



# NEWSLETTER

01/2025

Zimní a jarní cyklistické  
soustředění v zahraniční  
destinaci s příznivým klimatem

Mgr. Viktor Zapletal  
Cycling University Českého svazu cyklistiky

CYCLING UNIVERSITY





# ÚVODNÍ SLOVO



Zdravím Vás vážení posluchači Cycling University,

dostáváte úvodní číslo Newsletteru Cycling University 2025. V této oblasti jsme přistoupili k poměrně zásadní změně. Jednotlivá čísla Newsletteru CU budeme tematicky zaměřovat na aktuální a dle našeho názoru, pro vás přínosná a zajímavá témata. Začínáme tím, na co se mnozí z vás právě chystají – Zahraničním soustředěním.

Newsletter 01/2025 vám přináší v přístupné formě zpracovaná témata nejpodstatnějších aspektů, která zahraniční soustředění a tréninkové campy provázejí.

Vše je podloženo zkušenostmi více než dvacetileté praxe a nechybějí ani aktuální postřehy a tipy, jak k této problematice přistupují profesionálové, jedinci, týmy či reprezentace.

Pro některé může být zajímavé porovnání a přehled nejčastěji navštěvovaných míst. Je dobré vědět, že zahraniční cyklistické destinace prodělávají určitý vývoj, který reaguje na cenu, stabilitu počasí i možnosti okolních terénů a pestrost tras a častokrát tradiční Mekky cyklistiky jsou nahrazovány úplně novými destinacemi. Svou roli zde pak může hrát i relativně křehký sociální faktor vstřícnosti místních obyvatel k cyklistům a cykloturismu.

To je příklad tradiční Mallorky a pobřežního Calpe, které se nově stalo základnou World týmů i reprezentací. To samé pak platí o ještě před pár lety neznámé Andoře, kde se společně připravují světoví jezdci, ale i „hobíci“ a kondiční jezdci napříč disciplínami.

Přeji vám úspěšný vstup do sezóny 2025 a hodně šťastných kilometrů v sedle kola v rámci zahraničního cyklistického soustředění!

Viktor Zapletal



# OBSAH

- 4 Úvod: Obecná charakteristika cyklistického zahraničního soustředění

---

- 7 Plánování zahraničního cyklistického soustředění v zimních a jarních měsících

---

- 14 Druhy zahraničních cyklistických soustředění podle specializace

---

- 18 Význam cyklistického soustředění na fyzický rozvoj sportovce

---

- 21 Vytrvalostní trénink

---

- 25 Silový trénink cyklisty

---

- 29 Regenerace, kompenzační cvičení a strečink

---

- 32 Využití dne volna na soustředění: regenerace vs. aktivní odpočinek

---

- 35 Význam přítomnosti trenéra na soustředění

---

- 38 Psychologické benefity zahraničního cyklistického soustředění

---

- 40 Nevýhody a rizika zahraničního soustředění

---

- 44 Seznam vhodných destinací pro zahraniční cyklistická soustředění s příznivým klimatem



# 1. Úvod: Obecná charakteristika cyklistického zahraničního soustředění

Cyklistické zahraniční soustředění je vhodným a žádoucím způsobem, jak se cyklisté – amatérští i profesionální – mohou připravit na nadcházející sezónu, zlepšit svou fyzickou kondici a zdokonalit techniku jízdy. Tyto akce se obvykle konají v teplejších klimatických podmínkách, kde je možné trénovat většinu dne a zároveň směřovat tréninkový camp do zamýšleného zaměření.

Hlavními destinacemi pro cyklistické zahraniční soustředění jsou oblasti jako Mallorca, Kanárské ostrovy, Jižní Francie, Portugalsko, španělské pobřeží, italská riviéra, ale také Chorvatsko, Řecko, Turecko nebo Kypr. Tyto lokality nabízí kombinaci dobrého počasí, rozmanitých tras a často i kvalitního zázemí, nastaveného pro cyklistiku všech úrovní.



*Mallorca a legendární stoupání na Soller, které je zároveň pro svůj profil i ideálním úsekem pro intervalový nebo tempový trénink*  
Foto: archiv autora



## Výhody cyklistického zahraničního soustředění

- 1. Zlepšení fyzické kondice:** soustředění umožňuje intenzivní trénink, který by v domácích podmínkách mohl být komplikovaný kvůli počasí nebo nedostatku vhodných tras
- 2. Dlouhé tréninkové bloky:** soustředění v zahraničí poskytuje možnost intenzivního tréninku bez každodenních povinností, které by mohly narušovat přípravu. Cyklisté se mohou plně soustředit na trénink, regeneraci a stravování. Tento režim umožňuje absolvovat delší tréninkové bloky s větší intenzitou, což vede k výraznému zlepšení fyzické kondice
- 3. Rozmanité terény:** dlouhá, horská stoupání, rovinaté úseky i technické sjezdy nabízejí ideální příležitost k absolvování zamýšleného tréninku
- 4. Motivace, soustředění, mentální přínos:** campy představují nejenom změnu prostředí a možnost trénovat a věnovat po celý den sportu, ale mají pozitivní přínos a vliv na motivaci a psychickou pohodu jezdců i týmu. Rutinní trénink v domácím prostředí může být monotónní, zatímco vystoupení ze všedního prostředí dodává tréninku jiný rozměr
- 5. Týmový duch:** společné tréninkové bloky s týmem nebo přáteli posilují vztahy, umožňují sdílení zkušeností a jsou motivační pro jedince i celou tréninkovou skupinu
- 6. Možnost odpovídající regenerace a prevence zranění a zdravotních komplikací:** po tréninku je dostatek času na regeneraci, včetně masáží, relaxace v sauně nebo jiných regeneračních aktivit, častokrát společných a organizovaných v rámci celé výpravy. Tím se nejenom odpovídajícím způsobem nachystají sportovci na další tréninkový den, ale zároveň tak i významně předcházejí zraněním a zdravotním komplikacím
- 7. Technologické a metodické zázemí:** mnoho hotelů v zahraničních destinacích je vybaveno profesionálním zázemím pro sportovce, včetně cyklistických wellness a regeneračních center, servisu, specializovaných tréninkových poradců a poradních společností vybavených moderními diagnostickými nástroji. To umožňuje detailní analýzu výkonnosti a cílené úpravy tréninku





Cyklistické zahraniční soustředění je vynikajícím nástrojem pro zlepšení výkonnosti a získání nových zkušeností. Je však důležité pečlivě zvažovat všechny aspekty, aby byl výsledek co nejefektivnější.

V následujících částech Newsletteru Cycling University si jednotlivé body více přiblížíme.

Součástí textu jsou pasáže, kde uvádím konkrétní příklady z praxe reprezentačního týmu, profesionálních týmů nebo nejlepších cyklistů světa, které pro vás mohou představovat vhodný návod, jak plánovat a směřovat svůj tréninkový camp tak, aby byl jeho výsledek pro vás, vaše svěřence či tým co nejefektivnější.



*Tým... Ve sportu nesmírně důležitá věc i v případě individuálních disciplín. A nejde pouze o kolektiv sportovců, ale i o tým realizační, který pak provází sportovce na důležitých akcích. Formování celku probíhá právě během těžkých, společných tréninků na dlouhých, zahraničních tréninkových campech. Vzniká přátelství, ale i síla a vzájemná důvěra pak pomáhá překonávat mnohdy velmi náročné a stresové situace generované během závodní sezóny a v průběhu důležitých závodů.*

*Foto: archiv autora*



## 2. Plánování zahraničního cyklistického soustředění v zimních a jarních měsících

Pečlivé plánování zahraničního cyklistického soustředění je klíčovým prvkem přípravy cyklistických týmů a jednotlivců na nadcházející sezónu. Pro dosažení optimalizace všech faktorů je nezbytné zvolit vhodné místo, stanovit cíle soustředění, přizpůsobit program specifickým potřebám účastníků a především, vše zasadit koncepčně do celoročního tréninkového plánu týmu či jednotlivce, včetně souvislosti s plánovanými vrcholy závodní sezóny i závody přípravnými.

V případě zimních a jarních měsíců je potřeba zohlednit všechny podmínky. Při plánování tak klademe důraz především na následující: výběr destinace s ohledem na klima, nadmořskou výšku a profil plánovaných tras, zaměření tréninku, délky pobytu.

Důležitým aspektem je cílení campu podle specializace účastníků, pokud uvažujeme o kombinaci dvou a více faktorů, kdy sestavujeme například kombinovaný program tréninku na silnici a v terénu nebo na dráze.

Jinými slovy, pokud má být vaše soustředění přínosné po stránce sportovní a nejde o pouhý aktivní volnočasový pobyt s přáteli, musíte mít dobře ujasněné a promyšlené, co přesně chcete a co od tréninkového campu očekáváte.

