

NEWSLETTER

Č. 02/2023

CYCLING UNIVERSITY



www.cyclinguniversity.cz



www.ceskovazcyklistiky.cz

Obsah Newsletteru CU

- **Úvodní slovo**.....3
- **Přednáška Jana Mühlfeita 7.2.2023** – Sebepoznání, mentální odolnost, smysl života, rozhodování5
- **Přednáška Viktora Zapletala 7.2.2023** – Aktuality.....39
- **Sálová cyklistika** – přiblížení disciplíny a rozhovor s Veronikou Kripnerovou.....63

UNI
VER
SITY

ČESKÝ SVAZ
CYKLISTIKY



Úvodní slovo



Vážení posluchači Cycling University,

máme za sebou první z letošních seminářů, který byl v převážné většině zaměřený na problematiku mentálního tréninku. Velmi nás těší zájem, který seminář vyvolal. Do posledního místa obsazený konferenční sál České unie sportu a řada vašich následných reakcí a diskusí svědčí o tom, jak je toto téma pro vás zajímavé a přínosné. Ve spolupráci s předním světovým expertem na problematiku mentálního tréninku sportovců, Janem Mühlfeitem pro vás připravujeme, neméně zajímavý, navazující seminář.

Domnívám se, že přínosnou novinkou bude prezentace poznatků Cycling University přímo sportovcům. Seminářů Cycling University se účastní převážně trenéři a odborná sportovní veřejnost, skupina sportovců je zastoupená vždy pouze několika jedinci a je naším cílem, aby se informace o moderních tréninkových trendech a sportovní vědě dostaly přímo ke sportovcům a ne pouze zprostředkovanou formou. Jak stále opakuji, sportovec musí o svém tréninku přemýšlet a musí se na něm plnohodnotně podílet jeho formováním i zpětnou vazbou. Pokud tento proces nenastane a bohužel tomu tak v mnoha případech je, pravděpodobně nebude tréninkové úsilí maximálně efektivní.

Celý cyklus přednášek pro sportovce bude odstartován na soustředění Reprezentačního týmu horských kol v Novém Městě na Moravě před závodem Světového poháru, kde naši mladí jezdci absolvují každý den jednu z následujících přednášek:

- stálý expert CU, nejúspěšnější cyklista paralympijské historie **Jiří Ježek** – Předstartovní stav a soustředění na závod, opakování špičkového výkonu
- stálý expert CU, **Ing. Jan Mühlfeit** – Mentální příprava na závod, mentální zvládnutí závodu, flow + test Clifton Strengthsfinder
- stálý expert CU, **prof. MUDr. Libor Vítek PhD, MBA** – Tvorba dlouhodobého osobního jídelníčku, chyby ve stravování sportovce, pitný režim, moderní trendy ve stravování vrcholových sportovců



Úvodní slovo

V novém vydání Newsletteru Cycling University naleznete jednotlivé odkazy přednášky Jana Mühlfeita a také následující přednášku o Aktualitách v cyklistice.

V závěru si pak můžete přečíst rozhovor s mladou, velmi aktivní mezinárodní funkcionářkou, závodnicí i trenérkou sálové cyklistiky, Veronikou Knipnerovou.

Přeji vám všem klidné dny, hodně sportovních úspěchů a především i řadu hodin strávených v sedle kola,

Viktor Zapletal



ČESKÝ SVAZ
CYKLISTIKY



Zveřejněný text a fotografie jsou určeny výhradně pro studijní účely posluchačů Cycling University a potřeby Českého svazu cyklistiky.

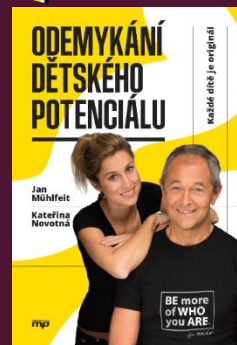
Kopírování, zveřejňování či další šíření textu a fotografií nebo jejich částí je možné pouze s písemným svolením a podmínkami definovanými Cycling University Českého svazu cyklistiky.



JAN MÜHLFEIT

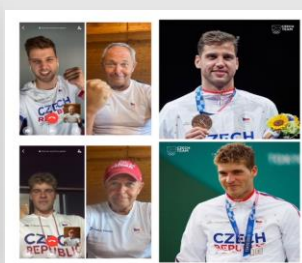
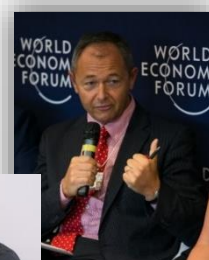
- Global Strategist | Coach | Author
- Ret. Chairman Microsoft Europe
- Executive in Residence INSEAD
- Fellow IoC at McLean Hospital, Harvard Medical School Affiliate
- Lecturer at Luxembourg Business School

www.janmuhlfeit.com



KDO JSEM

- 22 let **Microsoft**, 15 let ve vedení, naposledy Chairman Europe
- **Přednášky:** Harvard, INSEAD, Standford, Luxembourg BS, MIT, Cambridge
- **Koučuji:** top manažery, vrcholové sportovce, umělce
- **Školím:** Firmy, organizace a jednotlivce po celém světě
- **Poradce:** WEF, OECD, EK, Atlantic Bridge
- **Rozhovory:** CNN, Bloomberg, CNBC, New York Times, Washington Post, La Tribune, WSJ
- Pořad **Tipy Frekvence I pro chytré rodiče**
- Pořad na rádiu ZET **Myšlení I. ligy**
- Autor bestselleru: **The Positive Leader , Pearson - FT Series**





AGENDA

- 1. Sebepoznání
 - 2. Mentální odolnost
 - 3. Smysl života
 - 4. Rozhodování
-



I. SEBEPOZNÁNÍ



MOZEK JE FASCINUJÍCÍ NÁSTROJ

■ Hlavní funkce mozku

- Přežití
- Plánování energie
- Vše ostatní (přemýšlení atd)

■ Neuroplasticita

- Schopnost mozku vytvářet nová synaptická spojení (Neurony-Sy)
- Geny > Talenty > Dovednosti

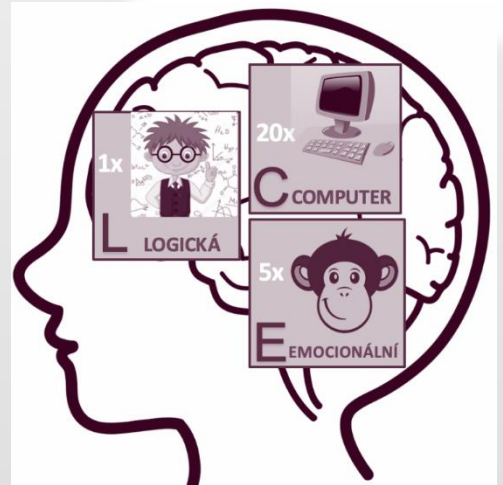


MOZEK

- Rozeznává vzorce
- Predikuje na základě prožitých zkušeností
- 100% soustředění = 100% využití dovednosti

- **Amygdala (opička)**
 - Cílem přežití
 - Každá myšlenka je fakt

- **Logická čas mozku (profesor]**
 - Úspěch vítězství progres
 - Myšlenka není automaticky fakt



