

Veľa „hobíkov“ to asi pozná - na bicykel sa dostane možno 2-3 krát za týždeň, po príchode z práce alebo cez víkend, v priemere na 2-3 hodinky, aj to iba keď spolupracuje aj počasie a partnerka alebo partner. Výjazdy sú zamerané najmä na najazdenie objemov, bez nejakého systému alebo špeciálneho tréningu. Zúčastniť sa s takouto prípravou súťažného, i keď iba amatérskeho maratónu, môže spôsobiť značné problémy aj vtedy, ak takýto „hobík“ neaspiruje na popredné umiestnenie. Organizmus jednoducho nie je zvyknutý na odjazdenie oveľa väčšej vzdialenosti a v oveľa vyššej intenzite, takže kríza býva zväčša už dopredu naprogramovaná. Zopár rád, ako sa takýmto situáciám vyhnúť, vám povie jeden z najpovolanejších – Martin Riška, prevádzkovateľ internetovej stránky Cyklotréning.sk, bývalý úspešný profesionálny cyklista a teraz športový riaditeľ a tréner tímu U23 v Dohňanoch.

Ako zvládnuť maratón



Ako a kedy by som si mal upraviť tréning, ak sa chcem zúčastniť maratónu? Musím začať jazdiť trasy, ktoré sú dĺžkou porovnateľné s pretekmi, alebo stačí kratšie s vyššou intenzitou?

Samotná príprava je dlhodobý proces. Na úplné doladenie by malo stačiť 6-8 týždňov, my to voláme „rýchlokvaška“. Treba prispôbiť jednak intenzitu, ale aj objem na podobu samotných pretekov. Určite by bolo fajn nájsť si čas na dlhý tréning jedenkrát za týždeň (víkend), aby sa doba strávená na bicykli priblížila dĺžke pretekov, myslím časovo. Tak isto treba zaradiť do tréningu krátke intervaly (5-10 minút) v intenzite podobnej pretekom. Či v kopci, alebo po rovine. Každý jazdec je na tom ináč výkonnostne a ťažko sa to globalizuje. Pre zamestnaného je ideálne dva dni trénovať, deň oddychovať. Vždy prvý deň by mal byť intenzívnejší a druhý skôr pomalší, ale dlhší tréning.

Čo mám urobiť, ak na pretekoch „chytím“ krízu, resp. ako mám jazdiť, aby som sa do nej vôbec nedostal?

Ideálne je kríze predchádzať, odhadnúť svoje schopnosti a podľa toho sa riadiť v pretekoch. Je jasné, že peľotón okolo človeka ťahá a on ide za hranice svojich možností. Potom, keď už je laktátu vo svaloch veľa, nohy oťažujú a vypovedajú službu, to je realita. Tu už gély ani tyčinky veľmi nepomôžu. Najlepšie je vybrať si dĺžku pretekov podľa svojej výkonnosti, prípadne prísť na preteky pripravený.

Je dôležité sledovať si na pretekoch tepy? V akých zónach treba jazdiť?

Sledovať tepy v samotných pretekoch nie je až také dôležité pre pretekárov s víťaznými ambíciami. Dôležité je si preteky späť vyhodnotiť a podľa toho sa dá zistiť, čo všetko také preteky obnášajú. Koľko v ktorom pásme je pretekár schopný absolvovať,

ako ďalej trénovať. Pre borcov, ktorí nemajú až toľko času na tréning (a nemajú víťazné ambície), je asi najvhodnejšie sledovať tepy aj počas pretekov a držať sa radšej pod hranicou svojho anaeróbného prahu. Nad týmto prahom sa už totiž kyselina mliečna nestíha odbúravať zo svalov. Ale poďme k jednotlivým pásmam. Tie sa najlepšie nastavujú podľa spiroergometrického vyšetrenia, aj keď možností je viac. Stanoví sa aeróbný a anaeróbný prah a podľa toho sa určujú zóny ako základná, vytrvalostná, zmiešaná, anaeróbná ... Každý tréner má svoj systém, svoje pomenovania a metódy. Jasné, že zo začiatku v prípravnom období jazdíme v nižších pásmach a až s bližiacimi sa pretekmi pridávame na intenzite. Skracujú sa tréningy, aby bolo viac času na regeneráciu. Sú aj tréningy nad hranicou anaeróbného prahu, ale väčšinou sú to kratšie úseky, aby medzi nimi telo dokázalo nahromadenú kyselinu spracovať.

Existuje okamžitá pomoc pri kŕčoch? Je veľa návodov - magnézium, horčík, rýchlo vypiť bidón vody alebo vytriasť nohy - no mne nikdy dlhodobejšie nič z toho nepomohlo.

Kŕčom je lepšie predchádzať, ako sa im potom brániť. Okamžitú pomoc poznám iba jednu, je dosť drastická, ale vraj funguje. Sám som to ale nikdy neskúsil. Poznám však borcov, ktorí s tým nemajú problém. Tu je - vytiahnuť „zicherku“ z čísla a pichnúť ňou do postihnutého svalu. Ako hlboko záleží na vrstve podkožného tuku. Kto sa na to dá? V každom prípade kŕče sú príčinou nedostatočnej trénovanosti, dehydratácie a nedostatočného prekrvenia svalov. Niekomu možno pomôže aj začať zhlboka intenzívne dýchať. Niektorí skúšajú prípravky proti kŕčom, či magnézium. Je to individuálne.



Martin Riška

narodený 18.5.1975 v Žiline
päťnásobný majster Slovenska
v cestnej cyklistike
profesionálny cyklista v rokoch
1999 - 2011

Ako sa stravovať počas pretekov? Fit tyčinka v drese a banán alebo koláč na obcerstvovačke asi nestačí, aspoň mne nie, rýchlo strácam energiu a s vyčerpaním aj chuť do jedla.

Ako hovoríš, strácaš energiu. Fit tyčinky sú väčšinou nízkoenergetické. Banán je fajn, ale tiež nepostačuje. Treba si veci vyskúšať v tréningu. Teraz je aj veľa energetických nápojov a nemyslím tie z diskoték a benzínok. Jedná sa o nápoje, ktoré sa zarábajú podobne ako iontový nápoj a obsahujú maltodextríny a cukry s dlhým reťazcom. Priebežne doplňujú energiu potrebnú k výkonu. Aj z energetických tyčiniek je dostatočný výber typov a značiek. Kto ich nemá rád, nech skúsi klasickú horalku, sójový rez a podobne. Keď je chladno, nie je zlý ani Mars. Netreba sa toho báť. Niektorí nedajú dopustiť ani na perníky.

Dajú sa vôbec preteky odjazdiť bez „chémie“? Myslím tým bez rôznych energetických gélov, tyčiniek a pod.

Platí to, čo som už povedal, treba skúšať, čo je dostupné. Gély a tyčinky sú fajn, ale ide to aj bez nich.

Ďakujem za rozhovor a užitočné rady a tipy pre amatérov.