### 1. Výběr destinace

Výběr správné destinace je klíčovým faktorem pro úspěch soustředění. Mezi hlavní faktory, které je třeba zvážit, patří:

- **Klimatické podmínky:** mírné zimní podmínky nebo relativně teplé klima pro trénink (např. jižní část Španělska, Kanárské ostrovy, Mallorca, nebo jižní část Portugalska). V těchto oblastech je v zimě a na jaře tepleji, což umožňuje celoroční cyklistiku a vyhýbání se sněhovým a mrazivým podmínkám
- **Geografické a terénní podmínky:** obecně platí, že v úvodu objemového cyklu volíme spíše destinaci s možností rovinatých tréninků v možné kombinaci se střídavým terénem. Vhodným příkladem je ostrov Mallorca





- pro navazující, silově vytrvalostní soustředění je vhodný naopak kopcovitý terén, včetně dlouhých a těžkých stoupání. Pro toto jsou využívány Kanárské ostrovy, Kypr či finančně i logisticky dostupnější a stále více populární, španělské Calpe
- pro cyklisty, kteří se připravují na závody, je důležitý výběr destinace s různorodým terénem s možností tréninku umožňujících simulaci závodu. Bikeři tak volí například kombinaci trailů a přímořských silnic v italském Finale Ligure, silničáři kopcovité, španělské Calpe, italské Toskánsko či Mallorcu s možností jak rovinatých, tak kopcovitých etap a pro dráhaře je důležitá možnost tréninků na dráze v kombinaci s tréninkem silničním, což ideálně splňuje Mallorca, portugalská Anadia či italské Montichiari
- **Dostupnost:** logistika dopravy je významným faktorem při plánování soustředění. Musíme kalkulovat nejenom s dopravou do dané destinace ale i se souvisejícími transporty, jako je doprava z letiště do hotelu, převoz kol. V případě, že bydlíte v apartmánu a vaříte si sami, což je s ohledem na náklady velmi častá konfigurace campu, musíte mít rozmyšlené, jak zajistíte nákupy. Je dobré zvážit, zda nedoprovít do cílové destinace auto s koly, materiálem a zásobami a zároveň vůz využívat v průběhu celého pobytu a jezdce doprovít do destinace letecky



*Řada profesionálních týmů volí pro své tréninkové campy exotické prostředí Jihoafrické republiky, která disponuje vhodnými podmínkami pro cyklistická soustředění. Najdete zde v podstatě vše. Dlouhé roviny, hory a stoupání po asfaltových silnicích, ale i velmi propracovanou, nekonečnou a rozmanitou síť perfektně upravených trailů a gravelových cest, vše zasazené do mimořádně krásné přírody. Například legendární Nino Schurter se v okolí Stellebosch připravuje každoročně a na svůj tréninkový blok obvykle navazuje závodem Cape Epic. Negativem je dlouhá cesta a cena letenky, ovšem ubytování a vše ostatní už pořídíte v příznivých cenách.*

*Foto: archiv autora*





## 2. Zaměření soustředění

Každé cyklistické soustředění by mělo mít jasně definované zaměření v závislosti na časové fázi sezóny, vždy koncepčně navazující na dlouhodobý tréninkový a závodní plán a akceptující specifické potřeby cyklistů. Obecně ale můžeme definovat soustředění následujícím způsobem:

- **Zimní příprava:** v tomto období se zaměřujeme na budování základní kondice a rozvoje silově vytrvalostních parametrů. To zahrnuje dlouhé vytrvalostní tréninky v nižších intenzitách, zlepšení fyzické kondice, ale i rozvoj a posílení psychické odolnosti
- **Jarní příprava:** postupně by trénink měl přecházet k intenzivnějšímu zaměření, nejdříve silovému, silově vytrvalostnímu a následně rychlostně vytrvalostnímu a rychlostnímu, včetně intervalových tréninků a specifických tréninkových bloků, které už připravují cyklisty na konkrétní závody či závodní blok
- **Specializované zaměření:** v závislosti na sezónních cílech cyklistů se může soustředění zaměřit na specifické aspekty, jako je například trénink časovky na časovkářských speciálech, vysokohorský trénink, trénink techniky v trailech. Dráhaři volí pro svá soustředění destinaci, kde mohou absolvovat jak vhodné silniční, tak dráhové tréninky na dráze. To nabízí v ideální kombinaci oblíbená Mallorca. Většina jezdců a týmů, kteří se připravují na cyklokrosové závody volí pro přípravu tréninkové bloky v teplých destinacích, odkud odlétají přímo na cyklokrosové závody a následně se vracejí zpět. Takto se pravidelně na Mallorce připravoval i náš reprezentant a mistr světa Zdeněk Štybar s trenérem Vojtou Červínkem a další čeští cyklokrosaři





*Pro bikery je v určité fázi zimní a jarní přípravy vhodné zařadit do tréninku kombinovaný program, kdy ve dvoudenních tréninkových fázích absolvují silově vytrvalostní trénink v kombinaci s tréninkem techniky v trailech. Princip je jednoduchý, zahrnuje výjezdy, zpravidla tempové na vrchol a technickou jízdu v trailech dolů. Přínos takového soustředění navýší specializovaný trenér techniky.*

*Foto: archiv autora*

### 3. Délka pobytu

Délka cyklistického soustředění závisí na jeho zaměření a konkrétních cílech tréninku. Délku soustředění stanovujeme podle tréninkových rytmů, nejčastějším modelem v zimním prostředí je opakující se cyklus: 3 – 0 – 3, kdy po třech dnech tréninku následuje den volna

- **Krátkodobé soustředění (1–2 týdny):** krátkodobé soustředění je vhodné pro intenzivní přípravu a zaměření na specifické aspekty tréninku. Příkladem je kombinace vytrvalostních a intenzivních intervalových tréninků. Tato soustředění jsou ideální pro specializovanou fázi přípravy a většinou zde volíme jiný model tréninkových dní, zpravidla 2 – 0 – 3 – 0 – 2 – 0 – 3 - 0

- **Dlouhodobé soustředění (2 týdny a více):** dlouhodobé soustředění umožňuje komplexní přípravu, která zahrnuje rozvoj jak vytrvalosti, tak i silových a technických dovedností. Mezi dlouhodobá řadíme všechny druhy vysokohorské přípravy, kdy počet dní, resp. týdnů pobytu tvoří základní parametr účinnosti campu



## 4. Jak plánují soustředění profesionálové – praktické rady

Základním pravidlem pro plánování soustředění je provázanost campu s dlouhodobým i krátkodobým plánem tréninkové skupiny.

Například reprezentační tým MTB absolvuje v zimních měsících (prosinec – březen) každý měsíc dlouhé tréninkové bloky zaměřené na:

- a) vytrvalost
- b) silovou vytrvalost
- c) rychlostní vytrvalost

První blok je věnovaný čistě objemovým tréninkům ve všech profilech. Zpravidla se jedná o tři až čtyři třídenní tréninkové bloky, mezi kterými je vždy den volna (3 – 0 – 3 – 0 – 3 – 0 – 3).

Druhý blok charakterizují silové tréninky v kopcích, kdy jezdci nastoupají mnoho výškových metrů. Tento cyklus je kratší, ale velmi intenzivní a náročný a klade značné nároky na denní regeneraci i připravenost jedinců odjíždějících na soustředění. Stejně tak je důležité zvládnout i návratový tréninkový režim. Obvykle volíme tři tréninkové bloky po třech dnech (3 – 0 – 3 – 0 – 3).

Tento camp se následně ještě jednou opakuje cca po 14 dnech, většinou je ale kratší (3 – 0 – 3) a jeho součástí jsou krátké intervalové segmenty na prahových hodnotách, které rozvíjejí a adaptují jedince v daných tepových a wattových zónách.

Následuje třetí blok, jehož charakteristikou je camp, který je kombinací tréninku a několika přípravných závodů (většinou 4 – 6). Naši reprezentanti pro tuto přípravu dlouhodobě využívají destinace a závody v lokalitách Kypr, Řecko a Turecko. Camp zpravidla trvá více než 14 dnů a v podstatě je poslední zahraniční přípravou před jarními závody Světového poháru a dalších závodů v kalendáři reprezentantů.





Národní tým využívá smluvní vztahy s hotely a apartmány, které týmu nabízejí zvýhodněné pobyty a další výhody. V oblasti transferů a logistiky pak tým dlouhodobě spolupracuje se specializovanou agenturou, která nejenom zařizuje týmu veškerou logistiku služeb, ale garantuje i finanční výhodnost pro své know-how, stálé vyhledávání optimálních cestovních konfigurací a samozřejmě jsou odpovídající kontakty a neomezený přístup k celosvětovému spektru ubytovacích a cestovních nabídek.

Samozřejmě je důraz na maximální tréninkové využití všech dnů soustředění, bez prostojů, které zbytečně navyšují cenu výjezdu a znamenají tréninkový výpadek. Je tedy obecnou snahou, aby celý tým cestoval večerními lety, v hotelu má domluvenou separátní pozdní večeři a následující den ráno už startuje plnohodnotný tréninkový blok.

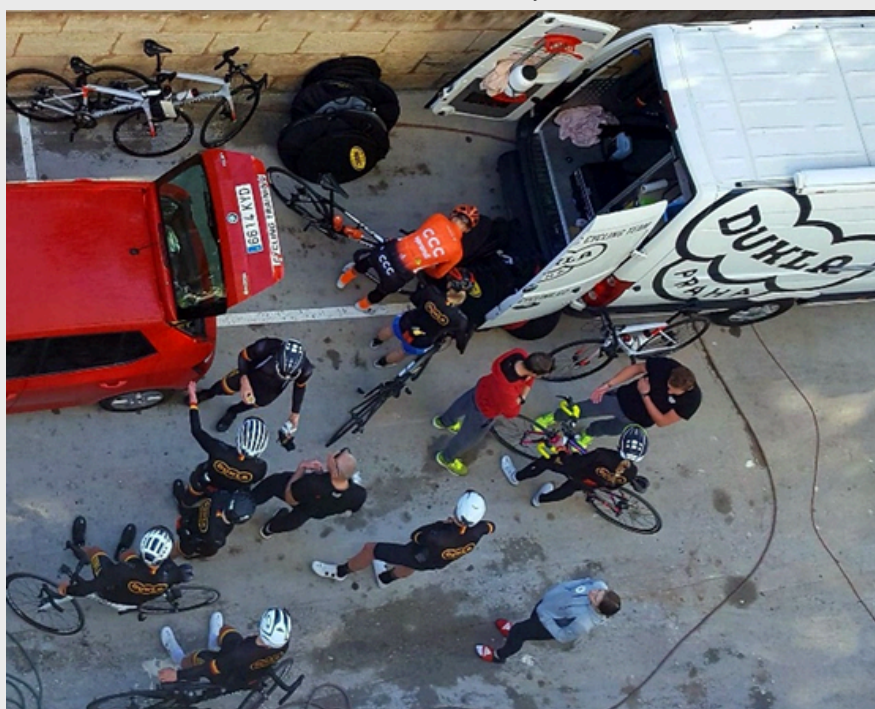
To samé platí v den odjezdu, kdy jezdci absolvují plnohodnotný tréninkový den, v hotelu je domluvený pozdní check-out i veškeré stravování a tým odlétá domů až večerním letem s tím, že následující den už jezdci opět plynule najíždějí na své individuální tréninkové plány.