TECHNOLOGIE versus LIDÉ

■ Technologie a člověk

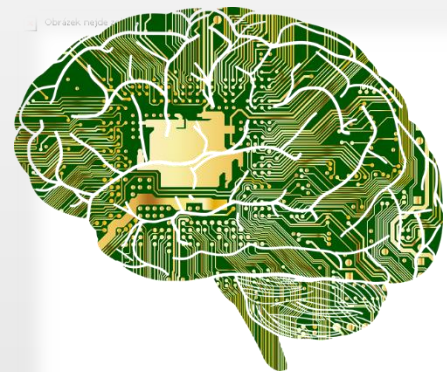
- Lineární versus exponenciální růst
- Moorův zákon
- Co versus Jak
- Pozitivně disruptivní generace (rozkol vs konvergence generací)
- Digitální paradox

■ Technologie versus soustředění

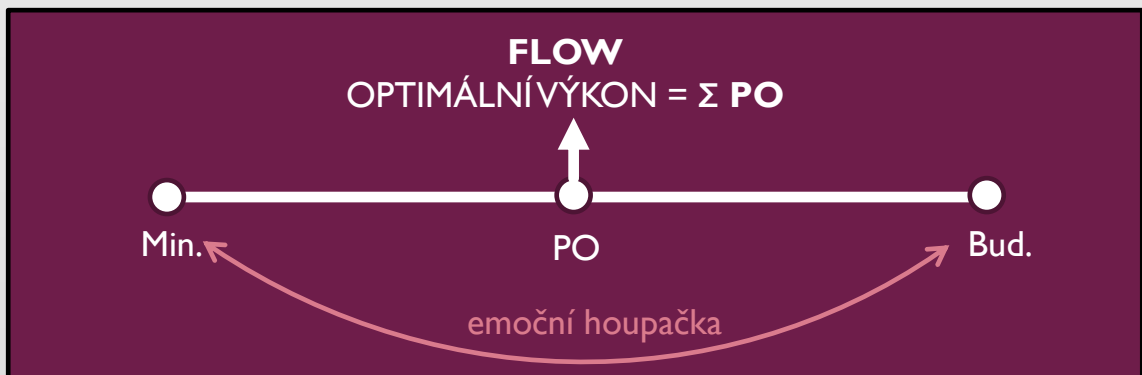
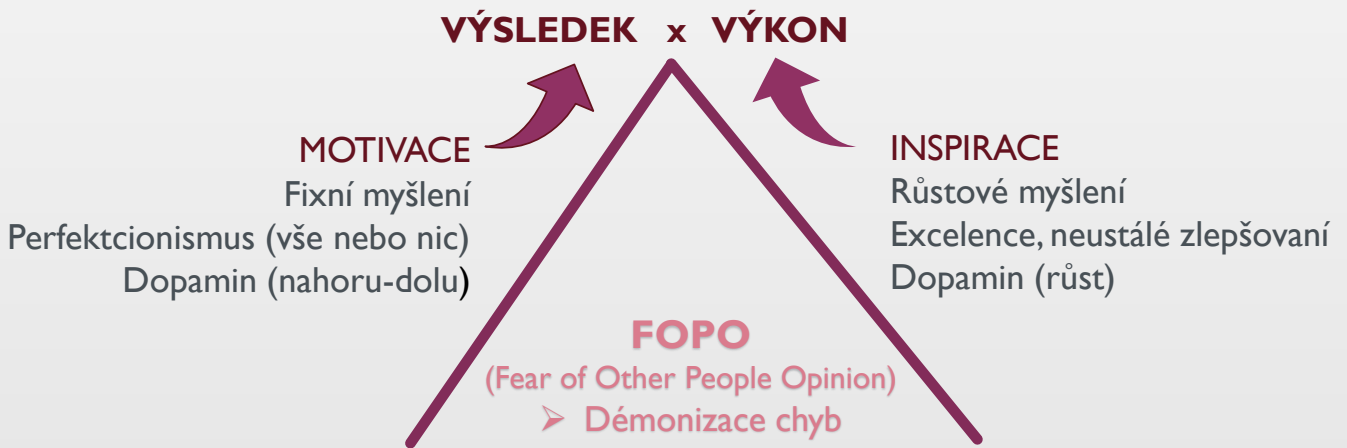
- Naše mentální energie není nekonečná
- Účinky modrého světla
- Roztěkanost versus optimální výkon
- Průměrná doba soustředění
- Multitasking
- E- sport realita vs mýty
- Pře-informovaná generace versus generace, která se neumí soustředit

■ Kladný vliv na koncentraci:

- Meditace
- Jóga
- Dechová cvičení
- Propojení těla a mysli
- Vystavit se dennímu světlu ráno
- Sledování pouze jednoho předmětu
- Úzké soustředění = 27% zlepšení výkonu



JAK PODÁVAT KONTINUÁLNĚ OPTIMÁLNÍ VÝKON



JAK SE VYTVÁŘÍ DOVEDNOSTI

$$D(S) = T \times I$$

- Neuroplasticita
- Pravidlo 10 000 hod vs. Flow
- Tréningový versus praktický typ
- Koncentrace je klíčová
- Opakování matka moudrosti
- Učení se od nejlepších



Focus, Flow, Feedback - Deliberative learning

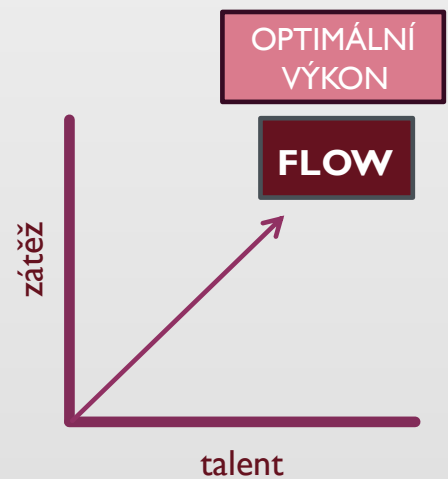
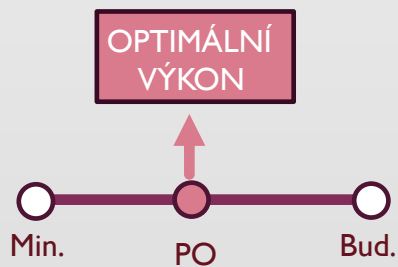
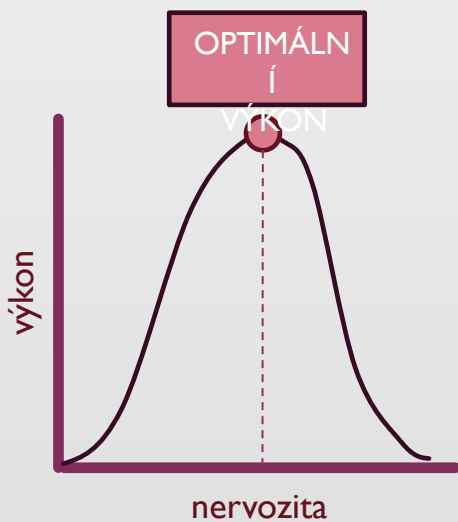
$$\text{Šampión} = T \times I \times F$$

OPTIMÁLNÍ VÝKON

- PŘÍPRAVA/TRÉNINK versus VÝKON POD TLAKEM
- Přemotivovanost
- Strach z vítězství nebo prohry
- **FLOW**

PŘÍKLADY:

