všichni v top 10 v celkovém pořadí – a já. Stále jsem se držel. Poprvé jsem tam byl s nimi.

BOBBY JULICH,
KOMENTUJE OKAMŽIK PŘI TOUR DE FRANCE 1997, KDYŽ SI UVĚDOMIL,
ŽE BYL ROVNOCENNÝM SOUPEŘEM SLAVNÝCH CYKLISTŮ

MLUVIT JE JEDNODUCHÉ. Je jednoduché mít velké sny a stanovit si velké cíle před závody. Ale opravdový test oddanosti lepším výsledkům v závodech nespočívá ve slovech, ale v činech. A nezačíná to prvním závodem v sezóně – jsou to všechny ty věci, které děláte, abyste byli silnější, rychlejší a vytrvalejší. Skutečná oddanost znamená být oddaný svému cíli 365 dní v roce, 24 hodin denně.

Zeptejte se těch nejlepších cyklistů, které znáte. Zeptejte se jich na oddanost. Jakmile se prokoušete úvodními kecy, zjistíte, jak velkou roli hraje cyklistika v jejich životě. Čím jsou lepší, tím více uslyšíte, jak se jejich život točí kolem sportu. Nejčastějším společným znakem bude, že se jejich den bude točit kolem tréninku. Šampioni mají zřídka tréninky poskládané náhodně.

Závodění na hranici vašich možností nemůže být nahodilé úsilí. Je to oddanost na plný úvazek – vášeň. Vyniknout znamená žít, dýchat, jíst a spát pro cyklistiku každý den. Doslova.

Čím vyšší je oddanost, tím více se život musí točit kolem tří základních faktorů tréninku – jídla, spánku a tréninků. Jídlo pohání tělo pro trénink a urychluje regeneraci tím, že nahrazuje vyčerpané zásoby energie a živin. Spánek a trénink mají synergický efekt pro fyzickou kondici: Každý z nich způsobuje uvolňování růstového hormonu z podvěsku mozkového (hypofýzy). Růstový hormon urychluje regeneraci, obnovu svalů a rozkládá tělesný tuk. Tréninkem dvakrát denně a krátkým spánkem mezi tím získá nadšený cyklista čtyři dávky růstového hormonu denně, a dosáhne tak dříve či později lepší kondice.

Lepší kondice je v podstatě to, co všichni chceme. Je výsledkem tří přísad: zátěže, odpočinku a paliva. Tabulka 1.1 ukazuje, jak je možné zahrnout trénink, spánek a jídlo do vašeho dne.

TABULKA 1.1

Navrhovaná
denní rutina

	DVA TRÉNINKY DENNĚ		JEDEN TRÉNINK DENNĚ	
	PRACOVNÍ DEN	NEPRACOVNÍ DEN	PRACOVNÍ DEN	NEPRACOVNÍ DEN
6:00	Vstávat	Vstávat	Vstávat	Vstávat
6:30	Trénink 1	Jíst	Trénink	Jíst
7:00		Protahžení		Protahžení
7:30		Osobní		Osobní
8:00	Jídlo		Jídlo	
8:30	Sprcha	Trénink 1	Sprcha	Trénink
9:00	Práce		Práce	
9:30				
10:00				
10:30		Jídlo		
11:00		Sprcha		
11:30	Jídlo	Spánek		Jídlo
12:00	Spánek	Protahžení	Jídlo	Sprcha
12:30	Práce	Osobní	Spánek	Spánek
13:00		Jídlo	Práce	Osobní
13:30		Osobní		
14:00				
14:30		Trénink 2		
15:00	Jídlo			
15:30	Práce		Jídlo	Jídlo
16:00			Práce	Osobní
16:30		Jídlo		
17:00	Konec práce	Sprcha	Konec práce	
17:30	Trénink 2	Spánek	Osobní	
18:00		Protahžení		
18:30	Jídlo	Osobní	Jídlo	Jídlo
19:00	Sprcha		Osobní	Osobní
19:30	Osobní	Jídlo		
20:00		Osobní		
20:30	Jídlo			
21:00	Jít spát	Jít spát	Jít spát	Jít spát