V rámci praktických, ale i úsporných opatření stále častěji volíme dopravu kol a materiálu do lokality soustředění týmovým vozidlem, které pak zároveň využíváme i po dobu celého campu. Je to praktické, levnější než doprava kol letadlem a dává nám to možnost lépe zajistit tým.



Olympijský vítěz Jaroslav Kulhavý absolvoval každoročně několikátýdenní závodní a tréninkový blok na Kypru. V podstatě tréninkové závody, ale v silné světové konkurenci Járu přirozenou cestou posilovaly. Dostával se tak do žádoucích tréninkových hodnot tepových i wattových. Postupně tento model přípravy převzala celá světová špička. Tím, jak se pořadatelům plnila startovní listina slavnými jmény se zároveň i výrazně zlepšovaly služby pořadatelů a zázemí závodů. Tento model národní a profesionální týmy využívají dodnes. Navíc se jedná o možnost, jak získat důležité body do rankingu UCI.

Foto: Michal Červený



Přítomnost týmového vozidla na tréninkovém campu usnadní mnohé a zároveň výrazně snižuje náklady na soustředění, pokud jde o přepravu potřebného materiálu leteckou cestou.

Foto: archiv autora



### 3. Druhy zahraničních cyklistických soustředění podle specializace

V rámci zahraničních cyklistických soustředění můžeme rozlišovat několik typů, které jsou zaměřeny na specifické potřeby cyklistů:

**a) Vysokohorské soustředění:** vysokohorské soustředění je speciální formou tréninkového pobytu, který se koná v horách ve vyšších nadmořských výškách, zpravidla od 1500 metrů nad mořem. Cílem je využít nižší koncentrace kyslíku k nárůstu výkonnosti a zlepšení adaptace těla na nízkou úroveň kyslíku, což se následně projeví v lepší výkonnosti v nižších nadmořských výškách.

Vysokohorský trénink je oblastí sportu, pro kterou zatím nepanuje úplně přesné know-how a výsledky tréninku jsou pro mnohé účastníky rozpačité. Základní zásadou vysokohorského soustředění je skutečnost, že počet tréninkových dnů by měl být nejméně 16, jinak nebude mít soustředění očekávaný efekt čistě v návaznosti na fyziologické procesy lidského těla. Druhou zásadou je spolupráce s odborníky na vysokohorskou přípravu.

#### Mezi oblíbené destinace pro vysokohorské soustředění patří:

- **Tenerife (Kanárské ostrovy):** díky své nadmořské výšce (nejvyšší vrchol 3 718 m) je Tenerife ideální pro trénink v nadmořských výškách kolem 2 000–3 000 m. Negativem je poměrně monotónní fáze tréninku, kdy po jediné silnici absolvujete cestu po úbočí sopky do požadované výšky, zde objednete vysokohorský okruh dlouhý cca 40 km a stejnou cestou jakou jste přijeli sjedete zpět k pláži. Nicméně tento model vysokohorské přípravy (live low - train high) vyhledává mnoho, především silničních cyklistů
- **Alpy (Itálie, Francie, Rakousko, Švýcarsko):** Alpy jsou oblíbeným místem pro intenzivní horský trénink v letních měsících. Vysoké horské průsmyky a klidné silnice nabízejí ideální podmínky pro dlouhé tréninky. Výhodou jsou četné ubytovací kapacity, cyklisticky velmi příznivé prostředí a pro nás snadná dostupnost. Asi nejnavštěvovanější je italské Livigno, nicméně doporučuji vyzkoušet i jiné, méně známé destinace, nicméně využívané především profesionálními cyklisty. Příkladem je francouzské Les Gets s možností ikonických výjezdů slavných stoupání Tour de France nebo oblast švýcarského Aigle, které je mimo jiné i tréninkovým centrem UCI a soustavně se zde připravuje řada cyklistů z celého světa



- **Andorra:** malá horská země je doslova cyklistickým rájem, kde vlastní apartmány a připravuje se zde celá řada cyklistek a cyklistů absolutní světové špičky napříč disciplínami a v letních měsících zde absolvují přípravné tréninkové bloky. Andorra nabízí možnost tréninku ve výškách až 2 500 m, disponuje perfektními silnicemi, poměrně stabilním počasím, ale i možnostmi pro specializovaný trénink např. bikerů vzhledem k nepřehlednému množství velmi dlouhých trailů vysoké náročnosti. Podmínky Andorry využívají pro trénink například olympijští vítězové Jenny Rissveds a Thomas Pidcock, úřadující maratónský mistr světa Simon Andreassen nebo výjimečný Mathieu van der Poel. Z našich jezdců pak v Andoře trénuje reprezentace horských kol v čele s Ondřejem Cinkem, který zde každoročně absolvuje téměř měsíční tréninkový cyklus



*Andorra nabízí stoupaní ve vysoké nadmořské výšce, kde se většina vrcholů pyšní skutečností, že se jedná o součásti etap Tour de France a Vuelty. Stoupaní mají definici nejvyšších kategorií HC a 1 a výjezd na jediný vrchol vám zabere od 30 minut až po více než 2 hodiny, což je i případ stoupaní na snímku na vrchol Arcalís do výšky 2229 metrů nad mořem*

*Foto: archiv autora*

**b) Silniční soustředění:** silniční soustředění je zaměřeno na trénink v rovinatém nebo zvlněném terénu. V těchto oblastech cyklisté rozvíjejí vytrvalost, tempové schopnosti, ideálně v pelotonu jezdců podobné výkonnosti. Mezi oblíbené destinace patří:

- **Costa Blanca - Calpe (Španělsko):** mírné klima a kvalitní silnice činí tento region ideálním pro zimní a jarní soustředění a tato destinace je stále více vyhledávaná profesionálními týmy. Bonusem je možnost dopravit do místa campu vůz s koly a materiálem a stále stoupající úroveň ubytování, jehož majitelé se v maximální míře snaží nabídnout cyklistům pobyt doslova šitý na míru, a to včetně nízkých cen. Samozřejmostí hotelů tak jsou kolárny, servis, regenerační služby, pračka či plná penze ve formě bufetu, a to i v odpoledních hodinách, kdy se většina jezdců vrací z tréninku.



Negativem je pak převážně kopcovitý terén s menší možností rovinatých tréninků, což činí problém skupinám s nižší trénovaností nebo pobytům juniorských a mládežnických týmů

• **Mallorca (Španělsko):** známá svou rozmanitou infrastrukturou a dostupností různých tras, ideální pro cyklisty všech úrovní. Výhodou Mallorcy je možnost tréninků ve všech typech profilů od čistě rovinatých až po vyloženě horské etapy s dlouhými stoupáními v délce desítek minut. Samozřejmostí je vysoká vybavenost ostrova pro cyklistiku. Aktuálně zažívá Mallorca spíše cyklistický útlum především z pohledu výkonnostních a profesionálních cyklistů, kteří volí pro přípravu cenově příznivější a dostupnější Calpe



*Silniční trénink ve skupině odpovídající výkonnosti je přínosný v mnoha ohledech. Posiluje nejenom „sehranost“ celého týmu ale je také důležitým prvkem pro posílení motivace a osobní odolnosti jedinců*

*Foto: Jan Sáska*





**c) Soustředění zaměřené na techniku:** zahrnuje obvykle již zmíněnou kombinaci tréninků vytrvalostních, silových nebo rychlostních s tréninkem konkrétní disciplíny, např.: horská kola, dráha či cyklokros. Výběr destinace pak podléhá vhodnému propojení všech složek. Většinou tyto campy cílíme v průběhu roku před významnými závody s propracovanou logistikou s ohledem na snahu docílit kumulace formy a všech souvislostí k důležitému závodnímu termínu



*Trénink techniky je nedílnou součástí tréninkového procesu bikerů v průběhu celého roku. Během tréninkových campů je prostor vylepšovat dosaženou technickou úroveň i v pasážích, které mají podobnou obtížnost jako nejtěžší závodní okruhy. Nejde ale jenom o trénink praktických dovedností. Neméně důležitou součástí tréninku a mnohdy i mnohem důležitější a složitější je psychická adaptace bikera na náročnost některých technických pasáží, zejména skoků.*

*Foto: Michal Červený*



## 4. Význam cyklistického soustředění na fyzický rozvoj sportovce

### 1. Kardiovaskulární aparát

Cyklistické soustředění obecně přispívá k adaptaci kardiovaskulárního systému. Zlepšuje zejména:

- Efektivitu srdeční činnosti
- Krevní oběh a transport kyslíku

### 2. Ventilace a dýchací systém

Trénink v různých klimatických podmínkách zlepšuje a posiluje:

- Kapacitu plic
- Dýchací svaly

### 3. Rozvoj vytrvalostních schopností

Dlouhodobý trénink v terénu s vysokou intenzitou stimuluje adaptace aerobního systému:

- Aerobní vytrvalost
- Ekonomika pohybu

### 4. Rozvoj silových parametrů

Zahraniční destinace často nabízejí rozmanitý, kopcovitý terén, který podporuje rozvoj silových schopností. Obecně platí staré cyklistické pravidlo – pokud chcete umět jezdit v kopcích, trénujte v kopcích. Kopcovitý terén využíváme zejména k následujícímu tréninku:

- Dlouhá stoupání v kontrolovaném wattovém a tepovém zatížení
- Tempový trénink v dlouhých stoupáních a ve střídavém terénu včetně krátkých a prudkých kopců
- Intervalový trénink v kopcích

### 5. Rychlostní schopnosti

Specifické intervalové tréninky zacílené na krátkodobý vysoký výkon zvyšují anaerobní kapacitu:

- Výbušnost
- Maximální výkon



## 6. Psychologické a adaptační benefity

Kolektiv, nové prostředí i změna rutiny přináší nejen fyzické, ale i také mentální osvěžení každodenního tréninkového procesu. Zvláště důležité je posílení a rozvoj parametrů:

- Motivace
- Psychická odolnost
- Posilování vnitřních kolektivních vztahů

### Doporučení

Má-li tréninkový pobyt směřovat k žádoucímu zlepšení kondice, je nutné, k již zmíněnému propojení s krátkodobým i dlouhodobým tréninkovým a závodním plánem, přidat také dokonalou znalost fyziologických parametrů jedinců.