- J.A. Komenský
- USA hokej - olympiáda 1980
- Lukáš Krpálek OH Tokio
- Lukáš Rohan OH Tokio



SEBEDŮVĚRA

Sebedůvěra - důležité faktory:

- Sebezpoznání „ Kdo jsem versus kdo nejsem“
- Jak zpracujeme minulost
- Od koho se učím
- Můj interní dialog - úspěch nebo ponaučení
- Postavení těla a propojení těla a mysli
- Inspirace
- Smysl

Konzistentní výkon

- Geny > talent > inspirace
- Trénink a repetice
- Fixní myšlení (výsledek) vs. Růstové myšlení (výkon)

Náš příběh

- Událost - Jakou mu sami dáme nálepku

Učit se od nejlepších

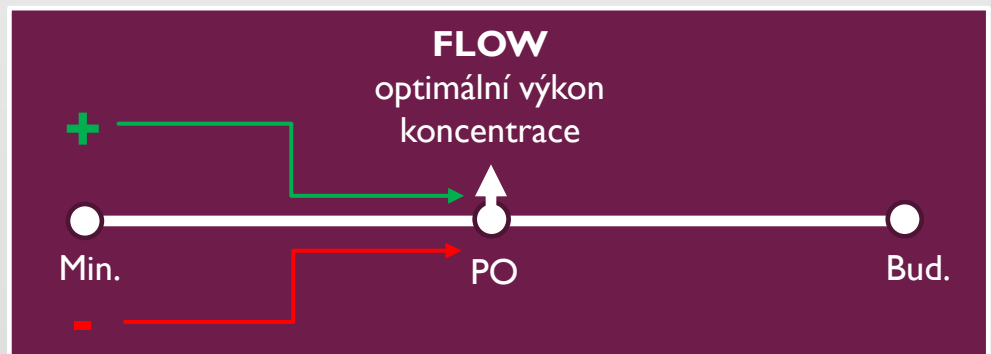
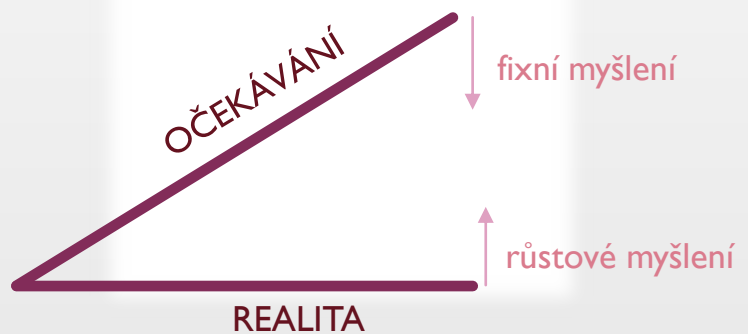
- Zrcadlové neurony
- Jsou to také lidé, dělají také chyby
- V čem jsou jiní
- Růstové myšlení



OČEKÁVÁNÍ versus REALITA

Očekávání:

- Dlouhodobě dobré
- Krátkodobě může významně snížit výkon (FoPo, strach z chyby, přemotivovanost)
- Během výkonu je třeba být v přítomném okamžiku
- Nadal - zapomínání minulého míče
- Prezence vedení MS



GENETIKA – EPIGENETIKA - NEUROPLASTICITA

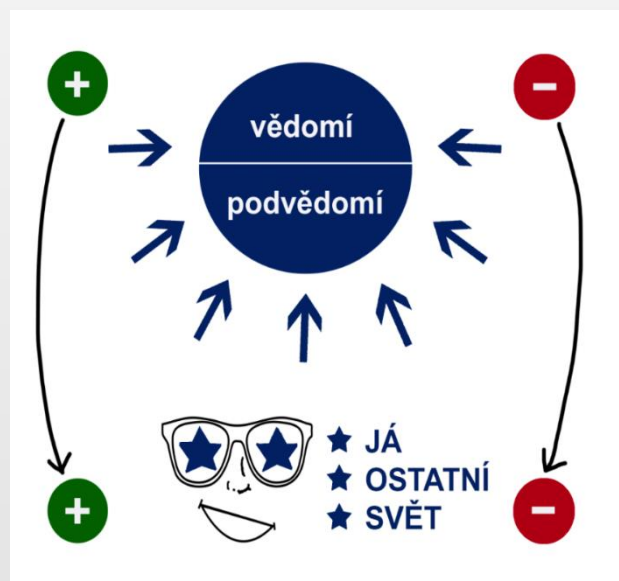
MOZEK JE CHEMICKÁ TOVÁRNA.

ZELENÁ CESTA:

- Dělán to, co mě baví
- Využívám talent
- Jsem v dobrém týmu
- Jsou dobré vztahy

ČERVENÁ CESTA:

- Nevyužívám své talenty
- Špatný tým
- Toxické vztahy



ZMĚNA PROSTŘEDÍ A MYŠLENÍ = ZMĚNA NEUROPLASTICITY.

GENY 10 AŽ 20% versus PROSTŘEDÍ 80 AŽ 90%

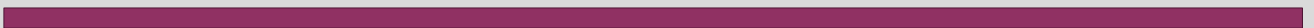
JAK SE NEJLÉPE UČIT A TRÉNOVAT

- Profesor Ericsson – Deliberative learning
- **3F: Focus, Flow, Feedback**
- Zapojení všech smyslů – **učení se ve Flow**
 - J.A. Komenský - Škola hrou
 - Madam Montessori - učení se děláním
- Chyba = adrenalin, signál - to si musím zapamatovat
- Mozek se nechová lineárně, ale asociativně
- **Memorování** = chemické změny, brzy zapomeneme
- **Příběh** - „*Neurons, which fire/wire together*“ = strukturální změny, dlouhodobá neuroplasticita
- Spánek/NSDR klíčový faktor v učení/tréninku





2. MENTÁLNÍ ODOLNOST



MENTÁLNÍ ODOLNOST

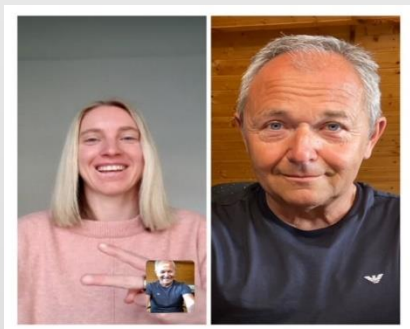
= schopnost podávat optimální výkon i pod velkým tlakem

- Máte na víc než si myslíte/Amygdala (Imposter syndrom)
- Amygdala (přežití) vs Logika (progres, úspěch)
- Myšlení první ligy
- SOUCIT vs LÍTOST/SEBELÍTOST
- Tělo/Mysl/Dech
- LOGIKA versus EMOCE
- Mentální jingle
- VÝZVA vs HROZBA