Tento druh oddanosti možná není pro vás. Ve skutečnosti se dostaneme někdy do situace, kdy budeme porovnávat to, co chceme, s tím, co musíme. Práci, rodinu a další povinnosti není možné opustit jen kvůli sportu. I profesionál musí uvažovat o jiných aspektech života. Tyto prvky, které mohou přispívat k tomu, aby z vás byl skvělý cyklista, vás mohou odvádět od toho, abyste byli skvělým zaměstnancem, otcem nebo partnerem. Realisticky vzato musí existovat limity vašeho nadšení, jinak se brzy odcizíte všem,

kdo nejsou stejně zanícení. Vyvážený tréninkový plán by měl brát v úvahu všechny tyto aspekty.

ZMĚNA

Co můžete udělat, abyste si zlepšili kondici a závodní výkon? Prvním krokem jsou malé změny v životě. Může být těžké dosáhnout rovnováhy, ale přeskupit denní činnosti tak, že 10 procent věnujete cyklistice, vás moc nestojí a může přinést znatelné zlepšení. Co takhle se rozhodnout, že půjdete spát o půl hodiny dříve, takže budete ráno více odpočatí? Další malá denní změna, která může přinést lepší výsledky, je zdravější jídlo. Nemohli byste 10 procent blafů nahradit hodnotným jídlem? Z toho, co jíte, tělo kompletně obnoví a nahradí každý sval během šesti měsíců. Chcete mít svaly ze solených brambůrků, tyčinek a limonády, nebo z ovoce, zeleniny a libového masa? Co můžete změnit?

Cyklistická bible vám může pomoci udělat některé malé změny, které přinesou velké výsledky. Co jsou ale nejdůležitější změny potřebné pro úspěch? Co dělá vítěze vítězem?

VLASTNOSTI ŠAMPIONŮ

Úspěšní trenéři a sportovci se při honu za špičkovým sportovním výkonem vždy ptají na dvě otázky:

- Co říká věda?
- Jak trénují vítězové?

Velká část této knihy je založena na odpovědích na první otázku, ale ta druhá je neméně důležitá. Špičkoví sportovci jsou často před vědou, když přijde na to vědět, co funguje a co ne (někteří, bohužel, v používání nepovolených zlepšováků výkonu). Vědci specializující se na sportovní trénink se začnou zajímat o určité aspekty tréninku, protože to vypadá, že pro některé sportovce fungují. Přestože nemůžeme přesně určit, jaká část úspěchu sportovce závisí na technice, přirozených schopnostech nebo tvrdé práci, existují některé vlastnosti, které mají ti nejlepší společné – především je to jejich vůle tvrdě pracovat v tréninku – nejen tu a tam, ale setrvale po dlouhou dobu.

ODHODLANOST ZLEPŠOVÁNÍ

Tiger Woods a Michael Jordan jsou často zmiňováni jako nejlepší sportovci v historii svých sportů. Co odlišuje dobrého sportovce od světového šampiona? Je to genetika nebo příležitost? Příroda nebo výchova? Technika nebo psychická odolnost? Zjistili jsme, že je to nejspíše zaměření na trvalé zlepšování.

Lance Armstrong byl legendární příklad tvrdé práce. Bylo velmi dobře známo, že dodržuje denní harmonogram šestihodinových jízd, opakovaně trénoval klíčové etapy Tour de France a vážil každý kousek jídla, který dával do pusy.

Po tom, co Tiger Woods vyhrál turnaj Masters v roce 1997 o rekordních 12 ran nad druhým v pořadí, odešel na čas z turnajů, aby trénoval svůj švih. Pak se stal jediným člověkem, který kdy vyhrál čtyři turnaje PGA Tour za sebou, aby se opět vrátil k tréninku švihu. Tímto postupem změnil pracovní morálku mezi profesionálními golfisty.

