

NEWSLETTER

Č. 01/2023

CYCLING UNIVERSITY



www.cyclinguniversity.cz



www.ceskysvazcyklistiky.cz

Obsah Newsletteru CU

- Úvodní slovo.....3
- Železo pro sportovce a jeho důležitost.....5
- Vitamín D a projevy jeho nedostatku.....7
- Zakázané látky WADA od 1.1.2023.....9
- Kondiční program na plosku nohy.....11
- Mobilní aplikace pro sportovní přípravu.....12



Úvodní slovo



Zdravím Vás vážení posluchači a příznivci Cycling University,

přinášíme Vám další díl nepravidelného Newsletteru Cycling University, který pro Vás připravujeme ve spolupráci s Týmem vzdělávání, vědy a inovací Armádního sportovního centra Dukla Praha a redakcí informační a vzdělávací platformy Edunovinky.

Český sport se vlivem pandemie koronaviru, války na Ukrajině, související ekonomické krize, ale i pro dlouhodobě nepříliš velkou politickou preferenci sportu v naší zemi dostal velmi rychle z relativně stabilní situace do vysoce nestabilní. O tom by asi nejlépe mohli vypovídat zástupci klubů a jednotlivých sportů, kteří se jenom ztěžka snaží udržet své sporty a týmy nad vodou.

Asi nejvíce alarmující skutečností jsou snižující se počty pravidelně sportujících dětí, které by svůj sportovní základ měly dostávat už na úrovni hodin školní tělesné výchovy a následně v nejrůznějších sportovních kroužcích a klubech, které jim svou odborností a díky know-how našich trenérů, samozřejmě v nejužší spolupráci s rodiči, pomohou získat celoživotní zájem o sport a tréninkovou pravidelnost, ze které budou následně těžit až do pozdního věku a tuto filozofii i později předají svým dětem.

Pokud tento jednoduchý proces nyní podceníme a nepomůžeme sportu na úrovni státních institucí a prosperujících firem přežít současné velmi složité období, vše se už v blízké budoucnosti negativně projeví na kondici celé naší společnosti...

V souvislosti s výše uvedeným je potřeba vyzdvihnout úsilí a obětavost všech, kteří se navzdory nepříznivým podmínkám nadále snaží rozvíjet nejenom cyklistiku, ale sport v České republice obecně. Zájem o cyklus odborných seminářů Cycling University jenom dokládá, jak početná je komunita, které není lhostejná sportovní budoucnost naší země.



Úvodní slovo

V roce 2023 plánujeme uskutečnit dva celodenní semináře Cycling University. Ten úvodní proběhne v úterý 7. února 2023 od 10:00 hodin v Konferenčním sále České unie sportu v Praze na Strahově.

Tématem bude jenom málo probádaná, ale tím zajímavější oblast sportovní vědy: Psychika sportovce, psychologie sportu a mentální trénink.

Pozvání na seminář přijal světově uznávaný expert na tuto problematiku a spolupracovník Cycling University, Jan Mühlfeit.

Velmi Vám doporučuji tento seminář a následnou diskusi absolvovat. Jde o téma, kterému odborníci přisuzují až 40% vliv na sportovní výkon. Z vlastní trenérské praxe mohu potvrdit, že například transformace talentovaného jedince, kadeta a juniora do podoby seniorského závodníka schopného navázat v elitní kategorii na své mládežnické úspěchy je, ve značné míře, záležitostí především psychiky sportovce a to samé platí i pro skupinu lidí kolem něj.

Informace k semináři a přihlášky naleznete ZDE:

<http://www.cyclinguniversity.cz/2023/01/16/psychologie-ve-sportu-a-mentalni-trenink-tematem-dalsiho-dilu-cycling-university/>

Jménem celého týmu Cycling University se těším se na setkání s Vámi v úterý 7.2.2023!

Viktor Zapletal





Železo pro sportovce a jeho důležitost

(zdroj: Tým vzdělávání, vědy a inovací
Armádní sportovní centrum DUKLA Praha, Edunovinky)

Jak asi víte nedostatek, železa negativně ovlivňuje sportovní výkon. Často se s nedostatkem železa můžeme setkat u sportovkyň. Mezi časté projevy patří chronická únava, ztráta síly a vytrvalosti, opakující se nemoci nebo nechůť trénovat. Proto je jeho dostatek v těle důležitý.

- V tomto článku naleznete podrobnější přehledem o železu, my jsme pro vás vybrali ty nejzajímavější informace:

Věděli jste, že?




