

NEWSLETTER

Č. 01/2021

CYCLING UNIVERSITY



www.cyclinguniversity.cz



www.ceskysvazcyklistiky.cz

Obsah newsletteru CU

- Úvodní slovo.....3
- Informace týkající se návratu sportovců po prodělané nemoci Covid-19, které zpracovali čeští odborníci a lékaři z oblasti vrcholového sportu.....4
- Jak na sportovní výkon v extrémních teplotách.....5
- Sportovní výživa dospívajících sportovců.....6
- Medicinální houby a jejich pozitivní efekt na navýšení sportovního výkonu.....7
- Rada na závěr.....8

 ČESKÝ SVAZ
CYKLISTIKY



Úvodní slovo

Zdravím Vás vážení přátelé,



dostáváte úvodní číslo Newsletteru Cycling University. V tomto zpravodaji Vám budeme posílat zajímavosti a novinky ze světa cyklistiky a sportovní vědy. Volným způsobem tak navážeme na cyklus přednášek Cycling University, jejichž ohlas a návštěvnost předčily veškerá naše očekávání.

V odkazech naleznete zajímavé články, které jsme od začátku roku publikovali na stránkách Cycling University. V této oblasti spolupracujeme s řadou organizací, které se problematice sportovní vědy věnují.

Zvláštní poděkování patří armádnímu sportovnímu centru ASC DUKLA Praha a vysokoškolskému sportovnímu centru MŠMT VSC Victoria.

ČESKÝ SVAZ
CYKLISTIKY



Informace týkající se návratu sportovců po prodělané nemoci Covid-19, které zpracovali čeští odborníci a lékaři z oblasti vrcholového sportu

- Článek obsahující souhrnné informace o nejaktuálnějších poznatcích souvisejících s pandemií Covid 19. Studie popisuje a přináší poznatky zaznamenané u sportovců, kteří byli zasaženi nemocí a postupně se vrací zpět do tréninku.
- Z denní praxe je jisté, že dopady infekce na organismus jsou různé, bohužel častokrát s přetrvávajícími, dlouhodobými následky. Tím spíše je zvládnutí procesu návratu po nemoci zpět do tréninkového a závodního režimu důležité a rady našich předních vědců plynoucí z praxe jsou velmi cenné.
- <http://www.cyclinguniversity.cz/2021/01/15/informace-tykajících-se-navratu-sportovcu-pro-prodelane-nemoci-covid-19-ktere-zpracovali-cesti-lekari-a-odbornici-z-oblasti-vrcholoveho-sportu/>

Jak na sportovní výkon v extrémních teplotách?

- Studie vycházející z poznatků seminářů na téma sportovních výkonů v extrémních teplotách. Téma je aktuální především s ohledem na olympijské hry v Tokiu, kde se očekává vysoce nadstandardní teplota oproti normálu.
- Jak známo, očekávaná teplota má být v průběhu her častokrát na samé hranici povolené venkovní teploty pro sportovní soutěže. Problematika chlazení organismu sportovců a přípravy na takto extrémní podmínky má tedy zásadní důležitost pro zvládnutí závodu.
- <http://www.cyclinguniversity.cz/2021/02/05/jak-na-sportovni-vykon-v-extremnich-teplotach/>

Sportovní výživa dospívajících sportovců

- Pandemie koronaviru výrazným způsobem mění svět sportu a nám nezbývá nic jiného, než se této skutečnosti přizpůsobit a nalézt vhodné způsoby, jak plnohodnotně zachovat a dál rozvíjet sport jako takový.
- Naše pozornost by měla být v maximální míře zaměřena na děti a mládež, které jsou z důvodu dlouhodobých karanténních opatření separováni od všední socializace i od svého pravidelného režimu, který obsahoval minimálně hodiny školní tělesné výchovy, v lepším případě organizované tréninky. Je jasné, že dlouhotrvající stav pandemie má zvýšený dopad na psychiku nejenom dětí, ale i trenérů a rodičů a denní motivace k tréninku bez závodů se může postupně vytrácet.
- Setrvání v zavedených modelech, posílání a kontrola tréninkových plánů i pravidelný slovní kontakt se závodníky je nyní velmi důležitý i když je světlo na konci tunelu zatím v nedohlednu. Motivaci a nadšení pro trénink a sport pomohou udržet každodenní drobnosti, kterými budete úkolovat sebe i své svěřence. V uvedené souvislosti by pro vás mohl být zajímavý článek, který se zabývá problematikou sportovní výživy dětí a mládeže. Jde o populární téma, zkuste o něm popřemýšlet, zamyslet se nad stravovacími návyky svých svěřenců a třeba i vyzkoušet nové stravovací modely. Jak jste slyšeli na přednáškách Cycling University, na vysoce propracované stravovací strategii bylo postaveno vítězství Chrise Frooma na Tour de France. Nalezení toho správného stravovacího modelu může mít až nečekaně vysoký vliv na sportovní výkonnost a doporučuji věnovat této problematice odpovídající pozornost.
- <http://www.cyclinguniversity.cz/2021/02/05/sportovni-vyziva-dospivajicich-sportovcu/>

Medicinální houby a jejich pozitivní efekt na navýšení sportovního výkonu

- Zajímavé téma o vlivu některých hub na lidský organismus. Výsledkem užívání mohou být prokazatelně pozitivní účinky na fyzický výkon, legální cestou. Medicinální houby se tak stávají pravidelným doplňkem sportovní výživy sportovců a jistě je zajímavé o tomto tématu vědět více.
- <http://www.cyclinguniversity.cz/2021/03/10/medicinalni-houby-maji-pozitivni-efekt-na-navyseni-sportovniho-vykonu/>

Rada na závěr...

Z pohledu cyklistiky přichází nejhezčí roční období – jaro. Naplánujte svým svěřencům i sami sobě pečlivě denní tréninkovou náplň, připravte si možný kalendář akcí a závodů i případné alternativy, kterým se pravděpodobně nevyhneme. Zkuste do tréninku zapojit nově získané informace a poznatky, cíleně se zlepšujte.

Užijte si trénink a jízdu na kole a nenechte se demotivovat pandemií koronaviru.

Jménem týmu Cycling University Vám přeji klidné dny,
Viktor Zapletal