Michaela Jordana nevzali v prvním ročníku na střední škole do školního basketbalového týmu a to jej utvrdilo, aby ukázal, co v něm je. I poté, co dosáhl sportovního úspěchu, neusnul na vavřínech. Mezi fanoušky basketbalu byl známý tím, že po tréninku zůstával v tělocvičně a pracoval na svých „slabinách“.

Vím, že trvalá oddanost zlepšování byla zásadní pro úspěch každého z těchto sportovců. Byl to ale hlavní důvod, proč dosáhli takové velikosti? Poslední výzkumy naznačují, že byl. Tento výzkum jde ještě dál a tvrdí, že trvá deset let cílené práce, aby člověk překročil práh velikosti. To je u těchto tří jistě pravda. Vysoká úroveň oddanosti, kterou tito sportovci vykazovali, poskytuje modely pro další, kteří doufají v přední příčky ve svém sportu.

Jako trenér jsem za posledních třicet let zjistil, že výzkum o době vyžadované pro pokrok platí i pro cyklistiku. Sportovci se zlepšují fyziologicky přibližně sedm let. Během této doby se sportovec naučí, co je potřeba k úspěchu ve sportu z hlediska tréninku, závodů a životního stylu. Pak vidím pokračování ve zlepšování výkonu nejméně další tři roky. Tato časová osa platí bez ohledu na věk, kdy sportovec začne trénovat a závodit.

Odhlédneme-li od schopností jednotlivců v konkrétních sportech, podívejme se na společné znaky, které mají společné nejlepší sportovci. Zjistil jsem, že se jedná o sedm atributů: schopnosti, motivace, příležitost, poslání, podpůrný systém, směr a psychická odolnost.

Schopnosti

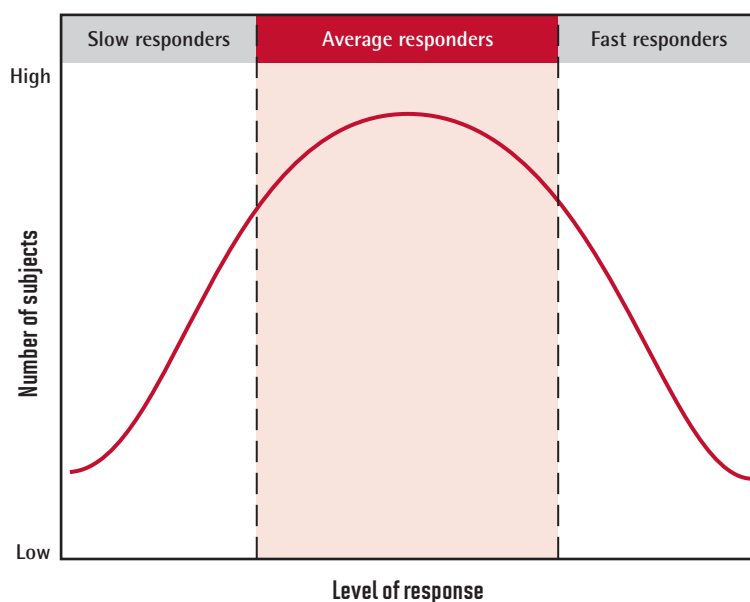
Nikdo nepopírá, že ve sportu závisí úspěch z velké míry na genetických předpokladech. Existují některé zřejmé příklady: Vysocí basketbalisté, obrovští zápasníci sumo, malí žokejové a plavci s dlouhými pažemi jsou jen některé z nich. Tito sportovci se narodili s nejméně jedním fyzickým předpokladem pro úspěch ve sportu.

Kde jsou však společné fyzické vlastnosti pro cyklistickou špičku? Nejvíce zřejmé jsou silné, výkonné nohy a vysoká aerobní kapacita ($VO_2\text{max}$). Další rysy, jako kapacita plic, fyzické proporce a síla svalů nejsou tak zřejmé. Laktátový práh (LT) a ekonomie pohybu také hrají důležitou roli při výkonu cyklisty. Nemůžeme vidět sílu, LT nebo ekonomičnost pohybu stejně jako můžeme sledovat tělesnou hmotnost nebo dlouhé ruce. Přesto jsou tyto faktory nějak určeny geneticky.