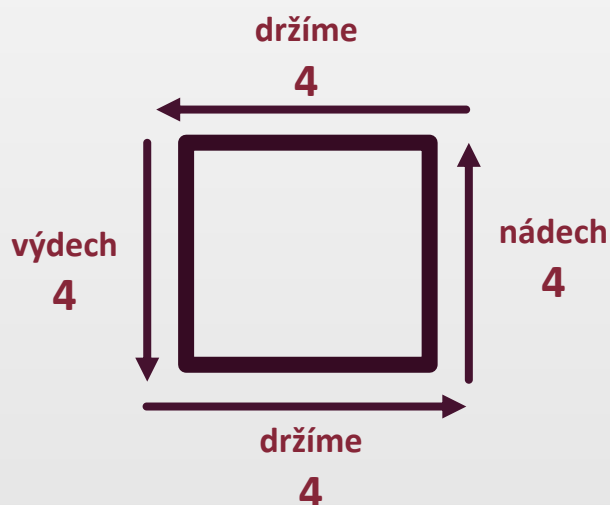
I. TĚLO

- Studie Stanford University
- Příklad: *Patrick Schick, Jiří Lehečka, Alex Choupenitch*
- Jak funguje spojení tělo - hlava
- Haka: propojení tělo, mysl, dech
- Mentální jingle



2. DECH

- Dech a stres
- Dech nás vrací do přítomného okamžiku
- Nádech vs. výdech
- Dýchání v boxu
- Metoda Wima Hofa
- Yoga Nidra



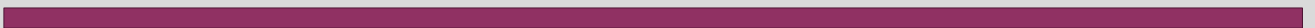
3. MYSL

- Člověk není svoje mysl
- Vidění světa: já, ostatní, svět
- Vnitřní dialog
- Vizualizace
- Mantry
- Pozorování mysli
 - pozoruj
 - proč přemýšlím o čem přemýšlím
 - akce
- Lítost/Sebelítost
- Koncentrace (důležité vs. urgentní)
- Rutiny
- Metoda 3 P





3. Smysl života

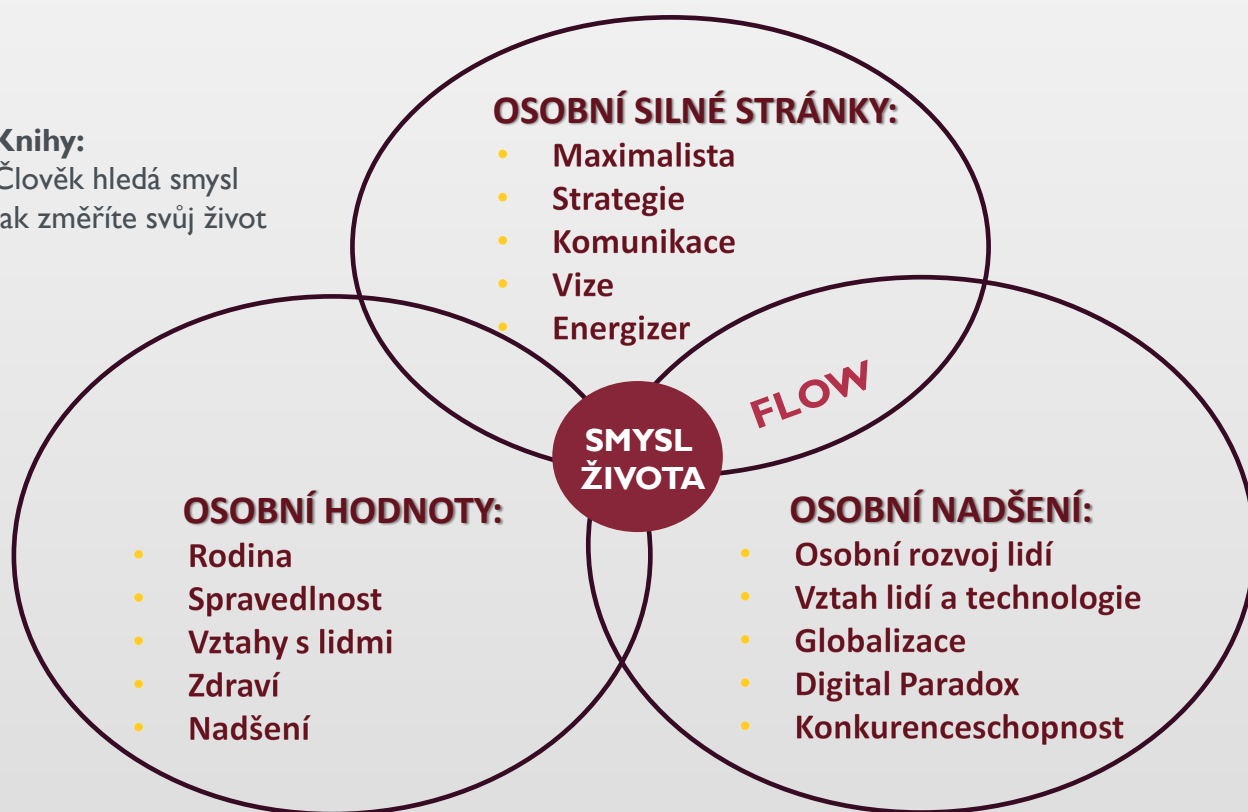


HLEDÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA

„Nejšťastnější lidé jsou ti, kteří učiní šťastnými někoho jiného činností, kterou sami milují.“

Knihy:

Člověk hledá smysl
Jak změříte svůj život



CÍLE – JAK SI SPRÁVNĚ NASTAVIT NAŠE CÍLE

Vize je obraz světa, který ještě neexistuje, ale my mu věříme.

VIZE VERSUS CÍL

Cíl

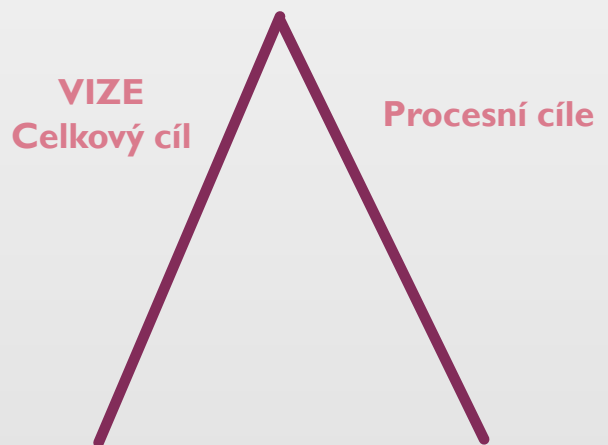
- Co chci dosáhnout
- Jak toho dosáhnu
- Jaké jsou překážky
- Endorfin, Dopamin, Serotonin, Oxytocin
- Úzká pozornost = 27% lepší výsledky

Vize versus procesní cíle

- Cesta - technika 3P
- Návyky: spouštěč, akce, odměna

Smart cíle:

- Specifické
- Měřitelné
- Akční
- Relevantní
- Časově ohraničené



NÁVYKY

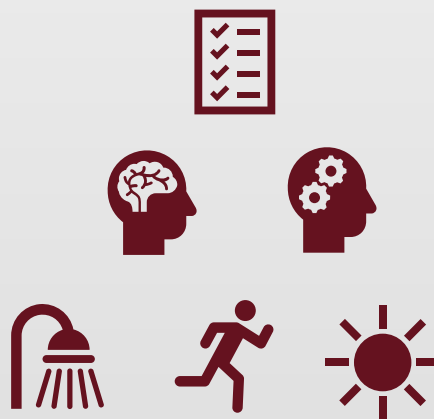
Jsme tím, co děláme opakovaně.

