

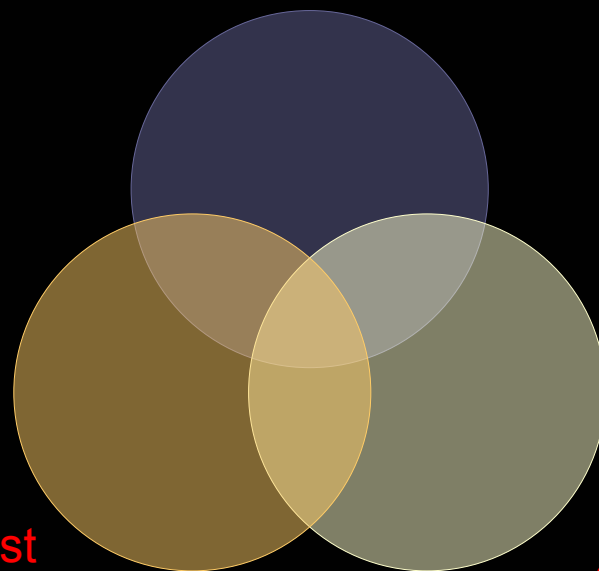
Technika jízdy

jednotlivce



Příprava jezdce – celkový výkon

fyzická příprava



technická vyspělost

psychologická
a taktická příprava

Technika jízdy

- **jednotlivce**

- jízda v přímém směru
- ekonomika a technika šlapání
- technika brždění
- jízda v terénu double vision
- technika řazení

- technika jízdy do kopce
- technika sjezdů
- technika zatáčení
- překonávání překážek
- technický trénink
- technika jízdy v obtížných podmínkách
- hry pro nácvik správné techniky
- zrychlení a rychlost
- síla
- vytrvalost
- technika jízdy se zavazadly
- technika vedení a nesení kola
- technika jízdy v různých druzích terénu

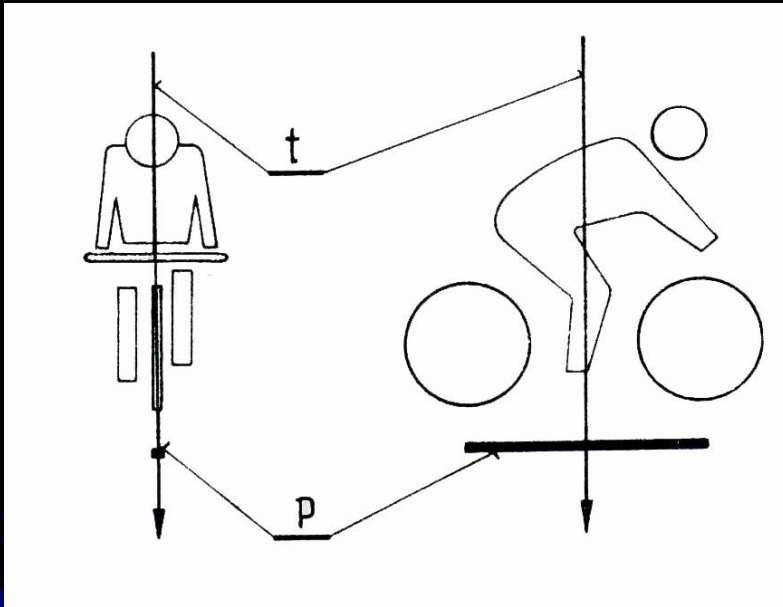
- **skupiny**

- principy jízdy ve skupině
 - organizace skupiny
 - organizace jízdy ve skupině
- signalizace

- sportovní x rekreační jízda
- organizace vyjíždky
- plánování a itinerář cykloturistické akce



Přímý směr a rovnováha



- těžnice (t) protíná podstatu (p) v minimálně třech bodech
- nestabilita
- velký poloměr sinusoid
- gyroskopický efekt kola
- (pomalá x rychlá jízda)