Jaké přirozené schopnosti tedy máte? Jak blízko jste naplnění svého potenciálu? Nikdo vám to nemůže říci s jistotou. Nejlepším indikátorem bude to, jak se vám dařilo ve sportu vzhledem k vašemu tréninku. Dobré výsledky v kombinaci s průměrným tréninkem mohou značit nevyužitý potenciál. Skvělý trénink se slabými výsledky může naznačovat, že vám chybí potenciál – nikoliv však nutně.

Jste-li v tomto sportu noví a závodíte-li méně než tři roky, výsledky vám nemusí mnoho říci o vašich schopnostech a potenciálu. Během prvních tří let se děje mnoho změn na buněčné úrovni – změny, které nakonec odhalí schopnosti jezdce. To znamená, že když je někdo nový ve sportu úspěšný, nemusí dále dominovat. Další začátečníci mohou nakonec stačit a překonat nejméně úspěšnější nováčky. To se často děje kvůli různé rychlosti odezvy na trénink.

Někteří lidé mají „rychlou odezvu“ a jiní „pomalou odezvu“. Lidé s rychlou odezvou získávají kondici rychle, protože z nějakého neznámého důvodu jsou jejich buňky schopny se rychle měnit. Jiným to trvá mnohem déle, možná i roky, aby dosáhli stejného zlepšení. Problém těch s pomalou odezvou spočívá v tom, že to často vzdají dříve, než sklídí užitek tréninku. Obrázek 1.1 zachycuje křivku odezvy.



Motivace

Vysoce motivovaný cyklista je nadšený sportovec. Nadšení je obvykle patrné z toho, kolik času věnuje jízdě, péči o kolo, čtení knih a časopisů o cyklistice, kontaktu s dalšími cyklisty a celkově myšlenkám o sportu.

Lidé zapálení do sportu mívají dobře vyvinutou pracovní morálku. Věří, že tvrdý trénink vytvoří dobré výsledky. Do určité míry je toto cenný rys, protože úspěch často vyžaduje důslednost při tréninku. Problémem je, že tato kombinace silného zapálení pro cyklistiku a pracovní morálky často vede k obsesivnímu a impulzivnímu tréninku. Tito cyklisté prostě nemohou přestat jezdit. Když se tak stane, přepadne je pocit viny. Pro tyto sportovce mají tréninkové výpadky – jako jsou zranění, obchodní cesty nebo dovolené, citově devastující účinek. Může to být proto, že i když je jejich tréninkový vzorec narušen, jejich obsesivní motivace zůstává nenarušená.

OBRÁZEK 1.1

Odezva na
tréninkový podnět

Obsesivní impulzivní rys je nejčastější u jezdců, kteří se sportem začínají. Možná věří, že tento sport objevili v životě příliš pozdě a musí trénovat hodně, aby ostatní dohnali. Mohou také mít strach, že pokud přestanou trénovat třeba jen na pár dní, vrátí se zpět do své dřívější, nesportovní kondice. Není divu, že přetrénování bují mezi těmito sportovci během prvních tří let závodění.

Bez ohledu na to, kdy jste v životě začali jezdit na kole nebo jak moc hoříte touhou být dobří, je nezbytné, abyste nahlíželi na úspěch ve sportu jako na cestu, nikoli jako na cíl. Nikdy se nedostanete do situace, kdy byste byli úplně spokojeni se svým výkonem – taková je povaha vysoce motivovaných lidí. Nějaká závodní nirvána – kdy můžete konečně polevit – se nedostaví. Obsesivní impulzivní trénink může být jen kontraproduktivní. Jakmile si to uvědomíte a přijmete dlouhodobý přístup, vaše výpadky z přetrénování, vyhoření a nemoci vymizí a umožní vám dosáhnout konzistentnějšího tréninku a lepších závodních výkonů. Zažijete také méně psychických muk a frustrace, když se objeví nevyhnutelné zádrhele.