$$D(S) = T \times I$$

- Díky neuroplasticitě si vytváříme nové synaptické okruhy
- Mozek je nástroj, který rozeznává vzorce chování
- Návyk vede do přítomného okamžiku - vede do flow - vede k optimálnímu výkonu
- Návyk: spouštěč, akce, odměna
- Vyloučení dopaminu: reward hormon a motivace
- Mozek má jasný plán

Příklady návyků:

- Dech
- Mantra
- Vision board
- Sport
- Digital 8:30 a později
- Studená sprcha
- Slaná voda
- Slunce, světlo
- Zápisky anglicky



ENERGIE

- Čas vs Energie
- Výčitky když dělám, co mám rád
- Vnitřní síla – propojení mysl-tělo
- Hlava je chemička

- Kalokagathia (staré Řecko)
 - Fyzická
 - Emocionální
 - Mentální
 - Spirituální

- Stres akutní versus stres dlouhodobý
- Spirituální (mysl)+ > Mentální+ > Emocionální+ > Fyzická+

- Endorfin: smysl
- Dopamin: plán, motivace
- Serotonin: tým, sounáležitost
- Oxytocin: důvěra, pomoc, láska



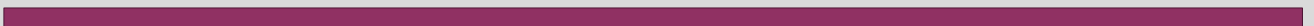
ENERGIE A JAK S NIMI PRACOVAT

- **FYZICKÁ**
(strava, pohyb, spánek/NSDR, světlo)
- **EMOCIONÁLNÍ**
(jak se cítíme, motivace/inspirace, sebedůvěra, trpělivost, otevřenost, EI, ovládnání)
- **MENTÁLNÍ**
(soustředění se/pozornost/přítomný okamžik, mentální odolnost, kreativita, zvědavost, optimismus)
- **SPIRITUÁLNÍ**
(Smysl života – naše PROČ, osobní hodnoty, odvaha)



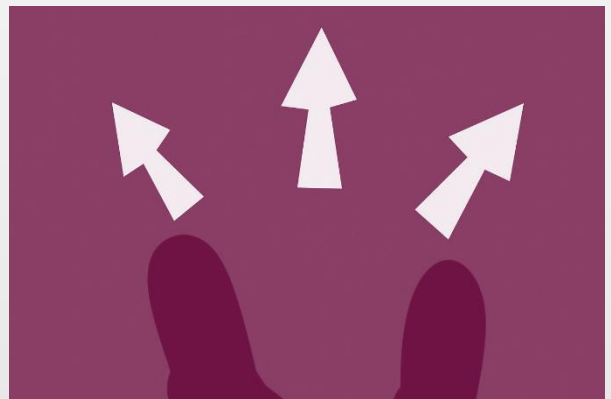


4. ROZHODOVÁNÍ



ROZHODOVÁNÍ

- **FoMo** - fear of missing out
- **FoBo** - fear of better option
- Zahlčení velkým výběrem
- Digitální = exponenciální
- Analyzování pas Paralýza
- Čas versus koncentrace
- **Tipy rozhodování:**
 - Méně důležité - sledování TV
 - Středně důležité - nákup tiskárny
 - Vysoce důležité - Richard Florida
- *Co budeme dělat?*
- *Kde budeme žít?*
- *Kdo bude náš partner?*



Jan - rozhodovací matice

ROZHODOVÁNÍ MEZI STRATEGICKÝMI MOŽNOSTMI

	Scénář 1	Scénář 2	Scénář 3	Scénář 4	Scénář 5
Kriterium 1	bodů 1-10				
Kriterium 2					
Kriterium 3					
Kriterium 4					
Kriterium 5					
Kriterium 6					
Kriterium 7					
Kriterium 8					
Kriterium 9					
Kriterium 10					
	Total Scénář 1	Total Scénář 2	Total Scénář 3	Total Scénář 4	Total Scénář 5

JAK SE NEPODCEŇOVAT

SEBEPODCEŇOVÁNÍ

- Amygdala versus Logik
- Negativní programy, porovnávání s ostatními
- Strach versus respekt
- Hrát to na jistotu
- Sedávej panenku v koutě

SEBEDŮVĚRA

- Sebepoznání
- Zpracování minulosti
- Učení se od nejlepších
- Přepsání programů
- Správná pozitivní osobní story
- Růstové myšlení



INTERNÍ DIALOG

Člověk, se kterým trávíme nejvíce času, jsme my sami.

- Interní story, které dáváme znaménko
- Progres vs. posuzování
- Soutěžení
 - studie: tanečnice vs seskok s padákem
- Fakta versus myšlenky
- Uspěji nebo se učím
- Myšlenky - emoce - tělo

- Interní dialog ovlivňuje:
 - Co si o sobě myslíme – story
 - Paměť
 - Sebekontrola
 - Sebepoznání



VIZUALIZACE

- Imaginace a paměť
- Neuroplasticita je schopnost přeprogramovat mozek

- Vizualizace **cílová** versus **procesní**
- Vizualizace **já** versus **kamera**

- Vizualizace a procesní cíle
- Afirmace a slova
- Vision board
- Vizualizace: Sport, byznys, umění
- Bill Gates příklad

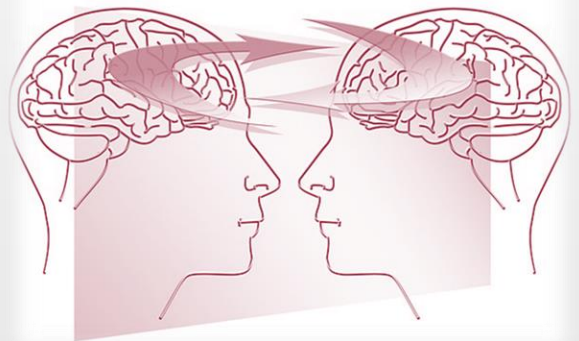
DÍTĚ: je zvědavé, kreativní, má otázky

DOSPĚLÍ: myslí v boxech a má odpovědi

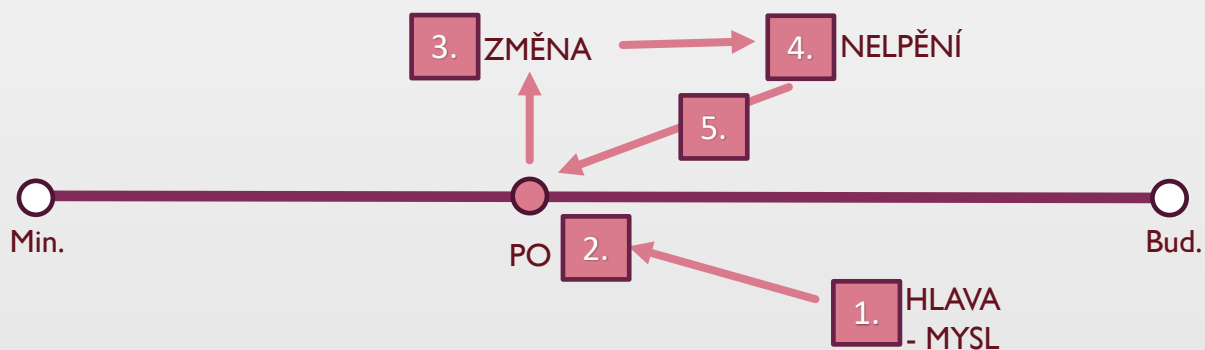


JAK SE UČIT OD NEJLEPŠÍCH

- Neuroplasticita
- Zrcadlové neurony
- Emoce se přenášejí
- YouTube, podcast, knihy
- Jak se chovají v různých situacích
- Vlastní poradní tým
- Co by dělali v různých situacích
- Inspirace od ostatních - najít vlastní smysl
- Učit se od těch, kdo dokázali, co chcete dokázat
- Příklad Bill
- Zaznamenávat si poznatky



