

# KEĎ

# TRÉNING NEPRINÁŠA VYTÚŽENÉ OVOCIE



*S príchodom jari väčšina súťaživých bikerov začína ladiť formu na ďalšiu maratónsku sezónu. Na zlepšenie svojej výkonnosti často siahajú po najrôznejších univerzálnych tréningových plánoch, ktoré však väčšinou neprinášajú vytúžené výsledky. V čom môže byť problém?*

TEXT: JAROSLAV ČÍK  
FOTO: MIRO LACKO

**Z**a odpoveďou sme zavítali za odborníkom naslovovzatým. Mgr. Juraj Karas, PhD. z PROefektu, je mladý, ale o to viac skúsený tréner, športový diagnostik, manažér a zároveň stále aktívny športovec, ktorému sa za relatívne krátky čas podarilo dosiahnuť vynikajúce výsledky a okolo seba vybudovať silný tím pretekárov. Medzi jeho elitných zverencov patrí napr. aktuálny majster Slovenska v MTB maratóne Tomáš Višňovský (rozhovor s ním si môžete prečítať v predošlom vydaní 3/2015) či výborný mladý bežec Marek Hladík. Jeho tím však tvoria aj úplne „obyčajní“ hobby športovci najrôznejších vekových a výkonnostných kategórií, ktorí sa rozhodli z tréningu vyťažiť viac.

**Existuje nejaký funkčný univerzálny tréningový plán?**

Univerzálny tréningový plán nie je funkčný a teda neexistuje. Všeobecné môžu byť odporúčania či rady. Avšak ani o tých nemôžeme hovoriť, že sú funkčné, čo znamená, že by mali fungovať na každého.

**Aké základné pravidlá je vhodné dodržiavať?**

Za jediné univerzálne pravidlo považujem pestrosť tréningu, ktorý musí športovca baviť a napl-



Po každom 4-min. úseku sa odoberá krv z ušného lalôčika na zistenie koncentrácie laktátu a po 1 min. vyšliapaní na „lahko“ sa zvyšuje záťaž o 40 wattov. Pokračuje sa až do úplného maxima.



Z nameraných hodnôt sa záver vyhotoví laktátová krivka, z ktorej sa následne určí hladina laktátu, srdcovej frekvencie a výkon na aeróbnom, anaeróbnom prahu a maxime v ktorom sa skončí.



Súčasťou podrobne a prehľadne vypracovaného výstupu s nameranými výsledkami sú aj stanovené tréningové zóny dôležité pre správne nastavenie tréningu.

ňaf. Všetko ostatné je vec individuálnych odlišností. Čím je športovec výkonnejší, tým obozretniejšie treba pristupovať k celkovému konceptu a metódam prípravy.

**Tak ako sa vyvíja samotný šport, menia sa aj tréningové metódy, aké preferuješ?**

Súčasný trend je jednoznačne v efektívite vykonávaného úsilia, teda v správne organizovanej intenzifikácii zaťaženia a jej správnej kontinuite. K tomuto využívam vyše 40 tréningových prvkov, ktoré rôzne varirujem podľa viacerých faktorov. Teda tých metód je viacero aj vzhľadom na to, že trénujem širšie spektrum športovcov.

**Čo je teda nevyhnutné na dosiahnutie vytúženého športového cieľa?**

Samozrejme, adekvátne našitý tréning. Aby sme ho však správne „našili“, potrebujeme veď odrazové parametre a najmä osnovy, podľa ktorých budeme tréning riadiť. Na to je už nutná správna a presná diagnostika. Treba si však dať pozor, komu sa zveríte do rúk. Diagnostika od nekvalifikovanej osoby môže mať za následok nepresné výstupy a tým stráca význam. Vtedy sa vám radšej vyplatí použiť všeobecné odporúčania či stanovenie tréningových zón podľa

rôznych tabuliek či samostatných testov. Pozor však, niektoré z nich sú tiež veľmi nesprávne.

**Vykonávaš viac druhov športovej diagnostiky, ktoré sú najvhodnejšie pre cyklistov?**

Najkomplexnejší diagnostický nástroj pre vytrvalostných športovcov a teda aj cyklistov je test laktátovej krivky. Z tohto testu dokážem presne stanoviť aeróbný a anaeróbný prah (srdcová frekvencia, výkon, laktát), nepriamou metódou maximálnu spotrebu kyslíka VO<sub>2</sub>max a na jej úrovni rovnako srdcovú frekvenciu, výkon a laktát, individuálne tréningové zóny, úroveň zotavenia, zhodnotenie silnejších a slabších stránok výkonnosti a následné odporúčania na tréning. V prípade opakovania testu vieme zhodnotiť účinnosť tréningu. V spojitosti s tréningovou anamnézou viem odhaliť športový talent.