Cyklistiku si musíme užívat celý život kvůli tomu, co nám do života přináší – skvělou kondici, výborné zdraví, příjemně strávený čas a dobré přátele. Není to protivník, kterého si podrobíte a dobijete.

Příležitost

Je velká pravděpodobnost, že sportovec s největším potenciálem na světě je sedavý kuřák s nadváhou. Právě teď tato osoba sedí někde s cigaretou u televize, byť je zrozena k tomu, aby se stala světovým šampionem a dominovala tomuto sportu jako nikdo před ní. Při narození mu byla dána do vínku ohromná aerobní kapacita a další fyziologické předpoklady nutné pro úspěch. Problémem je, že nikdy neměl příležitost objevit své schopnosti, i když tam třeba někdy byla motivace. Možná se narodil v chudobě a musel brzy pracovat, aby pomohl uživit rodinu. Možná žije v koutě světa zmítaném válkou a přežití je prioritou číslo jedna. Nebo možná ho cyklistika nikdy nezaujala a místo toho je úspěšný ve fotbale nebo hraje na klavír. Nikdy se nedozvíme, co z něj mohlo být.

Nedostatek příležitostí není jediným faktorem, který může brzdit váš růst jako cyklisty. Pokud jakákoliv z těchto položek chybí, vaše příležitost realizovat plný potenciál může být omezena:

- Síť cest, na kterých můžete jezdit
- Různý terén – kopce a roviny
- Přiměřená výživa
- Dobré vybavení
- Vedení tréninku
- Tréninkoví partneři
- Vybavení posilovny
- Čas na trénink
- Dostupné závody

- Prostředí s nízkou úrovní stresu
- Podporující rodina a přátelé

Tento seznam by mohl pokračovat – existuje mnoho prvků prostředí, které přispívají k celkové příležitosti využít váš potenciál. Čím větší touhu uspět máte, tím spíše překonáte potenciální omezující faktor. Budete pracovat na změně vašeho životního stylu a upravíte si prostředí, aby vyhovovalo vašim ambicím.

Poslání

Když se zamyslíte nad šampiony, jako byli Eddy Merckx, Bernard Hinault nebo Greg Le-mond, co se vám vybaví? S největší pravděpodobností je to vítězství na Tour de France. Proč si myslíte, že zvítězili? Pravděpodobně protože tito sportovci měli zápal pro vítězství na Tour, což bylo a je všem zřejmé. Jejich motivace uspět byla výjimečná. Byli ochotni přinést jakoukoliv oběť, ujet jakýkoliv počet kilometrů a mít jakékoliv tréninky, které považovali za prospěšné pro dosažení cíle. Jak se blížil vrchol kariéry, byla cyklistika nejdůležitější věcí v jejich životech. Všechno ostatní byly jen detaily.

Od těchto šampionů se můžete naučit, že motivace a zasvěcení je zásadní pro dosažení snů. Vaším snem může být vyhrát Tour de France. Samozřejmě platí, že čím větší sen, tím větší poslání. Každý jezdec, který sní o zlepšení, musí mít určitou úroveň oddanosti své práci. Pocit poslání musí přijít zevnitř. Nikdo jiný vám nemůže pomoci vybrat si konkrétní sen nebo vás přesvědčit, abyste se těmto snům oddali, ani tato kniha to nakonec nedokáže. To můžete jen vy. Mohu vám ale říci, že bez zapálení, bez poslání, budete jen dalším jezdcem v pelotonu.