CO SE MŮŽEME NAUČIT Z HISTORIE



1. Pozorování mysli
2. Bytí v přítomném okamžiku
3. Vše kolem je změna
4. Nelpění
5. Vrácení se do přítomného okamžiku

KURZY ODEMYKÁNÍ POTENCIÁLU

KURZY PRO DOSPĚLÉ:

- Odemykání lidského potenciálu
- Pozitivní leadership: Rozvoj týmů postavený na silných stránkách
- Neporazitelná mysl
- Osobní značka (s Josefem Kadlecem)
- Budování úspěšných týmů (s Pavlem Pumprdlou)



KURZ PRO DĚTI A RODIČE: (Spolu s Katkou Krůtovou)

- Odemykání dětského potenciálu (9-14 let)
- Odemykání potenciálu pro středoškoláky (15-19 let)
- Rozvoj dětského talentu a umění komunikace
- Rodič jako pozitivní kouč + nově i ONLINE KURZ

Více na: www.janmuhlfeit.com | www.odemykanidetskehopotencialu.cz



MOJE MOTO :

“ Svět je plný kopií, ALE ”

KONTAKTY



jan@muhlfeit.com



@janmuhlfeit



linkedin.com/in/muhlfeit



Jan Mühlfeit



www.janmuhlfeit.com



janmuhlfeit_official



Jan Mühlfeit



Zveřejněný text a fotografie jsou určeny výhradně pro studijní účely posluchačů Cycling University a potřeby Českého svazu cyklistiky. Kopírování, zveřejňování či další šíření textu a fotografií nebo jejich částí je možné pouze s písemným svolením a podmínkami definovanými Cycling University Českého svazu cyklistiky.

The logo for Cycling University features the word "CYCLING" in blue, with the "C" stylized as a bicycle wheel. Below it, the words "UNIVERSITY" are stacked in black, bold, sans-serif capital letters. The text is centered within a large, dark grey, curved shape that resembles a stylized "C" or a bicycle wheel's rim.

**CYCLING
UNIVERSITY**

The logo of the Czech Cycling Federation consists of three colored dots (blue, red, and green) arranged in a slight arc, followed by the text "ČESKÝ SVAZ CYKLISTIKY" in blue, sans-serif capital letters.

**ČESKÝ SVAZ
CYKLISTIKY**

Cycling
University
AKTUALITY
7.2.2023

BMX

- Světový pohár 2023: 10 podniků
- olympijská kvalifikace

BMX Freestyle:

- World Cup 2023
- Diryah Saudská Arábie 15 – 18.2.



Cyklokros

- štafeta 6 jezdců (každou kategorií reprezentují 2 jezdcí muž/žena)
- Světový pohár 2022 14 podniků
- SP 2023/24 v přípravě
- MS Tábor 2. – 4. února 2024
- snaha o umístění CX na zimní OH 2026: Cortina d'Ampezzo



Dráha

- ME Grenchen (Švýcarsko)
- Světové poháry: Jakarta (Indonésie)
 - Káhira (Egypt)
 - Milton (Kanada)
- Olympijská kvalifikace



MTB

- nový promotér Světového poháru Discovery
- 8 podniků Světového poháru 2023
- snaha o sjednocení podniků do „festivalových“ termínů
- redukce OH kvóty 34/34
- řada nových disciplín (eBike, Snow Bike, Beach Bike, Gravel, Enduro...)
- tlumení původních projektů (XCE, 4X,)



Trial

- Trial World Youth Games
14. – 16.7. Španělsko



PARA cyklistika

- začlenění do struktury UCI v parametrech ostatních disciplín
- profesionalizace
- cílené vyhledávání organizátorů závodů SP a MS



Sálová cyklistika

- Světové poháry 2023



Silnice

- registrace UCI kontinentálních týmů
- 59 ženských a 187 mužských týmů z 5 kontinentů registrováno na rok 2023
- rozvoj výkonnostních juniorských a development týmů v rámci UCI kontinentálních a World Tour celků



Cyklistika pro všechny

- registrován celosvětově vysoký zájem široké veřejnosti
- silniční a MTB podniky pro širokou veřejnost



Sportovní medicína

- povinné zdravotní prohlídky pro disciplíny MTB, BMX, Dráha
- MTB, Dráha 100 mužů a 40 žen rankingu UCI
- BMX 50 mužů a 20 žen rankingu UCI
- medicínské semináře UCI
- SRC (sport related concussions)
- diagnostika UCI



Trénink

- spolupráce a přenos poznatků v rámci různých disciplín a sportů (biatlon)
- preference tréninkových specializací: - hlavní trenér
 - kondiční a silový trenér
 - trenér techniky
 - mentální kouč
 - osobní fyzioterapeut
 - výživový poradce
- pravidelné testování
- snaha o vytvoření individuálních komplexních tréninkových modelů (spánek, strava, kompenzační cvičení, vysokohorský trénink, trénink techniky, tréninkové campy, důraz na detaily – cestování, atd.)



Mistrovství světa Glasgow

- 11 soutěžních dní: 3. – 13. srpen 2023
- největší cyklistická akce v dějinách cyklistiky
- 7 soutěžních lokalit
- 13 cyklistických disciplín / 5 olympijských
- 8000 sportovců ze 120 zemí
- bude uděleno 200 titulů mistrů světa



THE WORLD'S BIGGEST CYCLING EVENT... EVER!



13 UCI WORLD CHAMPIONSHIPS

11 INCREDIBLE DAYS



1 MEGA EVENT



10
HOST
VENUES



**WORLD
CHAMPIONS
CROWNED
EVERYDAY**



200+ RAINBOW JERSEYS



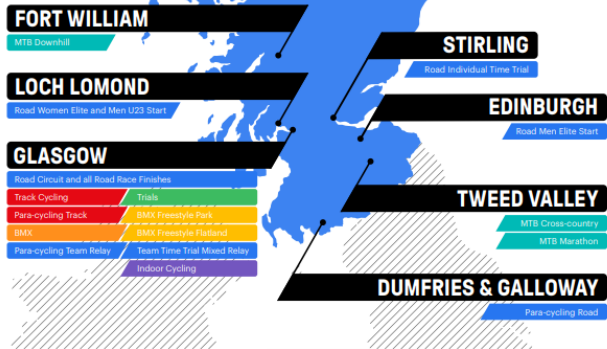
INTEGRATED
PARA-CYCLING ROAD
PARA-CYCLING TRACK