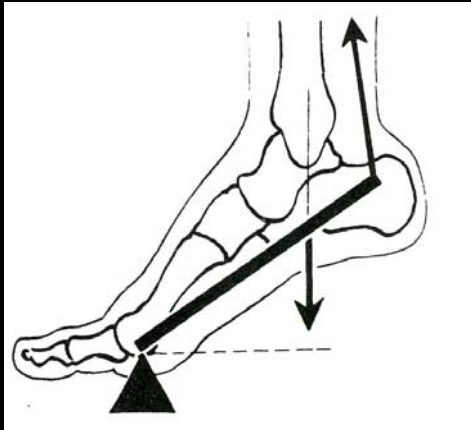
Stání v pedálech

- krátkodobé x dlouhodobé
- přejíždění nerovností
- sjezdy
- výjezdy

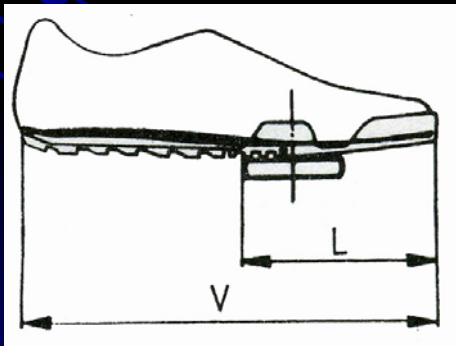
- kliky vodorovně
- těžiště dozadu
- vyrovnání otřesů a pohybů zadního kola
- hmotnost na dk
- pracují jiné svaly % i abs.



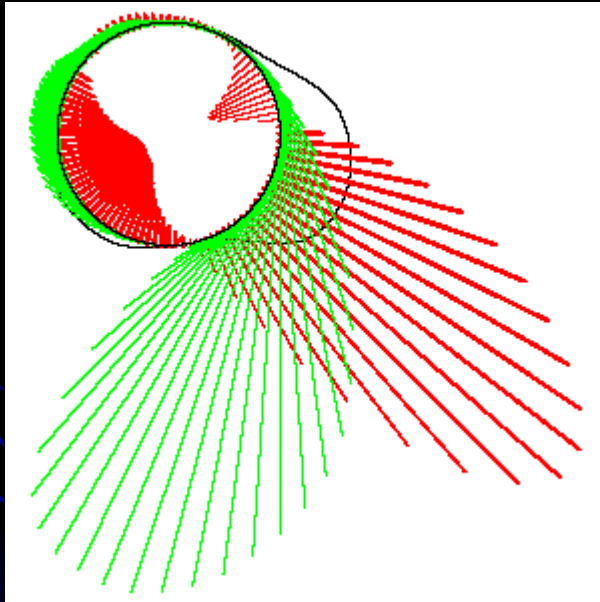
Ekonomika šlapání



- poloha chodidla na pedálu
- účinnost šlapání
- tangenciální způsob šlapání
- volba optimálního převodu a frekvence šlapání

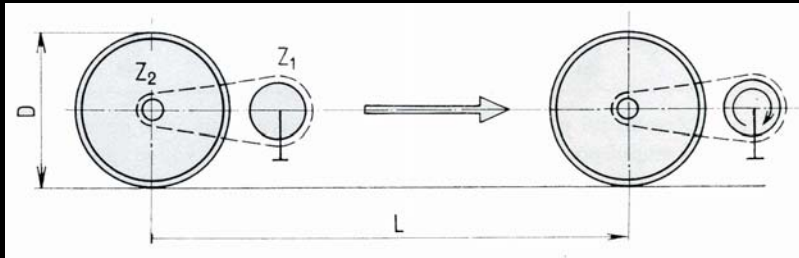


Účinnost šlapání



- **ne**
 - přímočarý pohyb pedálu – hlavní směr síly je svislý
- **ano**
 - směr tečny k přední části kružnice
 - tah pedálů vzhůru

Frekvence šlapání



- počet otočení o 360 st./min
- sklon a povrch terénu, směr a síla větru
- **lehčí převod** – vyšší frekvence
 - terén x silnice
 - 80-60 ot/min
- **těžší převod** – nižší frekvence
 - stoupání
 - pod 60,50 ot/min

Efektivní brždění



- počáteční rychlost a délka brzdné dráhy
- brzdné systémy
- charakter a okamžitý stav terénu
- brždění přední brzdou
- pozice jezdce a konstrukce rámu
- kontrolovaný smyk
- nácvik správné techniky