Podpůrný systém

Nejlepší cyklista s největšími sny se nikdy nestane šampionem bez podpůrného systému – dalších, kteří také věří v jeho poslání a jsou tomu oddáni. Šampiony obklopují jejich rodiny, přátelé, týmoví kolegové, vedoucí, trenéři, asistenti, mechanici a všichni ti jsou tu proto, aby pomohli šampionovi dosáhnout jeho snu. Jezdec přijme přístup „společně to dokážeme“. Už v tom není sám, je to skupinové úsilí. Jakmile toho dosáhnete, úspěch je z 90 procent zaručen.

Máte podpůrný systém? Znají lidé kolem vás vaše cíle nebo dokonce sny? Existuje mentor nebo blízký přítel, se kterým můžete sdílet výzvy a vize? Tato kniha nemůže vytvořit podpůrný systém za vás. Při jeho budování nabízejte pomoc ostatním, třeba týmovým kolegům v dosažení jejich nejvyšších cílů. Podpora je nakažlivá. Podpořte někoho jiného a laskavost se vám vrátí.

Směr

Šampioni netrénují bez cíle ani se slepě neřídí tréninkovým plánem jiného jezdce. Chápou, že rozdíl mezi vítězstvím a prohrou je často nepatrný. Ví, že jejich trénink nemůže být nahodilý nebo se řídit náhodou. Podrobný plán spíše poskytuje jistotu. Je to ten nejmenší dílek v cestě za snem. Bez plánu to šampion nikdy nedotáhne k vítězství.

Mnoho sportovců se rozhodne pracovat pod vedením trenéra, který jim vytváří plány na míru. Jiní se spoléhají na předvytvořené plány a upraví si je pro vlastní potřeby, jak to je jen možné. Samozřejmě, čím víc je plán upraven pro vaši osobu, tím lépe, a *Cyklistická bible* vám poskytne rady, jak si vytvořit vlastní podrobný roční plán, šitý vám na míru, na rozdíl od obecného plánu tréninků staženého z internetu.

Psychická odolnost

Úspěch v cyklistice vyžaduje enormní množství tvrdé fyzické práce – ale klíč k udržení úrovně této práce je spíše psychický než fyzický. Psychická odolnost stojí za vynikajícími sportovními výkony, jakmile sportovci dosáhnou svého fyziologického vrcholu. Co to znamená být psychicky odolný? Existují čtyři vlastnosti, které hledám u sportovců, kteří tvrdí, že chtějí podávat nejlepší výkony: Touha po úspěchu, sebedisciplína, víra v sebe a trpělivost (nebo houževnatost). Abyste zhodnotili, zda máte tyto vlastnosti, položte si otázky, které pokládám sportovcům a které najdete níže.

Touha uspět. Dokážete trénovat sami nebo potřebujete být s ostatními, aby vás to motivovalo k dokončení těžkého tréninku? Najdete si způsob, jak trénovat bez ohledu na okolní podmínky, jako je déšť, sníh, vítr, horko, tma nebo další potenciální přerušování tréninku?

Zjišťuji, že sportovci, kteří pravidelně trénují sami, mají vyšší úroveň psychické odolnosti. Podobně ti, kteří trénují za deště a v chladu nebo kteří si najdou způsob, jak trénovat pravidelně i přes nabitý pracovní program a rodinné závazky, dosahují úspěchů, které přesahují úspěchy sportovců, kteří tak nečiní.

Disciplína. Měníte tréninky a životní styl tak, aby se hodil k vašim cílům? Jak důležitá je pro vás strava, spánek, cykličnost, stanovení cílů, fyzické schopnosti, přístup, zdraví a síla? Podporuje vás rodina a přátelé ve vašich cílech?

Jsou sportovci, kteří zahrnují trénink do svých životů co nejtěsněji, a také ti, pro které je denní trénink zásadní a téměř vše ostatní je podružné. Hledám sportovce, pro něž se trénink, strava a odpočinek stanou spolehlivou a pravidelnou součástí jejich životů. Když jsou tito sportovci obklopeni dobrou podpůrnou sítí, nejčastěji se drží tréninkového plánu.