Především jde o sledování tepové a wattové zátěže. Tomu předchází odborné funkční vyšetření a stanovení osobních prahových hodnot, které jsou následně klíčové pro konkrétní rozvoj vytrvalostních, silových i rychlostních parametrů.

Je bohužel častou skutečností, že závodníci sice absolvují s týmem nebo samostatně zátěžové testy, nicméně výstupy testů v tréninku samotném vůbec nepoužívají a mnohdy jim ani nerozumí a nechápou jejich význam.

Druhým negativem je pak občasná absolutní odevzdanost a podřízení se radám trenéra (mnohdy nepřítomnému na samotném soustředění), které ne vždy korespondují s aktuálním stavem a možnostmi cyklisty.

Obě situace brzdí efektivitu rozvoje cyklisty, což se následně projevuje v závodech.





*Nejenom samotné absolvování zátěžových testů, ale především aktivní práce s výstupy vyšetření a naměřenými hodnotami jsou důležité pro žádoucí efekt soustředění. Možností kde udělat test je celá řada, včetně amatérských forem. A i když v této oblasti platí „lepší něco než nic“ doporučuji absolvovat testy v odborné laboratoři vybavené odpovídajícím přístrojovým vybavením, včetně erudovaného zhodnocení testů. Testování by mělo probíhat nejméně jednou, lépe pak dvakrát v roce a pro objektivitu, ale i archivaci a porovnání testů je dobré vše opakovat na jediném pracovišti.*

*Foto: archiv autora*



## 5. Vytrvalostní trénink

Vytrvalostní trénink je základem úspěchu veškerého snažení cyklistů. Jde o specifický proces přípravy, který předchází všem specializovaným tréninkům a pokud nebude tato fáze naplněná dostatečně, projeví se vše v možnostech zvládnutí specializovaného tréninku a následně v závodech. Vytrvalostní trénink vyžaduje systematický a komplexní přístup k plánovanému tréninkovému úsilí.

Vytrvalostní neboli objemový trénink rozvíjíme zejména ve fázi základní přípravy. Ovšem není to tak úplně pravda, k posílení vytrvalosti se opakovaně vracíme i v průběhu celého roku, v podstatě jde o nikdy nekončící proces.

Mezi základní cíle patří zvýšení aerobní kapacity cyklisty, což se daří v opakovaných, dlouhých jízdách v nižší a střední intenzitě. Průměrná délka tréninku se pohybuje u juniorů a dospělých jedinců od 3,5 do 6 hodin.

### Struktura objemového soustředění

Objemový trénink se obvykle dělí na několik fází:

- 1. Přípravná fáze (základní trénink)** – zahrnuje převážně objemový trénink s nízkou intenzitou, zaměřený na budování aerobní kapacity a základní vytrvalosti
- 2. Specifická fáze** – zahrnuje tréninkové jednotky, jako jsou především tempové tréninky na silnici i v terénu a tréninky zaměřené na silově vytrvalostní aspekty
- 3. Regenerační fáze** – klade důraz na regeneraci a odstranění únavy po intenzivním tréninku, aby cyklista mohl vykazovat vysoký výkon v následujících fázích. Je využíván ve dni volna a v případě odpovídající kondice jedince je mnohem více žádoucí než pouhé „nic nedělání“

### Modely tréninku

Existují různé modely vytrvalostního tréninku, které jsou obvykle integrovány a využívány v rámci cyklistického soustředění.

- 1. Trénink s nízkou intenzitou (LSD – Long Slow Distance)** – model zaměřený na dlouhé jízdy při nízké intenzitě (60–70 % maximální srdeční frekvence). Tento model je efektivní pro zlepšení aerobní kapacity a vytrvalosti





**2. Intervalový trénink** – intenzivní tréninky s krátkými vysokými zátěžemi následovanými obdobími zotavení. Tento model je zaměřený na zvyšování maximálního VO<sub>2</sub>, anaerobní kapacity a výkonu při vyšší intenzitě

**3. Tempový trénink na prahových hodnotách** – zahrnuje intenzitu, při které postupně adaptujeme organismus na jízdu v prahových a lehce nadprahových hodnotách. Tento model pomáhá cyklistům zlepšit schopnost udržet vyšší intenzitu po poměrně dlouhou dobu a je klíčovou částí tréninku v předzávodním období. Tato tréninková jednotka je propracovaná zejména u rychlostně vytrvalostních disciplín jako je například cyklokros, MTB nebo silniční specialisté-časovkáři, kde se závodníci pohybují na prahových hodnotách (ANP) dlouhou dobu (1 – 1:30 hodiny). V případě těch nejlepších nedochází k poklesu hodnot ani v závěrečných fázích závodu, tak funkční je jejich adaptace v rámci rychlostně vytrvalostních parametrů

## Délka tréninkových jednotek

Délka tréninkových jednotek závisí na fázi přípravy a specifických cílech. V objemové fázi může mít trénink délku 3,5 – 6 hodin u dospělých jedinců, v případě elitních silničářů je pak trénink ještě delší. V intenzivnějších fázích může být délka tréninků kratší, ale intenzita výrazně vyšší.

## Intenzita tréninku a wattová zátěž

Wattová zátěž je využívána k měření intenzity cyklistického tréninku. Umožňuje sledovat přesný výkon na základě vyvíjené síly. Zátěž se měří pomocí wattmetru a udává množství energie, kterou cyklista generuje.

Intenzita tréninku se dělí do několika zón na základě wattů:

**Zóna 1** (Nízká intenzita) – 55–75 % FTP (Functional Threshold Power), zaměřeno na zotavení a rozvoj aerobní kapacity.

FTP v cyklistickém wattovém tréninku označuje maximální průměrný výkon, který cyklista dokáže udržet po dobu jedné hodiny. Jde o důležitý ukazatel, který slouží jako měřítko pro stanovení tréninkových zón a určuje vytrvalostní kapacitu jezdce. Obvykle se vyjadřuje ve wattech (W) nebo v případě tělesné hmotnosti jako wattů na kilogram (W/kg).

**Zóna 2** (Střední intenzita) – 75–90 % FTP, zaměřeno na vytrvalostní trénink

**Zóna 3 a 4** (Vysoká intenzita) – nad 90 % FTP, zaměřeno na zvyšování výkonu a rychlosti



## Tepová zátěž

Tepová frekvence je tradičním měřítkem intenzity tréninku. V cyklistice se běžně používají následující zóny tepové frekvence:

**Zóna 1** – 50–60 % maximální tepové frekvence, regenerace.

**Zóna 2** – 60–70 %, rozvoj aerobní kapacity.

**Zóna 3** – 70–80 %, zlepšení kardiovaskulární a aerobní výdrže.

**Zóna 4** – 80–90 %, intenzivní zátěž pro zlepšení vytrvalostní kapacity.

**Zóna 5** – 90–100 %, anaerobní zátěž pro zlepšení maximálního výkonu.

Vhodné kombinování intenzit a objemu tréninku v průběhu soustředění umožňuje cyklistovi dosáhnout optimální fyzické připravenosti pro závody nebo sezónní vrcholy.



*Vytrvalostní, skupinový trénink umožňuje jízdu i častokrát kombinované skupiny, kdy pouhou pozicí jezdce v pelotonu můžeme vhodně regulovat žádoucí wattové a tepové zatížení. Navíc vytváříme i důležitý efekt psychický, kdy se budují a posilují vztahy a pozitivní pocity, které ve sportu hrají klíčovou roli.*

*Foto: Gerhard Plomitzer*



*Názory na formu vytrvalostního tréninku se různí, pokud jde o formu skupinového tréninku a individuálního. Daleko větší preference má skupinová forma přípravy a preferují ji silniční týmy a na soustředěních také národní bikové týmy. I já osobně a český národní tým jsme zastánci skupinového tréninku, který při vhodném vedení a organizaci umožňuje rozvoj i pro zdánlivě nesourodou skupinu jezdců. Individuální variantu nebo variantu malé skupinky volíme až v období specializovaného tréninku*

*Foto: archiv autora*





## 6. Silový trénink cyklisty

Silový trénink je nezbytnou součástí tréninkového plánu každého cyklisty, a to jak pro profesionály, tak pro amatéry. Při sestavování silového tréninku klademe důraz na práci s daty wattové a tepové intenzity, vhodné sestavení tréninku v kopcích a optimální délku tréninku. Základem kontrolovaného tréninku je znalost wattových prahů jedince.

### 1. Silový trénink na cyklistických soustředěních

Silový trénink vždy musí následovat až po optimální zpracovanosti cyklisty ve fázi vytrvalostní. Pokud nebude vytrvalostní fáze dostatečná, silový trénink postrádá smysl, nebude efektivní a výsledkem může být spíše záporný efekt soustředění, vedoucí až do stavu přetrénování cyklisty.

Jde o příklad časté chyby u hobby jezdců nebo skupin mladých závodníků, kteří absolvují soustředění bez trenéra a kteří bez dostatečného, předchozího tréninku odjedou na zahraniční camp, zde se snaží zdolátat těžká stoupání či horské etapy v délce tréninku, která mnohonásobně převyšuje jejich všední sportovní aktivitu. Výsledkem je pak stav, kdy se jedinec z podobného soustředění vzpamatovává i několik týdnů či dokonce měsíců.

