

Vizitka - osobní představení:

- V časopise 53x11 jsem zaregistroval informaci, že patříte do týmu, který se podílí na přípravě Leopolda Königa. Jaká je v této souvislosti vaše role?
- Může Leopold König reálně pomýšlet na umístění v TOP 5 v některém ze závodů "Velké trojky"?
- Věnujete se / konzultujete trénink také s nějakými dalšími TOP závodníky? Kterými?
- V minulém vysílání jste několikrát zdůraznil, že nejste trenér. Jakým specifikům se tedy věnujete ve chvíli, kdy řešíte se sportovci jejich přípravu?

Vizitka - osobní názory:

- Nic / computery měřící rychlost / sporttestery měřící tepovou frekvenci / wattmetry měřící výkon / moxy monitory měřící úroveň okysličení pracujícího svalu... Jak to bude dle vašeho názoru pokračovat v nejbližší a ve vzdálenější budoucnosti?
- Na čem z výše uvedeného je postavena příprava závodníků z profi týmů? Zkouší top týmy na poli sportovní přípravy něco, co je běžnému smrtelníkovi neznámé, neodostupné?
- Má ve vašem pojetí optimálně vedeného tréninku místo tzv. "trénink dle pocitů"? V jaké fázi tréninku?
- Položil bych vám stejnou otázku, jako nutriční terapeutce a zajímal by mne váš názor jako lékaře: Jaký doplněk výživy / jaký přípravek / podpurný prostředek považujete za opravdu účinný? U kterého je to z vašeho pohledu naopak a jedná se o "vyhozené peníze"?

Řízení tréninku - laktát a laktátová křivka:

- Dává smysl určení aerobního a anaerobního prahu z laktátové křivky dle hodnot 2 mm a 4 mm laktátu v krvi? Podle mne se jedná o obecně platná čísla, na která však každý jedinec může reagovat odlišně. Např. 3 mm mohu snášet pohodově a někoho jiného mohou "zcela odrovnat".
- Do jaké míry jsou hodnoty změřené v laboratoři přenosné na trénink v "polních podmínkách"?
- Měla by laktátová křivka nějaká specifika u cyklisty sprintera, vrchaře, vytrvalce... Pokud ano, tak jaká?
- Jak se na laktátové křivce projevuje věk?

Řízení tréninku - wattmetry:

- Používám wattmetr Garmin Vector (o značku nejde, myslím, že můj dotaz je platný i pro jiné systémy). Z popisu zařízení jsem vyrozuměl, že se jedná o citlivé zařízení, které by bylo nejlépe dát každý rok do servisního střediska a nechat ho znovu "seřídít" a opět "normovat". Jak se asi na výsledcích takto citlivého zařízení promítne např. teplota, když s takto citlivým zařízením trénuji v 30 stupních nad nulou a v jiné části tréninkového roku v mraze? Podle mne to musí výsledky naprosto "rozházet".
- Jaký je váš názor na využití wattmetrů v tréninku?
- Na jakých wattových hodnotách probíhá trénink profesionálního cyklisty? Na jakých hodnotách se pohybuje při běžném vytrvalostním tréninku? Při lehkém vyjetí po závodě? Při tréninku ve vyšších intenzitách?

- U wattmetrů Stages je uvedena přesnost $\pm 2\%$. Pokud to chápu správně, tak u normovaného výkonu 100 W mohou naměřit 98 - 102 W. Při 200 W 196 - 204 W atd. Wattmetry jsou přitom doporučovány pro intervalový trénink ve vyšších intenzitách, kdy tepová frekvence reaguje se zpožděním (často větším, než je délka intervalu). Jenže v tu chvíli podávám takový výkon, kdy i ona přesnost způsobí situaci "desítky wattů, žádná míra". A to si myslím, že prakticky to bude mnohem větší nepřesnost, než 2%. Dá se tedy podle wattů vůbec efektivně trénovat? A to se bavíme o wattmetrech jednoho výrobce. Při srovnání různých systémů by to bylo zřejmě ještě horší.
- Absolvoval jsem zátěžový test s wattmetrem. Ve chvíli, kdy jsem měl v laboratoři nastaven výkon 100W ukazovalo mé zařízení 130W. Tj. rozdíl 30% na poměrně nízké zátěži. A s tím souvisí následující dotazy:
 - a) Je takový rozdíl mezi různými systémy běžný?
 - b) Výsledkem testu bylo stanovení různých tréninkových zón vymezených wattů. Dostal jsem informaci, ať si k jednotlivým hranicím přičtu 30W. Není to nesmyslný postup? Domnívám se, že přičítat bych měl, ale ne konstantně 30W, že postup přepočtu je složitější.