celková délka trvání

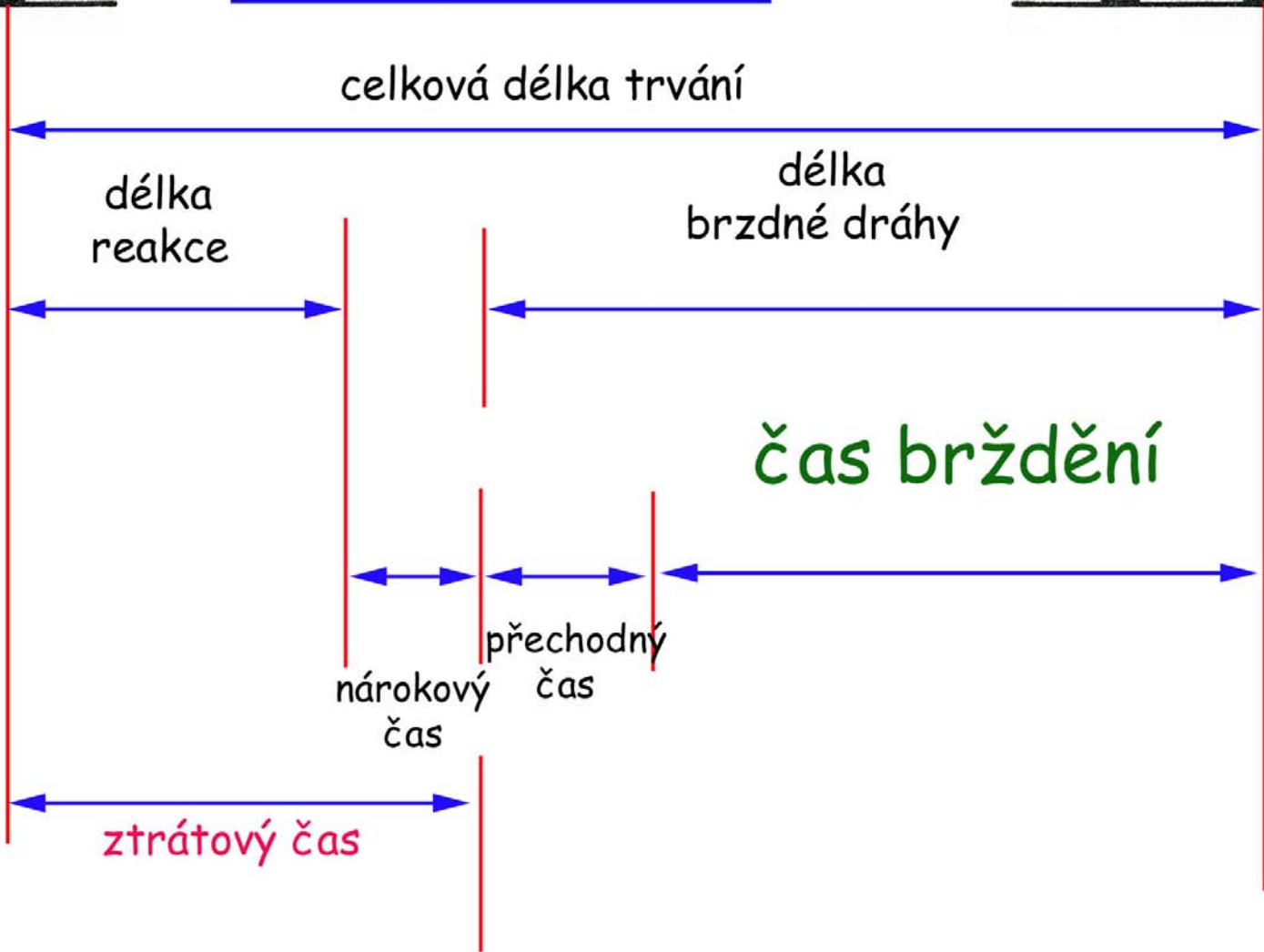
délka reakce

délka brzdné dráhy

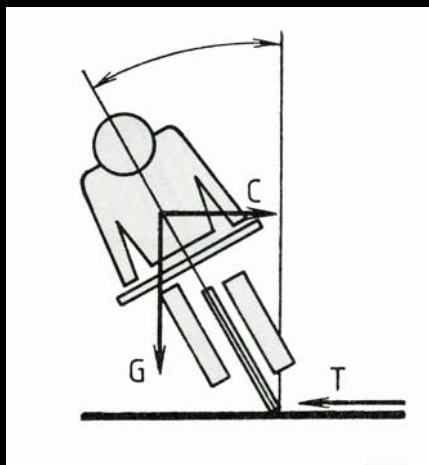
čas brždění

nárokový čas
přechodný čas

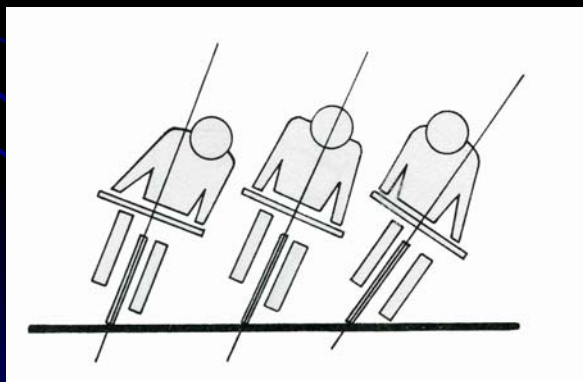
ztrátový čas



Jízda v zatáčkách



- mírné x ostré zatáčky
- načasování brždění
- poloha pedálů
- hmotnost cyklisty
- poměr C a T



