

Športová diagnostika



trénuj efektívne!

S OBDIVOM A ÚDIVOM SLEDUJEME NADĽUDSKÉ ŠPORTOVÉ VÝKONY CYKLISTOV NA SVETOVÝCH PODUJATIACH AKO TOUR, GIRO, ČI MAJSTROVSTVÁ SVETA. ZA NIMI STOJA PROFESIONÁLNE PODMIENKY, KTORÝCH SÚČASŤOU JE NAJMĀ SOFISTIKOVANÝ PREPRACOVANÝ TRÉNING. NA JEHO REALIZÁCIU JE NUTNÉ POZNAŤ INDIVIDUÁLNE PARAMETRE, KTORÉ SA ZÍSKAVAJÚ POMOCOU ŠPORTOVEJ DIAGNOSTIKY. V PRÍPADE, ŽE VÁS UŽ NEBAVÍ DLHODOBO ŽIVELNE JAZDIŤ A STAGNOVAŤ, ALEBO SI DÁVATE OTÁZKY TYPU - AKO SOM NA TOM ? PODĽA ČOHO MÁM TRÉNOVAŤ ? AKO VELMI SA MÔŽEM EŠTE ZLEPŠIŤ ? SOM TALENTOVANÝ ? - ČÍTAJTE ĎALEJ.

Z kuchyne diagnostických nástrojov si predstavíme štyri základné, ktoré majú priamy prínos k našej výkonnosti. U všetkých je dôležitá ich realizácia na vlastnom bicykli, na ktorom prebieha váš samotný pretekový, i tréningový výkon.



Text a foto: Juraj Karas, PROefekt, www.proefekt.sk

Mgr. Juraj Karas, PhD.
 profesionálny tréner, športový
 diagnostik, manažér a pretekár
 PROefektu
 bývalý vrcholový cyklista



Laktátová krivka

Najkomplexnejším diagnostickým testom je laktátová krivka, v ktorej sa rozanalyzuje vaša výkonnosť na drobné. Vďaka tomu vieme presne zistiť tréningové zóny, či už podľa srdcovej frekvencie alebo výkonu vo wattoch. Vysoký prínos má zistenie slabých a silných stránok výkonnosti, a najmä konečný potenciál, ktorý sa vo vás skrýva. Práve ten vie odhaliť mieru talantu. V konečnej fáze testu sa hodnotia akútne regeneračné schopnosti po vami dosiahnutom maximálnom aeróbnom výkone, teda maximálnej spotrebe kyslíka (VO₂max).

Test anaeróbného prahu

Druhým užitočným diagnostickým testom je test anaeróbného prahu. Ten má významný prínos u jazdcov, ktorí sa radi naháňajú s časom, teda jazdia časovky. Práve pri nich je potrebné držať dlhodobo konštantný výkon. Správnosťou nastavenia tempa ku konkrétne dlhej vzdialenosti si vieme zlepšiť čas až o 10 %.

Test optimálnej kadencie

So správne nastaveným posedom úzko súvisí frekvencia šliapania. Rovnako ako u auta, ani naše nohy nevyprodukujú najvyšší možný výkon pri nesprávne zaradenom prevodovom stupni. Každý z nás má iný motor a typológiu svalových vlákien. Optimálna kadencia sa taktiež mení v závislosti od intenzity zaťaženia. Práve preto je dôležité poznať, ako rýchlo šliapať pri pomalšom, strednom, či maximálnom tempe jazdy.

PROefekt GEOMETRY FIT

Aby sme vedeli na bicykli dlhodobo, bezbolestne a najmä výkonne pracovať, nestačí len kvalitný bicykel, sedlo, tretry ... Ale najmä presné nastavenie na mieru na základe fyzického vyšetrenia organizmu a individuálnych potrieb k jeho užívateľovi. Bicyklovať sa dá aj bez stuhnutého krku, či bolestivosti kolien. Práve k tomu nám pomôže PROefekt GEOMETRY FIT, teda nastavenie bicykla podľa PROefektu.