Do silového tréninku zahrnujeme mimo jízdy na kole i trénink v posilovně. Jde o specializovaná cvičení na zpevnění svalstva dolních končetin, zejména kvadricepsů, hamstringů, hýždí a lýtek a dále velmi důležité posilování břišních a zádočných svalů a paží.

Každodenní trénink core svalů prováděný vlastní vahou v sérii speciálních cviků stabilizuje celé tělo.

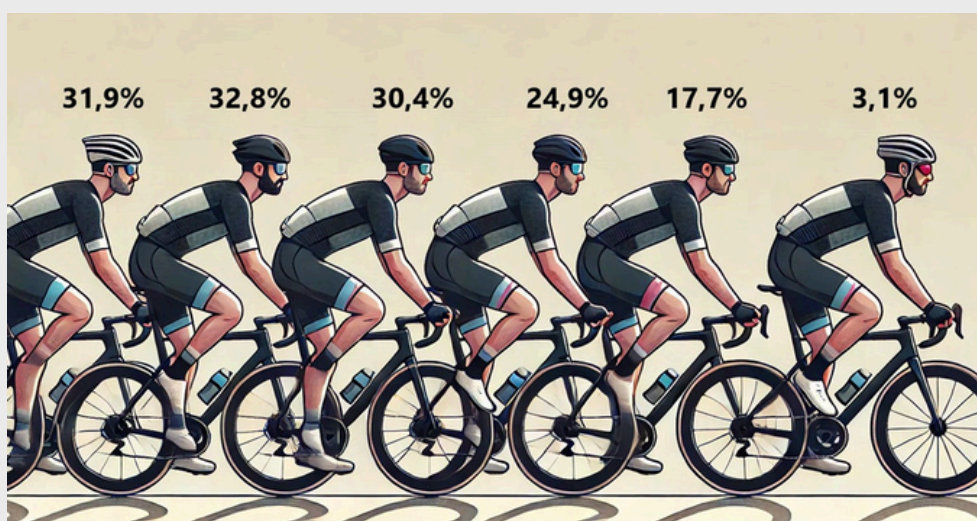




## 2. Wattová a tepová intenzita při silovém tréninku

Měření wattové a tepové intenzity je klíčové pro sledování efektivity silového tréninku. Wattové intenzity se používají především pro sledování a optimalizaci výkonu na základě katedrového výkonu (počet wattů), což cyklistům umožňuje udržet intenzitu na optimální úrovni. Předpokladem tohoto tréninku je již zmíněná znalost wattových prahů každého jezdce.

- **Wattová intenzita:** během silového tréninku se wattové intenzity liší v závislosti na typu zátěže. Například při výjezdech do kopců může být cílem dosáhnout vysoké intenzity výkonu, což stimuluje rozvoj maximální síly a výbušnosti. Pro nižší intenzity, jako je například dlouhodobější jízda na rovině, se wattové hodnoty mohou pohybovat v nižších rozsazích, což podporuje vytrvalostní rozvoj
- **Tepová intenzita:** tepová frekvence je neméně důležitým ukazatelem během silového tréninku, umožňuje sledovat, jak tělo reaguje na zátěž. Silový trénink obvykle zahrnuje vysoké anaerobní úsilí, což zvyšuje tepovou frekvenci do vyšších zón (obvykle zóny 4 a 5, což odpovídá 80-90 % maximální tepové frekvence). Pokud cyklisté opakovaně trénují v těchto zónách, dochází k efektivnímu stimulování svalového růstu a k adaptaci na požadovanou zátěž



Grafika znázorňuje procentuální snížení wattové zátěže na různých pozicích při jízdě ve skupině jezdců. Pověšměte si, že wattová úspora klesá až k páté pozici, kde je úspora největší.

Zdroj: archiv autora



### 3. Trénink v kopcích a silová vytrvalost

Kopce představují pro cyklisty výzvu, která testuje nejen jejich vytrvalost, ale i schopnost generovat vysokou sílu při jízdě. Trénink v kopcích je ideálním prostředkem pro rozvoj silového výkonu. Kombinací krátkých a dlouhých stoupání postupně zvyšujeme adaptaci cyklisty na silovou zátěž a rozvíjíme silovou vytrvalost, která hraje klíčovou roli v závodech.

### 4. Optimální délka silového tréninku

Délka silového tréninku se liší v závislosti na cílech cyklisty, jeho disciplínové specializaci a fázi tréninkového cyklu. Na zahraničním soustředění doporučujeme, aby silový trénink trval mezi 45 až 90 minutami. Tomu samozřejmě musí předcházet odpovídající rozjetí a vyjetí, minimálně v délce 30 minut.

V první fázi tréninkového cyklu, kdy se cyklista zaměřuje na budování silové adaptace by trénink měl být intenzivní, ale relativně krátký, s důrazem na maximální výkon a velmi krátké, ale opakované intervaly. V pokročilejší fázi cyklu, která se zaměřuje na vytrvalost a svalovou vytrvalost, je vhodné postupně prodlužovat dobu tréninku, přičemž tréninkové jednotky mohou trvat i déle než 60 minut.

## Závěr

Silový trénink je pro cyklisty nezbytný pro zajištění vyváženého rozvoje síly, vytrvalosti a výbušnosti. Zahraniční cyklistická soustředění představují ideální příležitost pro cyklisty k tréninku v kopcích, využívání wattových a tepových intenzit a přizpůsobení délky tréninku specifickým potřebám. Implementace silového tréninku do tréninkového plánu pomáhá cyklistům zlepšit celkový výkon, a to nejen na rovině, ale především v náročných stoupáních, kde síla a technika jízdy hrají klíčovou roli.





*Legendární, vyhledávaná, ale i obávaná Sa Calobra na Mallorce se jedním z nejlepších příkladů pro silový a silově vytrvalostní trénink. Jde o silově vytrvalostní jízdu dlouhou cca 6–7 hodin v těžkých stoupáních. Bez odpovídajícího stupně trénovanosti může být podobně naplánovaný trénink pro jedince i skupinu značně komplikovaný, bez jakéhokoliv přínosu. Správný odhad trenéra je v plánování zásadní.*

*Foto: archiv autora*



*Sehranost je v případě týmové časovky zásadní pro úspěch v závodech a příprava vyžaduje čas a časté opakování, především pro absolutní adaptaci jezdců v časovkářském posedu. V průběhu zimních a jarních soustředění, kde tato specializovaná příprava hlavně probíhá je běžné, že jezdci vyjíždějí v úvodní fázi společně na klasických kolech v rámci vytrvalostního tréninku v doprovodu týmových vozidel s časovkářskými koly, na plánovaném místě proběhne výměna kol za časovkářské speciály a zpět se tým vrací po skupinkách v časovkářské formaci.*

*Foto: Jan Brychta*



# 7. Regenerace, kompenzační cvičení a strečink

Stejně důležitá jako samotný trénink je na tréninkových campech i regenerace. Správně nastavený regenerační režim, kompenzační cvičení a strečink mohou minimalizovat riziko přetížení a zranění, a zároveň zlepšit nejenom dlouhodobou výkonnost, ale především připravenost sportovců na další tréninkovou dávku.

## 1. Regenerace po tréninku

Intenzivní cyklistický trénink způsobuje mikropoškození svalů, vyčerpání energetických zásob a nárůst hladiny stresových hormonů. Regenerace je proces, který tělo potřebuje k opětovné obnově a adaptaci. Mezi klíčové prvky regenerace patří:

- **Hydratace a výživa:** po tréninku je nezbytné a prioritní doplnit ztracené tekutiny a elektrolyty. Sacharidy pomáhají obnovit glykogenové zásoby, zatímco bílkoviny podporují regeneraci svalů
- **Pasivní regenerace:** kvalitní spánek je nenahraditelný. Během spánku dochází k intenzivní obnově tkání a produkci růstových hormonů. Měli bychom důsledně dbát na to, aby sportovci měli možnost dostatečně dlouhého spánku a chodili dříve spát
- **Aktivní regenerace:** mírně intenzivní aktivity, jako je jízda na kole s nízkou intenzitou nebo procházka, pomáhají odstranit metabolity ze svalů a tohoto využíváme v rámci dne volna
- **Regenerační metody:** měli bychom dbát na obecnou odbornost vlastní i sportovců v tomto oboru. Sledování novinek a trendů z oblasti fyzioterapie, ale i vývoj a použití různých pomůcek, přístrojů, kompresních oděvů, alternativních druhů masáží atd. To vše generuje situaci k tomu, že si sportovec najde a osvojí individuální model fyzioterapie, který mu nejvíce vyhovuje a významně tak může zlepšit svůj osobní sportovní rozvoj



## 2. Kompenzační cvičení

Cyklistika klade velký důraz na dolní části těla a přispívá k jednostranné zátěži pohybového aparátu. Kompenzační cvičení je proto nezbytné pro udržení rovnováhy a prevenci chronických obtíží.

- **Posilování hlubokých svalů:** cviky na střed těla (core) pomáhají zlepšit stabilitu a kontrolu při jízdě. Plank, míčová cvičení nebo Pilates jsou v tomto ohledu ideální a každý sportovec by tato cvičení měl absolvovat denně v individuálním režimu
- **Protahování a mobilita:** zvláštní důraz by měl být kladen na kyčelní flexory, hamstringy a lýtka, které bývají cyklistikou přetěžovány
- **Vyvážení svalových dysbalancí:** jednostranná zátěž může způsobit oslabení antagonistů, například v oblasti zad, břišních svalů nebo paží. Posilovací cvičení na tyto partie jsou tedy důležitá a musíme jim věnovat odpovídající pozornost

## 3. Strečink

Pravidelný strečink zlepšuje flexibilitu, podporuje regeneraci a snižuje riziko zranění. V rámci tréninku je vhodné zařadit:

- **Dynamický strečink:** používá se před tréninkem a zahrnuje kontrolované pohyby zlepšující mobilitu
- **Statický strečink:** po tréninku pomáhá protáhnout zkrácené svaly a obnovit jejich původní délku. Každá poloha by měla být držena 20–30 sekund
- **Proprioreceptivní neuromuskulární facilitace (PNF):** pokročilejší metoda, která kombinuje protahování a izometrické kontrakce svalů

## 4. Doporučený režim strečinku a fyzioterapie na soustředění

1. **Ráno:** aktivace svalů pomocí dynamického strečinku a dechová cvičení
2. **Večer:** statický strečink, kompenzační cvičení, relaxace, masáž, hydroterapie, lymfodrenáž, atd.