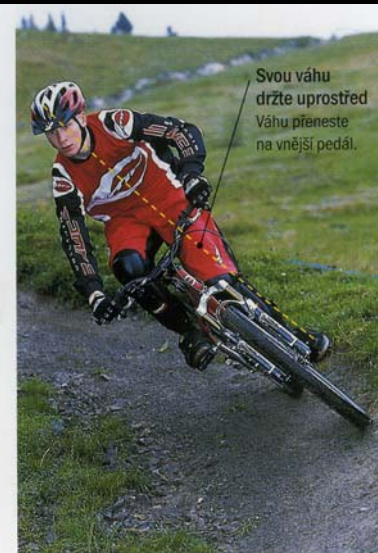


Pozice hlavy

Abyste zabránili dezorientaci, držte hlavu v 90° úhlu se zemí.

Pozice pedálu

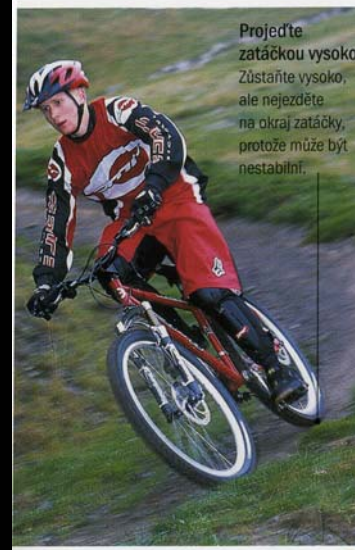
Vnitřní pedál mějte nahoře, dokud opět nezačnete šlapat.



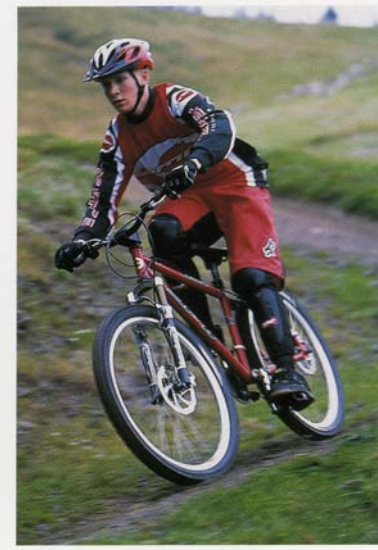
Svou váhu držte uprostřed
Váhu přeneste na vnější pedál.

2 Hlavu držte vzhůru, oči zaměřte na stopu, po níž zatáčku projedete. Nedívejte se příliš daleko dopředu, ale ani příliš blízko. Soustřeďte se na svou stopu.

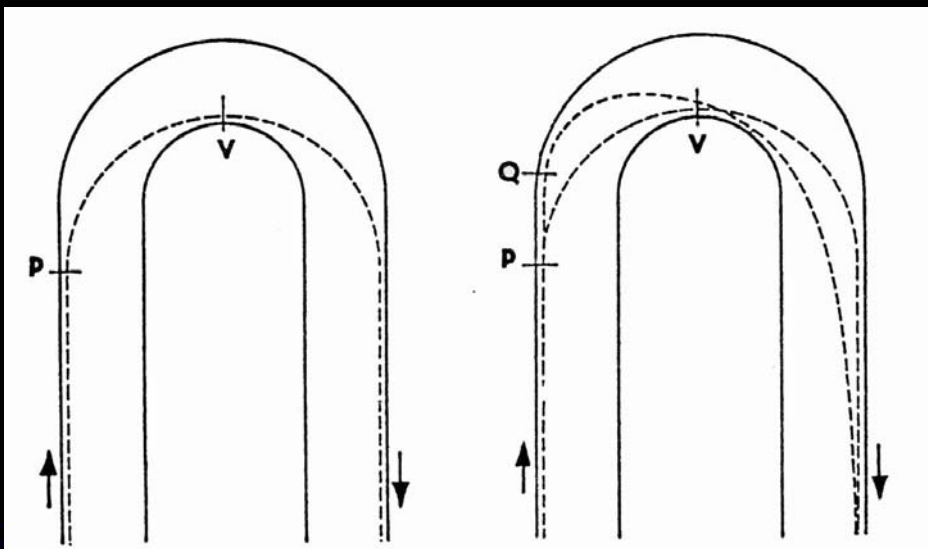
3 Uprostřed zatáčky mějte vnější pedál dole, přeneste na něj váhu. Tím, že jej zatížíte a skrcíte se, udržíte se snáze ve své stopě.