- Doporučená denní dávka pro  muže je 15 mg a pro  ženy 16 mg (u menstruuujících až dvojnásobek)
- Z 10-14 mg železa se za normálních okolností vstřebá jen cca 0,5 - 2 mg
- Černý, zelený a většina bylinkových čajů blokuje vstřebávání železa, dále i sýry, jogurty, mléko nebo oříšky
- Vitamín C podporuje vstřebávání železa
- Doplnování železa je dlouhodobá záležitost (3-6 měsíců)
- Doplnit se dá doplňky stravy (Globifer, Ferrocento, ovoFernin, Superželezo forte) nebo lékovou formou na předpis, vždy je potřeba konzultace s lékařem nebo dietologem

Železo pro sportovce a jeho důležitost

- Příliš vysoké hladiny železa jsou pro organismus toxické
 - ⚠ Bez zásob železa nelze tréninkem zvyšovat hladinu hemoglobinu
- Suplementaci železa je vhodné vysadit během nemoci a intenzivních tréninků

Vitamín D a projevy jeho nedostatku

(zdroj: Tým vzdělávání, vědy a inovací
Armádní sportovní centrum DUKLA Praha, Edunovinky)

- Většina z vás asi ví, že vitamín D se získává pobytem na  sluníčku a že je důležitý pro správnou stavbu  kostí. To ale zdaleka není všechno, k čemu ho náš organismus potřebuje.
- Nejznámější je jeho účinek na metabolismus vápníku a fosforu – ovlivňuje jejich vstřebávání z potravy, vylučování močí i ukládání do kostí. Jeho nedostatek pak může vést k řídnutí kostí (osteoporóze) a zvyšovat riziko zlomenin. Protože reguluje růst buněk, má vitamín D vliv na fungování celého organismu. Při nízkých hladinách (nižší než 30 nanogramů na mililitr  krve, ng/ml) je zvýšené riziko chronických bolestí svalů, ale i psychických problémů, například depresí.
- Neméně důležité je to, že stimuluje aktivitu imunitních buněk. Nedostatek se může projevit opakovanými onemocněními zejména respiračního traktu a jejich horším, delším průběhem. Doplnění hladiny může vést k nárůstu hladiny testosteronu a to může přispět ke zlepšení sportovního výkonu.

Vitamín D a projevy jeho nedostatku

- A co je vitamín D vlastně zač? Je to steroidní hormon, což znamená, že jeho struktura vychází z cholesterolu a je rozpustný v tucích – to mu umožňuje procházet buněčnou stěnou a ovlivňovat metabolismus buňky zevnitř. Také to znamená, že jeho vstřebávání napomáhají tuky v jídle.
- Doporučená denní dávka vit. D je 600IU/den pro muže i ženy. U sportovců jsou však nároky vyšší, proto se doporučuje až 2000IU za den. Doporučení se liší podle aktuálních hodnot sportovce. Přirozeně je získáván za pomoci slunečního záření (UVB složka), které vytváří samotný vitamín z jeho prekurzorů v kůži. Na dostatečnou dávku stačí 10-15 minut denně, pokud máte odhalenou větší část těla (u nás to platí od května do září, pokud se sluníte mezi 10 a 16 hodinou). Vytvořené množství je menší u osob s vyšší koncentrací melaninu v kůži (tmavší pleť) a také pokud používáte opalovací krém s vysokým UV faktorem. Z potravin najdeme vysoký obsah v mořských rybách, nejvíce sledř, méně pak losos či sardinky.
- Málokdo dokáže udržet dostatečný příjem zejména během zimních měsíců, proto se doporučuje suplementace. Volně dostupné jsou kapsle Vogantolvit, kapky Vigantol Vám může předepsat lékař, když zjistí nízkou hladinu vitamínu D.

Zakázané látky WADA od 1.1.2023

- Od nového roku nejsou žádné významné změny, pouze byly na seznam přidány nové příklady látek, které jsou již zakázané. Na tyto látky se již testovalo a penalizovalo se za ně, ale na seznam jsou přidány až teď od roku 2023.