4,000 AMAZING VOLUNTEERS

8000+ ELITE AND AMATEUR COMPETITORS  FROM 120+ COUNTRIES

WORLD CHAMPIONSHIPS GLASGOW & ACROSS SCOTLAND



2.1 GLOBAL SCHEDULE

ALL SPECIFIC EVENT TIMES TO BE RELEASED IN EARLY 2023

CHAMPIONSHIPS	VENUES	WED. 2	THU. 3	FRI. 4	SAT. 5	SUN. 6	MON. 7	TUE. 8	WED. 9	THU. 10	FRI. 11	SAT. 12	SUN. 13
<u>Road</u>	Glasgow, Stirling and across Scotland				🏍️	🏍️		🏍️	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️
<u>Para-cycling Road</u>	Dumfries & Galloway, & Glasgow							🏍️	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️
<u>Track</u>	Sir Chris Hoy Velodrome (Glasgow)		🏍️	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️				
<u>Para-cycling Track</u>	Sir Chris Hoy Velodrome (Glasgow)	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️					
<u>MTB Cross-country</u>	Glentress Forest (Tweed Valley)							🏍️	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️
<u>MTB Downhill</u>	Nevis Range (Fort William)		🏍️	🏍️	🏍️								
<u>MTB Marathon</u>	Glentress Forest (Tweed Valley)				🏍️								
<u>BMX Racing</u>	Glasgow BMX Centre (Glasgow)				🏍️	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️	🏍️		🏍️	🏍️
<u>BMX Freestyle Park</u>	TBC							🏍️	🏍️	🏍️			
<u>BMX Freestyle Flatland</u>	TBC				🏍️	🏍️	🏍️						
<u>Trials</u>	TBC							🏍️	🏍️	🏍️	🏍️		
<u>Indoor Cycling</u>	Emirates Arena (Glasgow)										🏍️	🏍️	🏍️
<u>Gran Fondo</u>	TBC		🏍️			🏍️							

PARIS 2024




26.7. – 11.8. 2024

- OH potřetí stejně jako Londýn (1900, 1924)
- Eiffelova věž zlatá
- cyklistika 5 disciplín:
BMX Racing, BMX Freestyle,
Dráha, Silnice, MTB
- celková kvóta sportovců 10 500
- celková kvóta cyklistů 514 (Tokio 528)

Male and female cyclists at the 2020 and 2024 Olympic Games:

	Tokyo 2020			Paris 2024			
Discipline	Men	Women	Total	Men	Women	Total	Difference
Mountain Bike	38	38	76	36	36	72	-4
Road	130	67	197	90	90	180	-17
Track	98	91	189	95	95	190	1
BMX	24	24	48	24	24	48	0
BMX Freestyle Park	9	9	18	12	12	24	6
Total	299	229	528	257	257	514	-14



Place de la Concorde

BMX Freestyle

kapacita 30 000 diváků

cena vstupenek 24 – 120 Euro



Pont d'Iéna

Silniční závod
Časovka

kapacita 13 000 tribuna pro 3 000
diváků

cena vstupenky 24 Euro

Kopec ELANCOURT

MTB

kapacita 25 000 diváků

30 km od Paříže

cena vstupenky 24 Euro





Velodrome de Saint Quentin en Yvelines

Dráha

kapacita 5 000 diváků

cena vstupenek 24 – 180 Euro



Velodrome de Saint Quentin
en Yvelines

BMX Racing

kapacita 5 000 diváků
cena vstupenek 24 - 120 Euro

OH Los Angeles 2028

- diskuse o změně cyklistických disciplín
- limity dané MOV:
 - počet sad medailí
 - účastnická kvóta
 - sledovanost disciplíny v rámci všech kontinentů
 - mediální sledovanost disciplíny



Sálová cyklistika - přiblížení disciplíny a rozhovor s Veronikou Kripnerovou

Veronika Kripnerová je aktivní závodnicí v disciplíně sálové cyklistiky - krasojízdě, ale je také aktivní funkcionářkou, rozhodčí a (částečně také trenérkou oddílu, kde má na starosti dva malé žáčky) Sálové cyklistiky TJ Pankrác Praha. A aby toho nebylo málo, zastává i významnou funkci v mezinárodní diplomacii sálové cyklistiky.

Jinými slovy, Veronika doslova žije sálovkou a její práce je pro rozvoj této disciplíny velmi přínosná.

Věříme, že krátký rozhovor s Veronikou by mohl inspirovat případné zájemce o tradiční disciplínu, která je z historického pohledu české cyklistiky velmi úspěšná.

Sálová cyklistika - přiblížení disciplíny a rozhovor s Veronikou Kripnerovou

Veroniko, jaké funkce a pozice v sálové cyklistice zastáváte?

„Asi bych to všechno nenazvala jako funkce, ale spíše aktivity, které v rámci sálové cyklistiky mám. Jsem především závodnice v krasojízdě jednotlivců a s mým bratrem, který je reprezentantem v kolové, i v kategorii dvojic.

Jako jediná žena v ČR jsem rozhodčí kolové, což je pro mě velká výzva. Měla jsem již možnost písat turnaje všech věkových kategorií a několik mezinárodních turnajů, za což jsem ráda.

Jsem také rozhodčí krasojízdy. Vzhledem k tomu, že v krasojízdě sama závodím, tak k rozhodování českých soutěží ale není tolik příležitostí. Proto mne velmi potěšilo, když jsem byla pozvána jako rozhodčí na dva Světové poháry - v Maďarsku a na Slovensku.

V současné době trénuji u nás v oddíle TJ Pankrác Praha jednu žákyni v krasojízdě a jednoho žáka v kolové.

Před dvěma lety probíhala obměna členů komise sálové cyklistiky v Mezinárodní evropské cyklistické federaci UEC. Českou Sálovou komisí jsem byla navržena jako vhodný kandidát a vedením UEC poté i zvolena na moji pozici členky komise pro Sálovou cyklistiku.

Nechtěla bych opomenout, že se dvěma kolegy z kolové se věnujeme propagaci našeho sportu na sociálních sítích. Snažíme se z většiny turnajů dělat živé přenosy, máme webové stránky www.ceskakolova.cz a jsme aktivní i na našem instagramovém profilu @ceskakolova, kde naleznete nejaktuálnější výsledky, informace a zajímavosti.“

Sálová cyklistika - přiblížení disciplíny a rozhovor s Veronikou Kripnerovou

Jak jste se dostala k sálové cyklistice?

„K sálové cyklistice jsem se dostala přes moji rodinu, velkou inspirací a motivací je náš děda Jan Křišťůfek, který byl Československým reprezentantem v krasojízdě mužů a na MS získal čtyři bronzové medaile v kategorii jednotlivců. Později byl i uznávaným mezinárodním rozhodčím a reprezentačním trenérem. Dědu k sálové cyklistice přivedl jeho táta, který byl silniční cyklista a krasojízdu a kolovou ovládal také jako doplňkový sport. Moje máma jezdila také krasojízdu a táta hrál kolovou, takže taková naše "rodinná záležitost".“

V kolika letech začínají zájemci se sálovkou a jaká je jejich následná cesta, pokud se rozhodnou pro výkonnostní kariéru v této disciplíně.

„Je to hodně individuální, záleží i na fyzických dispozicích jedinců - mezi žáčky je tento rozdíl velmi znát. Řekla bych, že s krasojízdou je dobré začít v šesti nebo sedmi letech. S kolovou ideálně tak v osmi nebo devíti, přeci jen zvládnout techniku kola je dost náročné a starší si s tím poradí lépe, ale opravdu záleží, jak se každý dokáže s kolem "poprat" a jaké nadšení a odhodlání v sobě má.“

V současné době máme velkou výhodu, že jsou od výrobců dostupná i malá dětská kola. Takže i šestiletý malý kolovák může začínat na 20" malém kole. Pokud ale někdo začne až okolo deseti let nebo i starší, je šikovný a kolo dobře ovládá, také to rozhodně není pozdě.“

Sálová cyklistika - přiblížení disciplíny a rozhovor s Veronikou Kripnerovou

Jaká je současná členská základna sálové cyklistiky a jaká je pozice této tradiční disciplíny v konkurenci s podobnými „street“ disciplínami jako je například BMX Freestyle nebo Flatland?