**Môže mať aktuálny stav testovaného jedinca vplyv na výsledok testu?**

Vždy prizvukujem, že je veľmi dôležité prísť na testovanie odpočinutý, dostatočne zásobený energiou a hydratovaný. V princípe tu platí to, čo pred súťažou. Teda deň pred testom si dať len ľahší tréning alebo voľno. V deň testu je potrebné sa najesť cca 2,5 - 2 hodiny pred testom, po-

tom už len podľa zvyklosti niečo ľahké a prísť fyzicky i psychicky fit. Pamätajte na to, že práve nedostatok svalového, pečeneového glykogénu a glukózy v krvi môže negatívne ovplyvniť váš maximálny výkon a taktiež merané fyziologické parametre. Naopak, nie je vhodné sa ani príliš „precukrovať“ potravou s vysokým glykemickým indexom. Tiež je dôležité prísť v dobrom zdravotnom stave, bez známk nachladnutia, teploty, kašľa a, samozrejme, s chuťou dať si do tela.

**Je laktátový test vhodný iba pre trénovanejších jedincov?**

Test nemá takmer žiadne obmedzenia, je vhodný pre špičkových športovcov, rekreačných športovcov, ako aj osoby, ktoré športujú pre zdravotný či estetický cieľ. Všeobecne platí, že najvyšším prínosom je pre toho, kto sa snaží trénovať zmysluplne, systematicky a efektívne.

**Ako dlho tento test približne trvá?**

Približne 35 až 50 minút. Po vstupnom pohovore/anamnéze nasleduje kvalitné 8- až 12-minútové zahriatie, kde sa organizmus zapracuje do vyšších intenzít a pripraví na následný výkon. Dve minútky na ponáňovanie, utretie, napitie a >>

začínáme so samotným testom, ktorý trvá cca 20 - 35 minút. Ihneď po skončení sú vyhradené 3 minúty pasívnemu zotaveniu, po nich nasleduje 12-minútový aktívny odpočinok (vyklusanie, vybi-cyklovanie...), po ktorom je vhodné doplniť laktátový spád. Ide o test stanovenia rýchlosti odbúrania kyseliny mliečnej, teda úrovne zotavenia.

### Akou formou prebieha ďalšia spolupráca s tvojimi zverencami alebo s klientmi, ktorí sa zveria do tvojich rúk aj z trénerskej stránky?

Po skončení diagnostiky a mojom následnom vyhodnotení nasleduje vysvetlenie nameraných parametrov a kompletného výstupu z diagnostiky. V prípade, že ma športovec požiada o pomoc v tréningu, dostávame sa k trénerskej spolupráci a prechádzame si ďalšie body. V samotnej realizácii tréningu mi už veľmi pomáha náš Virtuálny tréningový systém (VTS). Vďaka nemu viem mať pod kontrolou viacerých naraz, vyhľadať v ňom všetko, čo k sofistikovanému plánovaniu tréningu potrebujem, od pocitov po daný tréning cez tréningové zóny, diagnostiku až archív aktuálnych či starších pocitov a tréningov. Samozrejme, dôležitý osobný kontakt dohľadáme na opakovaných diagnostikách, spoločných tréningoch, kempoch a pretekoch.

### Čo by si poradil cyklistom, ktorý sa zo zimného spánku prebudili až teraz?

Najmä trpezlivosť a rozvážnosť v tréningu. Opäť všeobecné odporúčania, ktoré už mnohokrát odznali v každom časopise, typu treba najazdiť toľko a toľko kilometrov, odo mňa počuť nebudete. To je vec vysoko individuálna a akékoľvek vyslovenie by bolo mátaže. Avšak čo sa dá poňať za dobrú všeobecnú radu, je správne zvolená intenzita zaťaženia, ktorá by mala byť v úvode tejto fázy prípravy čisto v aeróbnom režime, teda pod aeróbnym prahom. Táto intenzita učí telo pracovať ekonomicky, je anabolická a vytvára pevné základy pre ďalší ťažší tréning.

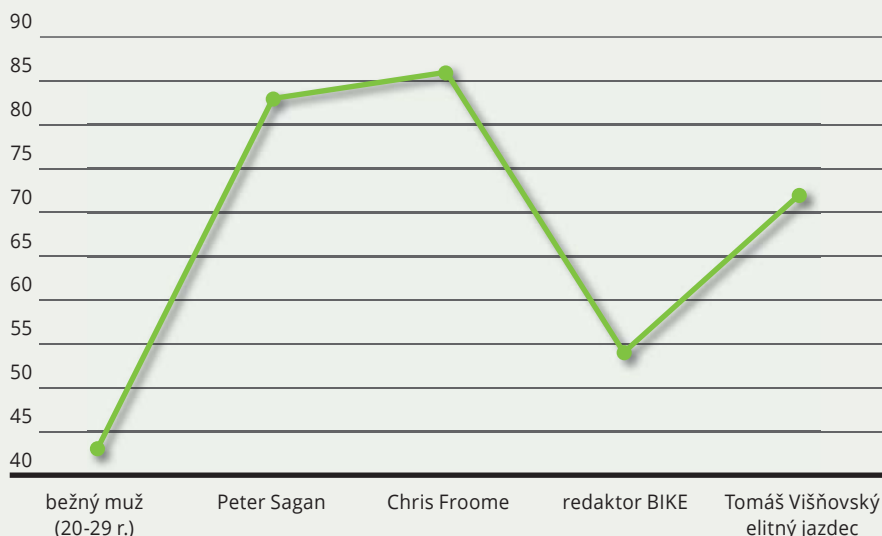
### Kedy je vhodné začať pracovať na intenzite a sile?