Anabolické látky:

- Androst-4-ene-3,11,17-trione (11-ketoandrostenedione, adrenosterone)
- 17 α -methylpithiostanol (epistane)
- Ractopamine
- S-23
- YK-11

Hormonové a metabolické modulátory:

- Apitegromab

Diuretika a maskovací látky:

- Torasemide

Zakázané látky WADA od 1.1.2023

Manipulace s krví a krevními komponentami:

- Voxelotor

Stimulanty:

- 1,3-dimethylamylamine (1,3 DMAA)
 - 1,4-dimethylamylamine (1,4-DMAA)
 - Solriamfetol
- Dále bychom upozornili na “nový” kanabinoid pod názvem HHC(hexahydrokanabinol), který je zatím legální a poměrně jednoduše k sehnání. HHC má podobné účinky jako THC. V seznamu od WADA jsou zakázány látky, které mají podobné účinky jako THC. Pozor! V ČR je HHC legální, nicméně polemizovat a zkoušet, jestli se dá nebo nedá zjistit při antidopingové kontrole necháme na vás.

Jak se vyhnout nevědomému použití zakázaných látek?


- Kontrolu vašich výživových doplňků nebo léků, zda-li neobsahují zakázané látky si můžete udělat zde:

[Seznam zakázaných látek v roce 2023](#)

- Pokud si nejste jistí, jestli potravinový doplněk (supplement) nebo lék není doping, napište na e-mail leky@antidoping.cz, který je určený zodpovídání vašich dotazů kolem suplementů a léků, které užíváte.




Kondiční program na plosku nohy

*(zdroj: Tým vzdělávání, vědy a inovací
Armádní sportovní centrum DUKLA Praha, Edunovinky)*

- V této kapitole Vám představujeme velmi praktický  **KONDIČNÍ PROGRAM NA PLOSKU NOHY**, který můžete ihned využít ve vašem tréninku.
- Kondiční program na plosku nohy obsahuje systematicky uspořádanou strukturu předtočených cviků. Je určen pro všechny, kteří mají nohu v uzavřených botách (tretry, kopačky, šermířské boty apod.). Dále pro ty, kteří mají problém s chodidlem, prstci (vbočené prstce apod.), patou, kotníkem, kolenem, kyčlemi, zády či viscerálními obtížemi. Je vhodný jako podpora kondičního tréninku a různých forem fyzioterapie.
- V tomto programu rozcvičíte vaše chodidlo tak, že budete mít nejen lepší běžecké výkony, ale i stabilní dolní končetinu při odrazech či změnách směru.
- Veškeré další informace naleznete pod odkazem [ZDE](#)

Mobilní aplikace pro sportovní přípravu

(zdroj: Tým vzdělávání, vědy a inovací
Armádní sportovní centrum DUKLA Praha, Edunovinky)

- kdo ze sportovců nikdy nepřemýšlel jestli něco nezapomněl na závody nebo soustředění? Kdo z trenérů nikdy nezapomněl, kde má napsané důležité informace nebo do kdy má splnit požadovaný úkol?
- Nejen z těchto důvodů Vám představujeme nástroje, které sami používáme a používají je také úspěšné firmy (např. Google) pro usnadnění o organizaci svých činností.
- **A jaké aplikace to jsou?** 
- ➡ První aplikace se jmenuje **Todoist** - Silnou stránkou Todoistu je jeho jednoduchost a přehlednost. Jedním kliknutím přidáte úkol a čas, kdy jej splnit. Aplikace se propojí s vaším online kalendářem. V základní verzi je Todoist zdarma. Todoist má i další užitečné funkce: štítkování, sledování úspěšnosti plnění úkolů a předdefinované různé šablony.
 -  Příklad, jak se dá využít Todoist v praxi (soustředění a závody):
 - Když cestujete na závody, soustředění můžete mít v Todoistu vytvořenou šablonu se seznamem věcí, na které nesmíte zapomenout, potom jen  odškrtnáte, co už máte. Vytvořených šablon, které si můžete do Todoistu stáhnout je mnoho:  [Odkaz na šablony](#).

Mobilní aplikace pro sportovní přípravu

→ Druhá aplikace je **Trello** - Ta je vhodná pro organizaci a plánování úkolů v týmu. Pro prvotní zorientování v aplikaci je dobré se opět inspirovat v předdefinovaných šablonách. Návod, jak se Trello dá využít v praxi naleznete například v tomto videu:

<https://www.youtube.com/watch?v=wKLiHb03zsk&t=658s>

- 💡 Příklad, jak se dá využít Trello v praxi:
 - Pokud chcete zorganizovat práci na dálku pro své trenéry, členy realizačního týmu, členy výkonného výboru můžete využít tuto šablonu. Vytvoříte cíl týdne a poté jednotlivé úkoly na každý den. K úkolům pak už jen přidáváte členy týmu, kterých se daný úkol týká. Vy máte tak přehled o úkolech, které ještě někde „visí“ a které už jsou hotové 😊