„Naše členská základna se stále zvětšuje, v žákovských a juniorských kategoriích máme spoustu nadšených a šikovných dětí napříč všemi oddíly. Ale oproti jiným cyklistickým disciplínám je to stále malá základna.

Největší zlom, kdo u sportu vydrží, pak nastává při přechodu do juniorské a následně kategorie dospělých. To platí v obou disciplínách.

Všech oddílů sálové cyklistiky máme v republice 18. V některých se hraje jen kolová, jinde jezdí jen krasojízda, obě disciplíny jsou ve třech oddílech. V mém oddílu TJ Pankrác v Praze jsou zastoupeny obě disciplíny.

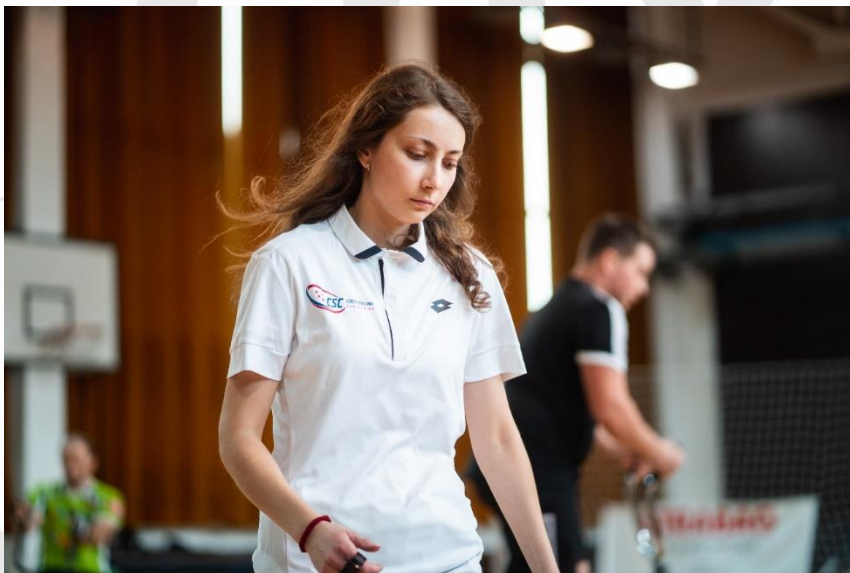
Jistá podobnost by se dala najít mezi krasojízdou a flatlandem - závodníci také předvádí triky (u nás označené jako cviky) na kole, které jsou bodovány a jízda má časový limit. U nás je rozdíl v tom, že my si předepíšeme cviky do oceňovacích archů, které na závodech pojedeme a které mají své bodové hodnoty podle pravidel UCI. Rozhodčí hodnotí naši jízdu konkrétními bodovými ztrátami dle platných stanovených pravidel - tzv. provedení a nesnadnost. Cviky musí být předvedeny co nejlépe "čistě" a bez pádů, např. když jedeme cvik bez držení, nesmíme hýbat rukama a při jízdě se dotknout země. V tomto směru má bmx větší "volnost" v provedení a ve zvolení triků, které chce během své jízdy předvést.“

Sálová cyklistika – přiblížení disciplíny a rozhovor s Veronikou Kripnerovou

Jak vypadá výkonnostní podoba sálové cyklistiky, jak to vypadá s profesionalizací závodní, ale i trenérskou?

„Jelikož nejsme profesionální sport, tak naši závodníci a hráči buď studují nebo "normálně" chodí do práce. Jsou ale tací, kteří se snaží výkonnostní podobě vyrovnat (i když bez finanční odměny a dost často i podpory). Tím pádem veškerý další čas mimo studium, práci a trénink věnují kondiční přípravě v rámci cvičení, regeneraci a videokoučinku.“

Ti, kteří hrají v kolové nejvyšší českou ligu - Extraligu mužů, jezdí na Světové poháry a jsou zváni i na mezinárodní turnaje v zahraničí, mají k "profesionálům" nejbližší, i když samozřejmě bez profesionální smlouvy.“



Veronika Kripnerová (autor: Marek Topolář)

Sálová cyklistika - přiblížení disciplíny a rozhovor s Veronikou Kripnerovou

Z čeho se skládá trénink sálového cyklisty, spolupracujete i s dalšími sporty např. gymnastikou?

„Trénink sálového cyklisty se odehrává převážně v tělocvičně, protože je pro nás důležitá podlaha a hřiště je vymezeno kruhy a čarami.

Je ideální, když k tréninku na kole je připojen i trénink fyzické kondice, rovnováhy a postřehu v posilovně nebo i v domácím prostředí.

Občas je krasojízda přirovnávána ke gymnastice na kole.. svým způsobem ano, ale neznamená to, že každý závodník je gymnasta.. chce to určitou dávku pružnosti a především smyslu pro rovnováhu.

Krasojezdecký trénink začíná rozvičkou a protažením, poté si jezdec projede cviky, které umí, následuje trénink nových cviků množstvím opakování buď sám nebo s pomocí držení trenéra a během sezóny se jezdí na čas i závodní sestavy a série cviků.

V kolové hráči začínají také rozvičkou, rozježděním, zkouší si střely a nahrávky s míčem pro rozehřátí, důležitý je i trénink standardních situací - rohových úderů a penalt. Nedílnou součástí je i trénink techniky bez míče - různé otočky, rychlé starty, couvání, jízda po zadním kole. V tréninku mají svůj prostor i zápasy.“

Sálová cyklistika – přiblížení disciplíny a rozhovor s Veronikou Kripnerovou

Jaká je budoucnost sálové cyklistiky, chystají se nějaké zásadní novinky či inovace v této tradiční disciplíně?

„Každoročně dochází k určitým "kosmetickým" úpravám v pravidlech, jak v krasojízdě, tak v kolové. V krasojízdě se jedná například o úpravy bodových hodnot cviků v jednotlivcích nebo taktická rozšíření cviků v kategoriích dvojic a čtveřic.

Největší změnou v kolové v současné době, kterou bych mohla jmenovat, je, že na hřišti pískají zápasy dva rozhodčí místo jednoho, doposud byl jeden na hřišti a dva čároví.

Jako inovace nebo rozvoj se dá rozhodně zmínit, že většina českých kolováckých oddílů pořádá mezinárodní turnaje a tím vznikají další kontakty s oddíly a týmy ze zahraničí, které hráče v rámci přátelství zvou na své turnaje do ciziny.

Doba je taková, že se snažíme o větší aktivitu na sociálních sítích, jelikož nejsme příliš medializovaná disciplína, je to způsob, jakým náš sport lépe dostat do povědomí většího množství lidí.“

Sálová cyklistika – přiblížení disciplíny a rozhovor s Veronikou Kripnerovou

- *Fotogalerie:*



Trénink (autor: Markéta Kripnerová)



Rozhodčí kolové (autor: Stanislav Prokop)



Závody dvojice (autor: Marek Topolář)