

Wprowadzenie:

NA STRONACH firmy DIAGNOSTIX możecie się dowiedzieć w jakim celu robi się badania i jak się do nich przygotować.

Poniżej przedstawiamy dodatkową informację.



centrum diagnostyki sportowej
DIAGNOSTIX
kompleksowe podejście do Twojej formy

Każdy trening powinien być sensowny, nawet trening kompensacyjny musi być ułożony z sensem. Wasza pasja – jeśli chcecie się dalej rozwijać i być szybsi i mocniejsi np. na podjazdach – musi mieć też sensowny fundament. To jak szkoła, nie zaczynasz od 8-jej klasy tylko od 1-szej. Wielokrotnie przypominałem, że wynik badań to tylko cyferki, z których powinno się zrobić użytek. Mając wyniki badań w rękę i trenując dalej swoim systemem (czy złymi nawykami) stoisz dalej w miejscu lub rozwijasz się bardzo powoli, czasem nawet tracisz kondycję ogólną czy też wytrenowanie powyżej progu AT. Nie chodzi o to żebyś miał tylko taką czy inną progresję w treningach czy wynikach. Chodzi o to, żeby do tych badań zastosować odpowiedni program treningowy – taki program, który (przy systematycznych treningach) będzie dopasowany do Twoich aktualnych możliwości. Nie twierdzą, że nie można się rozwijać bez badań. Owszem jeśli znasz bardzo dobrze swój organizm, swoje HR ud/min i masz ogromne wycucie, kiedy trenować a kiedy odpoczywać – osiągniesz również progresję - nie wiadomo będzie jednak... w czym. Bo lepsze miejsce w jakimś wyścigu nie jest dowodem na progresję.

Reasumując – proszę o realne i poważne podejście do tematu badań. Tylko parę procent badanych zabiera się za prawdziwą robotę i realizowanie planu treningowego. Dlatego taki mały procent kolarzy trafia do grup zawodowych, tylko garstka chce lepiej poznać prawdziwe kolarstwo. Bez względu na wiek teoretycznie każdy z Was może sobie zrobić badania – lecz co dalej?

3 typy trenujących zawodników i zawodniczek: Z badaniami czy bez?

1. Trening amatora bez większych pragnień i marzeń w kolarstwie. Ściganie się dla zabawy, treningi na luzie, a nawet długie wyścigi amatorskie czy kilkudniowe rajdy. Do treningów wystarczy wiedza nabyta od kolegów (wiedza prawdziwa!), dobry pulsometr oraz strefy treningowe. Fajnie by było gdybyś znała swój próg AT przy HR. Ale w książce Friela możesz to wyczytać. Programy treningowe? Wydaje mi się dziwnym układanie treningów dla kogoś kto nie zna swojego progu AT, a "trener" nie zna jego nawyków żywieniowych, ba nie zna jego stref (strefy treningowe się zmieniają!!!), smutne jest to że wielu "trenerów", a nawet sam zawodnik nie zna podstawowych ustawień swojego roweru. Dziennik treningowy? Nie musisz go prowadzić co nie znaczy że jesteś leniwa/y. Nie o to chodzi. Trenowanie i ściganie się bez....bez niczego może być również wspaniałą zabawą.

2. Trening amatora/mastersa z wyznaczonymi celami na rok 2016 i dalsze lata; mocna motywacja do uprawiania kolarstwa amatorskiego, chęć zajmowania wysokich miejsc w klasyfikacjach. Do treningów niezbędne 2 badania w ciągu roku. Zdyscyplinowanie i systematyczna praca na rowerze i w sportach uzupełniających. Trenowanie i zastosowanie stref wg badań. Umiejętne dopasowanie treningów do aktualnych możliwości (praca, rodzina, dom?). Niezbędna pomoc trenera-promotora, szczególnie dla młodszych zawodników. Tzw. masters: trenerem może być własne doświadczenie i wsparcie rodziny. Warto co jakiś czas zrobić również analizę/badania laboratoryjne krwi i omówić je z lekarzem sportowcem - tak! Wymagane cykle i fazy treningowe.

3. Trening Elity/kandydata na Elitę: Cele muszą być wyznaczone na kilka lat z góry. Trener, zawodnik, rodzina (rozumienie!) zawodnika - ta współpraca jest niezbędna - szczególnie w młodym wieku (do 23 lat). Ilość badań w ciągu roku ustala trener-promotor. W początkowej fazie, szczególnie w wieku od 15 lat (1-3 lata) zalecam trening wg stref tętna. W wielu przypadkach zbyt wczesne zastosowanie pomiaru mocy może przeszkodzić młodemu zawodnikowi w zrozumieniu istoty "pomiaru mocy". Po tym okresie trening bez pomiaru mocy jest nie zbędny. Dla osiągnięcia sukcesów na arenie krajowej w Elicie: rower zasadniczy oraz treningowe zawodnika muszą być wyposażone w profesjonalny pomiar mocy. W trakcie pierwszych 2-3 lat stały kontakt z trenerem-promotorem, tzw. monitoring ścisły. 3-tygodniowe programy treningowe - kontrolowane i poprawiane praktycznie... co dzień!. Psyche zawodnika silna do strasznie silnej, a jego sponsorów oraz promotora - 2 x silniejsza. Ambicje na poziomie 10, jednak z pełną kontrolą adrenaliny. Niezachwiana wiara w końcowy sukces. Vide/Fazit: tylko garstka polskich kolarzy trafia do grup zawodowych PRO.

6-ty Obóz Treningowy TREVELO 2016, Jezioro Garda:

04.03-14.03.2016



centrum diagnostyki sportowej
DIAGNOSTIX
kompleksowe podejście do Twojej formy

MOSER

