Obsah

Úvod 11

1. ODRAZ K VÝŠINÁM 14

Zakládám Carmichaelovy systémy trénování 21
Jak tuto knihu používat 25
Pyramida úspěchu dle CTS 26
Potřeba najít kouče 30

2. ZÁKLAD ÚSPĚŠNOSTI:
Duševní příprava na dosahování met 35

Šestero pochybených koncepcí mentálního tréninku 36
Svou mentální zdatnost si vylaďte přesně 38
Sebedůvěra: nejdůležitější vlastnost ducha 40
Stanovení cílů 42

Vysněné cíle 47
Cílevědomé upevňování sebedůvěry 49
Akční cíle 51
Představivost/Vizualizace 53
Zvládání stresu 59

3. NA CESTĚ:
Budování základů úspěšnosti 63

Upevňujte svoji znalost fyziologického minima 64
Organizace tréninku 68
Patero tréninkových zásad 68
Patero komponentů fyzické průpravy 75
Periodizace 80
Neexistuje období volna 96

4. NÁSTROJE TRÉNINKU 97

Výkonnost/Testování zdatnosti 98
Terénní test podle zásad CTS 99
Jak trénovat s danými tepovými frekvencemi 104
Jak trénovat s daným výkonem 108
Průpravná cvičení podle metod CTS 110
Flexibilita 130
Regenerace 132

5. KILOMETR NAVÍC 137

Posilovací trénink 137
Trénování pod střechou 147
Další nástroj vytrvalostního tréninku:
Průpravou k lepší výkonnosti v nadmořských výškách 152
Tréninkové bloky 155
Příklady tréninku během základní periody 158

6. ZINTENZIVŇOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO PROGRAMU 160

Umění jezdit ve skupině 161
Technika jízdy: bicykl jako prodloužení vašeho těla 169
Zvládání silničních podmínek 179
Pozice cyklisty při jízdě 182
Za všech okolností správný úbor 202
Na míru šitý trénink před závody 206
Příklady tréninku během periody příprav 214

7. PLÁN VÝŽIVY POTENCIÁLNÍHO ŠAMPIONA 216

Výkonnostní strava kontra základní strava 216
Kvalitní palivo = kvalitní trénink 218
Strava před tréninkem/soutěží 232
Strava při tréninku/soutěži 234
Strava po tréninku/soutěži 235
Sacharidový doping: tradiční způsoby 238
Doplňky výživy (netýkající se potravin) 240

8. SKLÁDÁME VŠE DOHROMADY 251

Terénní zkouška na ověření dosaženého pokroku 253
Činnosti zaměřené na zvyšování sebedůvěry 254
Úloha tréninkových deníků při sledování postupu 256
Jak tréninkový deník používat 258
Přepětí kontra přetrénování 260
Vyhýbáme se přetrénování 265
Role trenéra 266
Klíče k úspěšné periodě specializace 269
Příklady tréninku během periody specializace 269

9. PŘEDVRCHOLOVÁ FÁZE: Ještě jeden krůček 273

Trénink v předvrcholové fázi 276
Pravidla vztahující se na výživu 278
Psychologická stránka předvrcholového stadia 281
Nemoci, zranění, kolaps 282
Zakončení předvrcholové fáze 292
Příklady tréninku během předvrcholového období 292

10. NA 100 % PŘIPRAVENÝ ZÁVODNÍK 293

Charakter stoprocentně připraveného závodníka 293
Stoprocentně připravený závodník soutěží 298
Pokud nedovedeš sprintovat, nezvítězíš 301
Dokončete závod řádným finišem 308
Nutriční zásady stoprocentně připraveného závodníka 310
Kontrola výbavy 313
Zóna zásobování potravou 317
Vzájemná řevnivost mezi soutěžícími 319
Jak dlouho lze zůstat stoprocentně připravený? 320

11. POVRCHOLOVÉ OBDOBÍ 323

Jak se vyrovnat s úspěchem 325
Učíme se od jednoho závodu ke druhému 328
Výkazy sportovní psychologie 331

Přehled použitých zkratek 343
Poděkování 346
O autorech 349