Víra v sebe. Účastníte se závodu a hodláte uspět? Opravdu si myslíte, že můžete uspět, i když podmínky nejsou příznivé? Když přijde na závodění, o čem přemýšlíte více – o proměnných, které můžete ovládat nebo těch, které nemůžete? Přijímáte občasné zádrhele jako nutné kroky na cestě k úspěchu nebo jako známky, že na to prostě nemáte? Věříte, že to dokážete, nebo se ptáte, zda to dokážete?

Viděl jsem talentované sportovce, kteří nevěřili ve svůj vlastní potenciál, a viděl jsem, jak tyto sportovce porazili fyzicky slabší a psychicky odolnější závodníci. Pokud skutečně nevěříte, že se můžete zlepšit a zvítězit, bude náročné pro trenéra vás přesvědčit o opaku.

Trpělivost a houževnatost. Provozujete a chcete tento sport provozovat dlouho? Potřebujete okamžitý úspěch nebo dokážete čekat, až přijde vhodná doba, i když to bude až za několik let? Stává se vám, že několik dní nebo i týdnů vynecháte trénink a pak se snažíte dostat rychle do formy?

Jak jsme rozebírali dříve, sportovci se zlepšují fyziologicky asi deset let, bez ohledu na to, v jakém věku začnou trénovat. Trénink k vítězství je dlouhodobý závazek, který může mít období, kdy zdánlivě neprobíhá žádný pokrok. Sportovci potřebují trpělivost, aby nadále pracovali během těchto období, a potřebují vědět, že se zlepšení dostaví.

Moje zkušenost je taková, že pokud jedna z těchto vlastností psychické odolnosti chybí, sportovec během kariéry svých vznosných cílů nedosáhne. Málo sportovců má vysokou úroveň všech těchto vlastností. Trénoval jsem jednoho sportovce, o kterém jsem si myslel, že má výjimečnou psychickou odolnost. Stal se členem olympijského týmu USA.

Psychická odolnost je možná ta nejvíce viditelná rozvíjející se část v rovnici úspěchu. Někteří sportovci si tyto vlastnosti osvojili v útlém věku. Jiní ne. V čem je rozdíl? Jsou to možná stovky zdánlivě nedůležitých interakcí, které se dějí denně od narození přes dětství. Je to zkušenost, o které nevíme, jak přesně ji identifikovat nebo vštěpovat.

Nejlepší způsob, jak zlepšit psychickou odolnost, je pracovat se sportovním psychologem skoro stejně, jako byste pracovali s trenérem. Sportovní psychologie je rychle rostoucí odvětví a pro sportovce všech úrovní se stává čím dál běžnější, že vyhledají služby takového profesionála.

Tréninková bible může pomoci sportovcům, kteří jsou vybaveni psychickou odolností a jsou oddáni trvalému zlepšování. Tato kniha poskytuje aplikované vědecké metody orientované na výsledky, nicméně ani dodržování tohoto programu vám nezaručí úspěch. Pokud však již máte nějaké schopnosti, pokud jste již poznali příležitosti, vaše poslání je dobře definované a máte k dispozici podpůrný systém, pak jste na dobré cestě. Toto může být ten poslední a rozhodující krůček.

CHYTRÝ TRÉNINK

2

Štěstí nemůžete natrénovat.

EDDIE BORYSEWICZ,
SLAVNÝ POLSKO-AMERICKÝ TRENÉR CYKLISTIKY

JAK JE MOŽNÉ, že někteří cyklisté začínají svou kariéru s malými známkami fyzického talentu a o několik let později se dostanou na vrchol jako elitní amatéři nebo profesionálové? Jak je možné, že někteří cyklisté září v mládí, pak ale vyšumí a odpadnou dříve, než uplatní celý svůj potenciál?