Závisí aká sila a aká intenzita. Niektoré typy špeciálnej sily a vyššej intenzity sa v niektorých prípadoch dajú nakombinovať už v prvom týždni. Niektoré až oveľa neskôr. Tu tréner vždy stojí pred križovatkou k správnej rozhodnutiu, kde treba zväžiť veľa okolností.

### S akými najčastejšími chybami sa stretávaš u športovcov?

## TEST LAKTÁTOVEJ KRIVKY

Ide o test pohybovej činnosti so stupňujúcou sa intenzitou až do maxima. Z končeka prsta alebo ušného lalôčika sa po stupňujúcich úsekoch odoberá kapilárna krv na zistenie koncentrácie laktátu v krvi, ktorý odzrkadľuje metabolické procesy pri danej záťaži. Z nameraných hodnôt sa vyhotoví laktátová krivka a z nej následne určí hladina laktátu, srdcová frekvencia a rýchlosť na aeróbnom, anaeróbnom prahu a maxime, v ktorom sa skončí.



Tých chýb je veľa. Spomeniem napríklad prílišnú „premotivovanosť“, pre ktorú sa športovec ženie do ďalšieho ťažkého tréningu, hoci ešte nezregeneroval ten predchádzajúci. Tiež nárazové nesystematické vysoké zaťaženie, ktoré skôr uškodí, ako pomôže.

### Akú úlohu hrá strava? Čo odporúčaš svojim zverencom? Alebo im dávaš v tomto smere voľnosť?

V prípade, že sú stravovacie návyky výrazne zlé, môžu brániť v plnom rozvoji výkonnostného potenciálu a sťažovať realizáciu tréningu. Ale tiež to nemožno brať za pravidlo. Sú ľudia, ktorým perfektne funguje trávenie, metabolizmus a nie úplne vhodne zvolená strava ich až tak nelimituje.

V prípade, že vidím u svojich zverencov ten prvý prípad, začnem sa im miešať aj do stravy. V súčasnosti je pretlak rôznych výživových smerov. Z každého z nich sa snažím vziať to dobré a našíť to potom podľa cieľa, na ktorý trénujeme, či daného stavu. Nedá sa povedať, že existuje jedna správna cesta, ktorú treba každému odporučiť, rovnako ako v tréningu. Čím častejšie som so svojimi športovcami v kontakte, začínam u nich nachádzať v tomto smere značné rezervy. Takže nás opäť čaká ďalšia práca a priestor na zlepšenie.

### Sú pre „hobbičov“ dôležité aj doplnky výživy ako proteínové alebo regeneračné nápoje?

Ási príliš nepoteším masových výrobcov, ale doplnky výživy pre hobbikov sú výrazne preceňované. Športovci sú mediálne masírovaní, že treba dať regeneračný nápoj aj v prípade, keď tréning nebol dostatočne náročný a organizmus po ňom ešte trávi zvyšky potravy prijaté pred ním. Trávaci trakt je už tiež schopný prijať tuhú stravu či super výkonné ovocie. Po naozaj ťažkom vytrvalostnom tréningu je, naopak, regeneračný nápoj veľmi dobrá pomôcka na regeneráciu. Avšak pozor na vysoko sacharidové koncentráty s vysokým glykemickým indexom, ktoré zbytočne extrémne rozhadzujú glukózu v krvi. Je vhodné siahnuť skôr po proteínovo-sacharidových nápojoch, kde je vyšší pomer v prospech proteínov.

### Pri tréningu je iste nemenej dôležitá aj regenerácia...

Samozrejme, zhrnuté, podčiarknuté, na zdravie a zvyšujúcu sa výkonnosť vplyva tréning, strava, regenerácia a psychická pohoda. Regenerovať sa dá rôznymi spôsobmi a každý by si mal nájsť ten, pri ktorom sa cíti príjemne a vyhovuje mu. V prípade, že organizmu nedoprajeme dostatočnú regeneráciu, do ďalšieho náročnejšieho tréningu je lepšie sa nepúšťať. ○