## Závěr

Je žádoucí využít zahraničního soustředění pro zlepšení osobního regeneračního programu, který úzce souvisí s fyzickým, ale i psychickým pokrokem. Osobní regenerační a kompenzační model je neméně důležitý, jako správný tréninkový nebo závodní plán. Většina hotelů a ubytovacích resortů dnes disponuje regeneračním zázemím, wellness, častokrát perfektně vybaveným. Vedte své svěřence k vyzkoušení všemožných regeneračních procedur, ať mají možnost vytvořit si svůj osobní regenerační model, který jim bude vyhovovat, bude pro ně prospěšný a který budou následně používat nejenom na soustředěních, ale i ve všedním tréninkovém životě.



*Přítomnost odborného maséra na zahraničním soustředění je důležitým prvkem pro každodenní regeneraci sportovců a přípravu na další tréninkový den. Bez odpovídající regenerace se významně snižuje kvalita i objem tréninkových dávek*  
Foto: archiv autora



## 8. Využití dne volna na soustředění: regenerace vs. aktivní odpočinek

Dny volna jsou v rámci cyklistických soustředění nutností a jsou zařazovány cíleně do tréninkových plánů, přičemž jejich účel a optimální využití jsou předmětem častých diskusí mezi trenéry a sportovci. Na jedné straně stojí argumenty pro naprostý odpočinek, na straně druhé pak názory pro zachování nízké intenzity tréninku s cílem podpořit regeneraci a preventivně tak předejít zraněním. Jaký je tedy nejlepší přístup? Měly by být dny volna vyhrazeny pro úplný klid, nebo je lepší zařadit lehčí trénink, regenerační jízdu a kompenzační cvičení?

Nebudu preferovat ani jeden z uvedených modelů, protože se domnívám, že jde o věc vysoce individuální. Vede mě k tomu více než dvacetiletá praxe, kde jsem měl možnost v rámci své tréninkové a reprezentační skupiny pracovat s jedinci zcela odlišných přístupů. Nicméně musím konstatovat, že mezi výkonnostními jezdci a profesionály převládá model aktivního odpočinku.

### 1. Význam dne volna v tréninkovém cyklu

Dny volna mají v rámci tréninkového procesu několik klíčových funkcí. Patří mezi ně:

**Regenerace:** cyklistické soustředění je náročné nejen fyzicky, ale i psychicky. Dny volna slouží k tomu, aby se tělo mohlo zotavit z náročných tréninků, zlepšit metabolické procesy, obnovit zásoby glykogenu a podpořit obnovu svalového vlákna. Bez dostatečné regenerace by tréninková zátěž vedla k přetížení a přetrénování a následný trénink by postrádal zamýšlenou efektivitu

**Prevence zranění:** odpočinkové dny jsou příležitostí k tomu, aby tělo mohlo zvládnout případná mikrotraumata vzniklá během intenzivních tréninků a současně minimalizovat riziko přetížení

**Mentální regenerace:** odpočinout si a plánovaně „vystoupit“ z denní tréninkové dřiny, je významným prvkem psychoregenerace sportovce. Asi podobně jako se v běžném zaměstnání těšíte a užíváte si den volna. Máte možnost vybočit ze všedního monotónního rituálu, analyzovat uplynulé tréninkové období a vrátit se zpět do tréninkového procesu s novou motivací





## 2. Lehký trénink na volném dni: Výhody a nevýhody

Ačkoli některé sportovní přístupy doporučují úplnou nečinnost během dnů volna, stále existuje skupina trenérů, kteří doporučují zvolit trénink s nižší intenzitou, tedy například regenerační jízdu na kole nebo kompenzační cvičení. A zajímavé je, že je významným způsobem podporují profesionálové, kteří většinou vyjíždějí na kolo i ve dni volna. Ovšem je potřeba konstatovat, že si to mohou dovolit s ohledem na perfektní znalost svého organismu a také skutečnosti, že velmi dobře ovládají rozdíl mezi jízdou tréninkovou a odpočinkovou. V případě dětí a mládeže, kde podobné povědomí není, doporučuji striktně dbát na dodržení dne volna se zařazením protahovacích a kompenzačních cvičení.

Mezi hlavní výhody tréninku v odpočinkovém dni patří:

- **Zvýšení prokrvení:** lehčí trénink podporuje lepší prokrvení svalů, což urychluje odstranění metabolických odpadních produktů
- **Pohodlné pohybové aktivity:** regenerační jízda nebo jiné formy nízké zátěže udržují pohybový aparát v aktivním režimu, což může pomoci udržet svaly „v kondici“ a návrat do dalšího tréninkového dne není pro sportovce tak nepřijemný
- **Psychická pohoda:** aktivní odpočinek pomáhá sportovcům zůstat mentálně zapojenými a snižuje riziko demotivace, která může nastat při „nicnedělání“

Nicméně, při volbě aktivního odpočinku je třeba být opatrný, aby trénink nevedl k nadměrné únavě. Příliš intenzivní zátěž ve volný den by mohla omezit účinnost regenerace či ji úplně eliminovat.

## 3. Kombinace aktivního a pasivního odpočinku

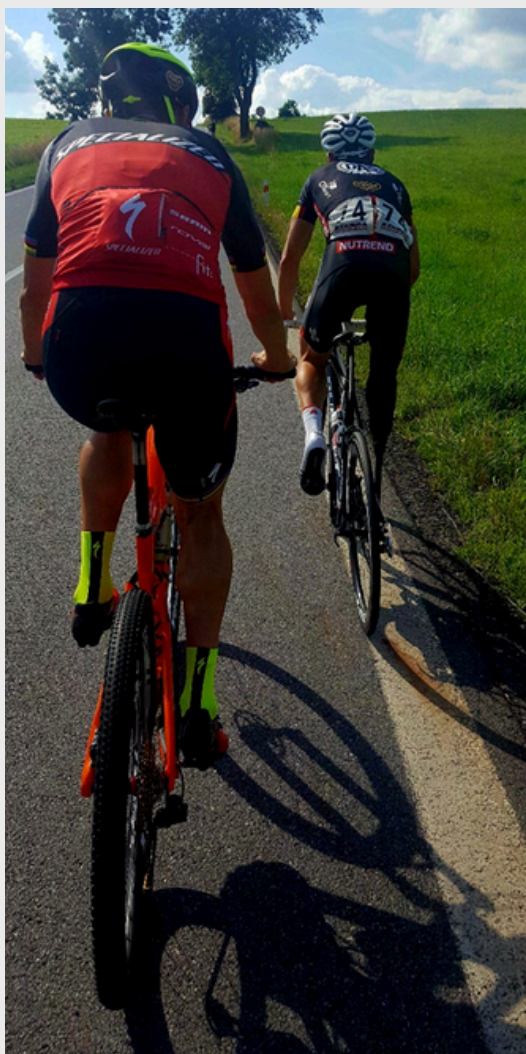
Optimální přístup k volnému dni by mohl být kombinací lehké fyzické aktivity a pasivní regenerace. To znamená například zařadit krátkou regenerační jízdu na kole v nízké intenzitě (30-60 minut) následovanou kompenzačními cvičeními a doplněním vysoce kvalitní regenerace (masáže, strečink, nebo relaxace).

Některé výzkumy ukazují, že kombinovaný přístup k regeneraci (lehká zátěž a pasivní odpočinek) může vést k rychlejšímu zotavení než úplné nicnedělání. Vše ale závisí na aktuálním stavu sportovce, intenzitě předchozích tréninků a jeho tréninkových cílech.





## Závěr



Dny volna jsou nezbytnou součástí každého cyklistického soustředění, ale jejich správné využití závisí na individuálních potřebách sportovce a aktuální fázi tréninkového cyklu. Je důležité najít rovnováhu mezi úplným odpočinkem a aktivní regenerací. Lehké tréninky, jako je regenerační jízda a kompenzační cvičení, mohou být efektivní, pokud jsou prováděny s rozumem a bez přetížení. Naopak příliš intenzivní aktivita během odpočinkového dne může zamezit úplné regeneraci, což by mohlo ovlivnit výsledky v dalších trénincích. Tuto chybu často vidíme v případě jedinců, kteří se připravují samostatně a svůj trénink dostatečně nekonzultují s odborníky nebo se jejich radami prostě neřídí. Mnohdy se jedná o talentované závodníky s předpoklady výkonnosti na úrovni až světové špičky, kteří ale svůj talent i obrovské tréninkové úsilí nikdy dostatečně nezúročí a jejich kariéra se rozplyne v průměrnosti, jen a pouze pro množství základních, tréninkových a koncepčních chyb. Takových příkladů je u nás, bohužel, celá řada.