Ti, kteří vytrvali, pravděpodobně měli talent celou dobu, ale nebyl na první pohled zřejmý. Spíše však mladí sportovci měli rodiče, trenéra nebo mentora, který se zajímal o dlouhodobou perspektivu – někoho, kdo chtěl vidět svého svěřence v plném rozkvětu a byl dost moudrý na to, aby sportovce vedl vědomě postupně a pomalu. Tréninky úspěšného sportovce možná nebyly vedeny nejnovějšími vědeckými poznatky, ale v počátcích jeho kariéry byla použita rozumná tréninková filozofie.

Naproti tomu mladého cyklistu, který se nedokázal prosadit mezi seniory, možná vedl rodič nebo trenér příliš tvrdě. Úmysly takového trenéra možná byly dobré, ale jeho metody něco zanedbaly.

Když začínám trénovat sportovce, začnu tím, že se ho snažím dobře poznat – i tak ovšem trvá týdny, než se mi podaří určit nejefektivnější metody tréninku pro daného jednotlivce. Při vývoji efektivního tréninku je třeba zvážit mnoho faktorů. Některé z nich jsou následující:

- Délka zkušeností se sportem
- Věk a úroveň vyspělosti
- Jak trénink dlouhodobě probíhal
- Poslední tréninkový program
- Osobní silné a slabé stránky

- Místní terén a počasí
- Harmonogram nejdůležitějších závodů
- Podrobnosti nejdůležitějších závodů
- Délka, terén, konkurence a předchozí výsledky
- Nedávný a aktuální zdravotní stav
- Tlak životního stylu (například pracovní a rodinné záležitosti)

V tomto seznamu bychom mohli pokračovat dál a dál. Jestli doufáte, že v této knize najdete přesně popsany tréninkový plán pro vás, musíte pochopit, že to není tak jednoduché. Bez důkladné obeznámenosti s vámi se trenér musí potýkat s mnoha neznámými faktory. Nakonec platí, že nikdo vás nezná tak dobře jako vy. Jenom vy můžete učinit některá zásadní rozhodnutí o tréninku. Potřebujete nástroje pro svou práci – soubor základních tréninkových principů a postupů, které se používají různými způsoby. Proto jsem napsal tuto knihu – abyste mohli pochopit základní principy a vést si lépe, když budete sami sobě trenérem.

SYSTEMATICKÝ TRÉNINK

Tato kniha představuje systematický a metodický trénink. Někteří jezdci si myslí, že to je nuda a raději by jezdili spontánně. Plánují trénovat naprosto intuitivně – žádné plánování, žádné výhledy do budoucnosti a minimální struktura. Nebudu popírat, že je možné se stát dobrým jezdcem bez vysoce strukturovaného systému a metod. Znam spousty cyklistů, kteří s takovýmto přístupem uspěli. Také jsem si ale všiml, že když se ti samí sportovci rozhodnou závodit na vyšší úrovni, téměř vždy zvýší strukturovanost svého tréninku. Strukturované systémy a metody jsou důležité pro dosažení vrcholného výkonu. Nestane se to nahodile.

Také bych chtěl upozornit na to, že systém a metody popsané v této knize nejsou jediné, které vedou ke špičkovému závodnímu výkonu. Existuje spousta fungujících systémů, v zásadě se dá říci, že každý trenér a elitní jezdec mají nějaký vlastní systém. Neexistuje žádný „správný“ způsob – žádný systém nezaručí úspěch každému.

Také neexistují žádná tajemství. Nenačnete žádné kouzelné tréninky, zázračné potraviny a doplňky a schémata cyklů pro každého. Všechno v této knize je již známé a minimálně někteří cyklisté s tím pracují. Žádný trenér, sportovec nebo vědec nemá patent na vítězství – rozhodně žádný legální. Mnoho z nich si však vytvořilo účinný systém. Účinné tréninkové systémy se vyznačují naprosto integrovanými komponenty. Nejsou jen pouhou sbírkou tréninků. Všechny části účinného tréninkového programu do sebe přesně zapadají jako kousky komplexní skládačky. Navíc je postaven na filozofii, která tyto části pevně propojuje. Všechny části zdravého programu jsou založeny na této filozofii.