*Nejslavnější členové mé tréninkové skupiny, paralympijský vítěz Jiří Ježek a olympijský vítěz Jaroslav Kulhavý na společném „tréninku“ ve dni volna v rámci přípravného campu na olympiádu a paralympiádu v Riu v roce 2016. Je potřeba konstatovat, že ani jeden nenaplňoval jakýkoliv popisovaný model o využití tréninkového dne. Jára i Jirka v tyto dny jezdili vždy na kole a to v průměrném rozsahu 2 až 4 hodin a intenzita jejich jízdy by pro běžného cyklistu znamenala plnohodnotný trénink. Nutno ale dodat, že jejich trénovanost byla nevšední a oba dokonale věděli, co si mohou vůči svému tělu dovolit.*

*Foto: archiv autora*



## 9. Význam přítomnosti trenéra na soustředění

Toto téma považuji za mimořádně důležité. Důvodem je skutečnost, že přítomnost odborného trenéra na soustředění je v převažujících případech podceňována, především ze stran trenérů samotných. Důvodů je celá řada. Finanční náročnost a související celkové navýšení nákladů, neznalost problematiky, jazyková bariéra v zahraniční destinaci, neschopnost zapojit svou osobu do tréninku skupiny např. v doprovodném vozidle, na motorce či vlastní cyklistickou aktivitou, atd.

Bohužel se v praxi setkáváme s mnoha případy, kdy celé mládežnické skupiny, častokrát členové tréninkových center mládeže absolvují mnohadenní soustředění v cizině sami, v lepším případě s některým z rodičů, kteří z hotelového resortu „jistí“ skupinu.

Jednoduchý příklad pro všechny, kteří jakkoliv absenci trenéra u skupiny podceňují nebo považují za nepodstatnou: na zahraničních soustředěních pravidelně pozorujete profesionální nebo reprezentační cyklistické celky, jejich působivou organizovanost, přísně určený, velmi tvrdý trénink, ale i odpovídající zázemí, kdy skupinu jezdců doprovází minimálně jedno doprovodné vozidlo s trenérem a mechanikem a další trenéři zpravidla čekají na tým na trati nebo následně analyzují trénink. A tento příklad hovoří o sportovních hvězdách, kdy každý z nich už má takové zkušenosti, že je schopen trénovat samostatně...

A přesto se v protikladu tohoto obrazu setkáváme s převažující situací, kdy naše juniorské týmy či mladí jedinci trénují samostatně, případně s trenérem „v Čechách na telefonu“...

### Význam přítomnosti trenéra:

**1. Individuální přístup a poradenství:** trenér je nezbytný pro to, aby mohl přizpůsobit tréninkový plán individuálním potřebám každého cyklisty. Na zahraničním soustředění se od trenéra očekává více než kdy jindy denní analýza tréninkových dat a na základě tohoto pak vytvoření zpětné vazby jezdcům



**2. Motivace a psychologická podpora:** přítomnost trenéra je klíčová pro udržení motivace sportovce a udržení pozitivního mentálního přístupu. Trenér je schopen rozpoznat momenty únavy nebo frustrace a adekvátně zasáhnout, aby pomohl sportovci překonat krizové momenty. Zároveň ale i trenér upevňuje svou pozici a důvěru, kterou mezi svými svěřenci má. „Být na stejné lodi“ se svými závodníky je pro trenéra, z psychologického hlediska, velmi důležité...

**3. Zajištění bezpečnosti:** zajištění bezpečnosti pro skupinu trénujících jezdců je prioritní pro každý tréninkový camp. Přes veškerou snahu se ale i tak občas stane nehoda, kterou je potřeba řešit. Přítomnost trenéra je v obou případech nutná

**4. Analýza tréninkových dat:** sledování a správné vyhodnocení tréninkových dat kvalifikovaným trenérem s následným uplatněním úpravy tréninkového plánu v praxi je samozřejmostí všech profesionálních týmů a reprezentací. Velmi doporučuji od nich tuto samozřejmost převzít a začlenit do výjezdů

**5. Týmová dynamika:** na soustředění se často setkávají cyklisté z různých týmů. Trenér je důležitý pro udržení pozitivní týmové atmosféry, koordinaci společného tréninku a zajištění, že každý jednotlivec zůstane motivován, aniž by docházelo k negativním jevům, jako je rivalita nebo frustrace

## Závěr

Přítomnost trenéra na zahraničním cyklistickém soustředění je klíčové pro úspěch sportovců. Trenér nejenže poskytuje odborné poradenství, motivaci a podporu, ale také zajišťuje bezpečnost a analýzu tréninkových dat jednotlivých cyklistů. Význam trenéra v tomto kontextu spočívá v komplexním přístupu k tréninkovému procesu a tím pak k optimalizaci výkonů každého účastníka soustředění.



*Pokud má funkce trenéra plnit očekávání, je nutné, aby trenér byl přítomen nejenom závodům, ale i tréninkům a soustředěním. Množství komerčních internetových poradců, běžných v dnešní době, nemůže tuto roli plnohodnotně zastoupit a upřímně, ani se o to nesnaží z důvodu nedostatečné praxe a vědomostí. Je velkou chybou řady trenérů, že svou pozici omezují pouze na klávesnici počítače, případně telefon. V mnoha případech tak připravují své svěřence o zlepšení a výkonnostní progres a sami sebe o výraznější trenérský úspěch, ale i o přirozenou formu zkušeností a vědomostí, kterou nenahraditelným způsobem zajišťuje trenérská praxe jako taková.*

*Foto: Michal Červený*



*Doprovodné vozidlo je nedílnou součástí tréninkových campů větších skupin cyklistů. Vůz má funkci bezpečnostní, představuje potřebné zázemí a umožňuje přítomnost trenéra, který by měl být samozřejmostí tréninku, především mládežnických celků.*

*Foto: Jan Brychta*



# 10. Psychologické benefity zahraničního cyklistického soustředění

Zahraniční cyklistické soustředění přináší nejen fyzické, ale také výrazné psychologické benefity, které mohou pozitivně ovlivnit celkovou pohodu a výkonnost jedince.

## Nejdůležitější aspekty tohoto přínosu:

- 1. Zlepšení psychické odolnosti:** intenzivní trénink přispívá k rozvoji psychické odolnosti. Toto se následně projevuje kladně i v dalších oblastech života
- 2. Redukce stresu:** pravidelná a řízená fyzická aktivita pomáhají snižovat hladinu stresových hormonů. Pobyt v novém prostředí, kde se tréninkový camp odehrává navíc přináší změnu rutiny, což umožňuje "vypnout" a soustředit se jenom na přítomný okamžik
- 3. Posílení sebevědomí:** zvládnutí náročného tréninkového programu naplánovaného na soustředění posiluje pocit úspěchu a sebevědomí. Jedinec získává větší víru ve své schopnosti, což se může pozitivně promítnout i do jeho každodenního života
- 4. Zlepšení soustředění a mentální energie:** pobyt v novém prostředí podporují podporuje kognitivní funkce, včetně schopnosti soustředění, rozhodování a kreativity
- 5. Budování sociálních vazeb:** soustředění často probíhá ve skupině, což nabízí příležitost navazovat nové vztahy a sdílet společné zážitky. Silné sociální vazby jsou zásadní pro osobní i týmovou psychickou pohodu
- 6. Obohacení kulturních zkušeností:** cyklistika v zahraničí umožňuje poznat nové kultury, tradice, krajiny, nebo stravování což rozšiřuje obzory a podporuje otevřenost vůči novým podnětům
- 7. Zlepšení spánku a regenerace:** Kombinace fyzické aktivity a odlišného denního režimu často vede ke zlepšení kvality spánku, který je důležitý pro mentální i fyzickou regeneraci



*Dobrá nálada a přátelské vztahy, které se na soustředěních generují, následně vytvářejí velmi pozitivní efekt, který se projevuje nejenom ve sportovním, ale i všedním životě jedinců i celého týmu*  
Foto: archiv autora



# 11. Nevýhody a rizika zahraničního soustředění

Zahraniční soustředění s sebou nese i některá rizika a možné nevýhody. Je dobré o nich předem vědět, počítat s nimi a připravit se na případné důsledky.

**Finanční náklady:** cesta, ubytování, strava a další služby mohou být značným zásahem do rozpočtu

**Logistika:** přeprava kol a dalšího sportovního vybavení a často i náročné plánování mohou přidělat starosti a v řadě případů jsou pro svou složitost organizovány specializovanými firmami, což ale zvyšuje celkové náklady výjezdu

**Závislost na počasí:** i v teplejších oblastech musíme počítat s nepříznivým počasím a vždy kalkulovat i s deštivou, větrnou či chladnou variantou

**Riziko přetížení:** intenzivní trénink bez odborného plánování, konzultace či dostatečné regenerace může vést k přetrénování nebo zranění. Zvláště pak v případě, kdy se zátěž během soustředění vymyká tréninkovému standardu jedince

**Zranění nebo nemoc:** ani zranění a ani nemoci se účastníkům tréninkových bohužel campů nevyhýbají a pokud cestujeme do zahraničí, měli bychom být připraveni na všechny nežádoucí scénáře, kvalitní pojistkou počínaje

**Odloučení od domova:** dlouhé odloučení od rodiny a přátel může být pro někoho náročné, a to dokonce tak, že negativní pocity ze soustředění převyšují ty pozitivní

## Eliminace a snížení rizikových situací

### Vyšší náklady

**Eliminace:** plánování dostatečně dopředu, hledání levnějších možností ubytování, využívání slev a skupinových tarifů na letenky a dopravu

### Zdravotní rizika

**Eliminace:** před odjezdem se ujistěte, že máte odpovídající zdravotní pojištění, očkování (pokud je to potřebné) a léky. Dbejte na prevenci

### Riziko úrazu

**Eliminace:** před zahájením tréninku si dobře prostudujte místní podmínky, zvyklosti a pravidla silničního provozu. Používejte kvalitní materiál a vybavení a jezděte v týmu, abyste si navzájem pomohli v případě nehody





## Nedostatečná aklimatizace

**Eliminace:** plánujte přiměřenou dobu na aklimatizaci, zejména pokud se jedná o vysokohorský terén. Začněte do tréninku pomalejší tempo a postupné zvyšování nároků. Trénink ve vysokohorském prostředí představuje stále poměrně neprobádanou sféru cyklistického tréninku s velkou mírou rozmanitosti výsledného efektu. Přípravě na vysokohorské soustředění je potřeba věnovat zvýšenou pozornost včetně konzultace s odborníky

## Problémy s komunikací

**Eliminace:** pokud nemluvíte anglicky nebo řečí, která je v dané destinaci běžná, vždy si zajistěte ve skupině někoho, kdo bude plnit roli tlumočnicka. Mějte v mobilním telefonu staženou aplikaci „Překladač“

## Logistické problémy

**Eliminace:** spolupracujte s odborníky nebo agenturami, které se specializují na cyklistická soustředění alespoň v těch základních aspektech. Ušetříte si čas a mnohdy zdoluhavé korespondence či telefonáty. Zastupující agentura vám také bude oporou v případě komplikací, které během vašeho pobytu mohou nastat



Foto: Rob Tmka



## Možné snížení nákladů na soustředění:

- 1. Skupinové rezervace:** zajistěte si hromadné rezervace letenek, autobusů, ubytování nebo stravování, čímž můžete výrazně snížit náklady na osobu
- 2. Dlouhodobé plánování:** předem plánujte tréninkové kempy a zařazujte je do sezónních, cenově výhodných období
- 3. Doprava:** mimo letecké dopravy zvažte také levnější alternativy, jako je cestování autem, vlakem nebo autobusem. Pokud jedete s větším počtem lidí, může být pronájem autobusu nebo dodávky mnohem levnější než individuální letenky, a zvláště pokud si na místě pobytu budete sami vařit, oceníte skutečnost, že na místo dopravíte daleko více potřebných věcí a materiálu
- 4. Sdílení vybavení:** pokud je to možné, pronajměte si cyklistické vybavení na místě, abyste ušetřili na přepravních nákladech. Toto se týká zejména kondičních a rekreačních cyklistů. V případě výkonnostních cyklistů a profesionálů toto nedoporučuji, praxí a samozřejmostí je individuálně vyzkoušené a nastavené kolo a další osobní materiál denní potřeby
- 5. Zajištění sponzoringu:** pro jedince, týmy nebo skupiny je možné žádat o sponzorské příspěvky, které pomohou pokrýt část nákladů. Spektrum žádostí je široké, od krajských či městských dotací, stipendií až po oslovení firem a případných dárců ve vašem okolí. Tato problematika vyžaduje celoroční aktivitu a samostatné studium a prověření možností. Případná jednání musíte zahájit s dostatečným časovým předstihem, například čekání na vyjádření o přidělení případné dotace může trvat i řadu měsíců od data podání žádosti

Pokud budete mít na paměti tato rizika a budete se soustředit na jejich eliminaci, můžete maximalizovat přínosy zahraničního cyklistického soustředění a poměrně významně minimalizovat negativní faktory.



*Volit destinaci zahraničního campu tak, aby byla dosažitelná týmovým vozidlem, je výhodné hned z několika pohledů. Významně se vám sníží cena letenek, kde přeprava kol a materiálu tvoří významnou část konečné ceny. Dále budete mít k dispozici svůj vůz pro zajištění tréninků i pro případné zásobování skupiny a konečně, vozidlem dostanete na místo campu i materiál, který je leteckou cestou dopravitelný jen s velkými obtížemi, např. těžké nářadí, servisní stan mechaniků, rezervní kola a materiál, vybavení fyzioterapeutů atd.*

*Foto: archiv autora*



# 12. Seznam vhodných destinací pro zahraniční cyklistická soustředění s příznivým klimatem

Tyto oblasti jsou známé svými podmínkami pro trénink cyklistů a nabízejí kvalitní infrastrukturu i pestrou krajinu:

## 1. Mallorca, Španělsko

**Proč vybrat:** oblíbená destinace profesionálních i kondičních a rekreačních cyklistů. Nabízí rozmanité terény – od rovinných oblastí až po náročné stoupání v pohoří Serra de Tramuntana

**Klimatické podmínky:** mírné zimy a slunečné počasí od podzimu do jara

**Zázemí:** dobrá síť cyklostezek, cyklistické hotely, možnost pronájmu kol, mnoho „cyklistických“ kaváren a odpovídající cyklistická infrastruktura. Spíše vhodná pro silniční kola, MTB traily jsou poměrně náročné, nicméně udržované

## 2. Gran Canaria, Španělsko

**Proč vybrat:** ideální pro celoroční trénink. Náročné stoupání, technické sjezdy a příjemné klima

**Klimatické podmínky:** celoroční teploty kolem 20–25 °C

**Zázemí:** skvělá infrastruktura, trasy různé obtížnosti, poměrně častý je silný vítr a určitá monotónnost tréninkových tras. Vhodné pro silniční kola a nově i pro MTB vzhledem k stále se rozšiřující síti trailů všech typů a náročnosti

## 3. Toskánsko, Itálie

**Proč vybrat:** malebná krajina, klidné venkovské silnice a kopcovitý terén vhodný pro trénink

**Klimatické podmínky:** mírné počasí na jaře a na podzim

**Zázemí:** tradiční italská pohostinnost a bohatá cyklistická komunita. Všechny typy kol



## 4. Algarve, Portugalsko

**Proč vybrat:** ideální kombinace slunečného počasí a klidných silnic. Pobřeží i vnitrozemí nabízejí různorodé tréninkové podmínky

**Klimatické podmínky:** příjemné teploty (15–20 °C v zimě)

**Zázemí:** dobrá nabídka cyklistických resortů a tras. Díky velmi sofistikovanému programu podpory sportu vznikají v Portugalsku čistě cyklistické resorty vybavené vším potřebným, od kvalitních tras a trailů až po vhodné ubytování

## 5. Provence, Francie

**Proč vybrat:** kombinace náročných stoupání, jako je Mont Ventoux, a malebných venkovských cest

**Klimatické podmínky:** slunečné počasí a mírné teploty na jaře a na podzim

**Zázemí:** rozsáhlá síť cyklistických tras, infrastruktura a výborná gastronomie

## 6. Lanzarote, Kanárské ostrovy

**Proč vybrat:** vhodné pro celoroční trénink. Sopečná krajina s technickými úseky a stálým počasím

**Klimatické podmínky:** Teploty okolo 20–25 °C po celý rok

**Zázemí:** Cyklistické a sportovní resorty a možný pronájem vybavení. Jde o převážně skalnatý ostrov, kde hodně fouká. I z tohoto důvodu je ostrov vyhledávaný převážně triatlonisty

## 7. Andalusie, Španělsko

**Proč vybrat:** rozmanité terény včetně pohoří Sierra Nevada a pobřežních silnic

**Klimatické podmínky:** slunečné a suché klima, ideální od podzimu do jara

**Zázemí:** historická města a velmi dobré zázemí pro cyklisty





## 8. Costa Blanca, Španělsko

**Proč vybrat:** oblíbené místo profesionálních týmů díky stabilnímu počasí a kvalitním silnicím

**Klimatické podmínky:** teplé zimy s minimálním srážkami, lepší počasí než např. na Mallorce

**Zázemí:** čistě cyklistické hotely, velmi levné a kvalitní díky silné konkurenci, servisní centra. Převážně kopcovitý terén je vhodný pro trénink síly

## 9. Řecko

**Proč vybrat:** rozmanitá krajina zahrnující rovinaté úseky, technické stoupání a pobřežní silnice s nádhernými výhledy

**Klimatické podmínky:** slunečné počasí s mírnými teplotami na jaře a na podzim

**Zázemí:** dostupné ubytování a trasy vhodné pro amatéry i profesionály

## 10. Kypr

**Proč vybrat:** mimořádně krásný ostrov s horskými trasami a příjemným klimatem. Skvělé pro zimní přípravu

**Klimatické podmínky:** stabilní teploty okolo 15–20 °C v zimě

**Zázemí:** klidné silnice, i štěrkové cesty, propracované MTB traily, roviny i horská stoupání, včetně nejtěžší kategorie. Negativem může být jízda vlevo

## 11. Turecko

**Proč vybrat:** zajímavá destinace s kvalitními silnicemi, horskými stoupáními a přírodním bohatstvím, které zahrnuje lesy i skalnatou krajinu

**Klimatické podmínky:** příznivé podmínky na jaře a na podzim, mírné zimy

**Zázemí:** hotely přizpůsobené pro sportovce, dostupné cyklistické trasy s minimálním provozem



*Kypr je mimořádně zajímavý ostrov a pokud zvažujete soustředění v neobvyklé destinaci, doporučuji vám ho navštívit. Budete překvapeni rozmanitostí místní krajiny. Nejvyšší vrchol, hora Olympos se tyčí do výšky bezmála 2000 metrů a cesta na vrchol od moře vám bude z Limassolu trvat více než tři hodiny. Zatímco dole bude příjemných 25 stupňů, tak na vrcholu vás může zaskočit sníh a lyžařský vlek v provozu. Nevýhodou Kypru může být pro některé delší cesta letadlem na ostrov a jízda vlevo*  
Foto: archiv autora



*Fuerteventura je nejméně známým Kanárským ostrovem. Skalnatá krajina ale disponuje perfektními silnicemi s minimálním provozem a samozřejmě náročným, horským profilem. Nevýhodou může být menší pestrost tréninkových tras a profilů*  
Foto: Michal Červený



*Alpy jsou ideálním a také finančně dostupným místem pro letní, horské a vysokohorské tréninkové campy, kde máme zájem rozvíjet více parametrů (např. silovou a rychlostní vytrvalost v kombinaci s technikou v terénu) v přípravě na konkrétní závodní vrcholy sezóny. Na fotografii je část rozsáhlého rakouského resortu Sölden – Bike Republic s příležitostí špičkového tréninku všech výkonnostních skupin bikerů.*

*Foto: archiv autora*

**Text a fotografie jsou majetkem Cycling University ČSC, citace v odborných textech a dalších materiálech v plné míře podléhá pravidlům o autorských právech. Jiné využití a prezentace je možné pouze s písemným svolením autora a Cycling University ČSC**