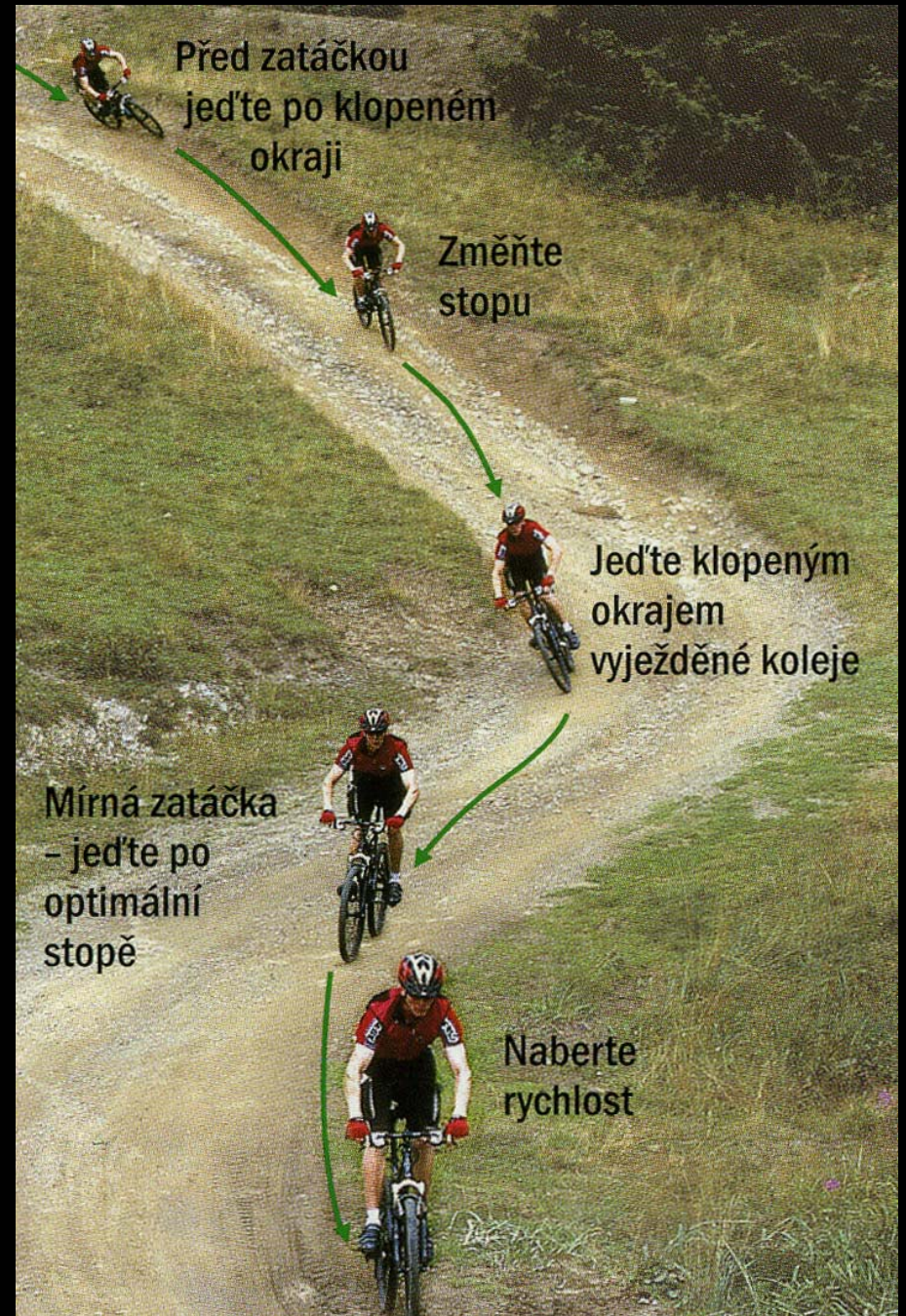
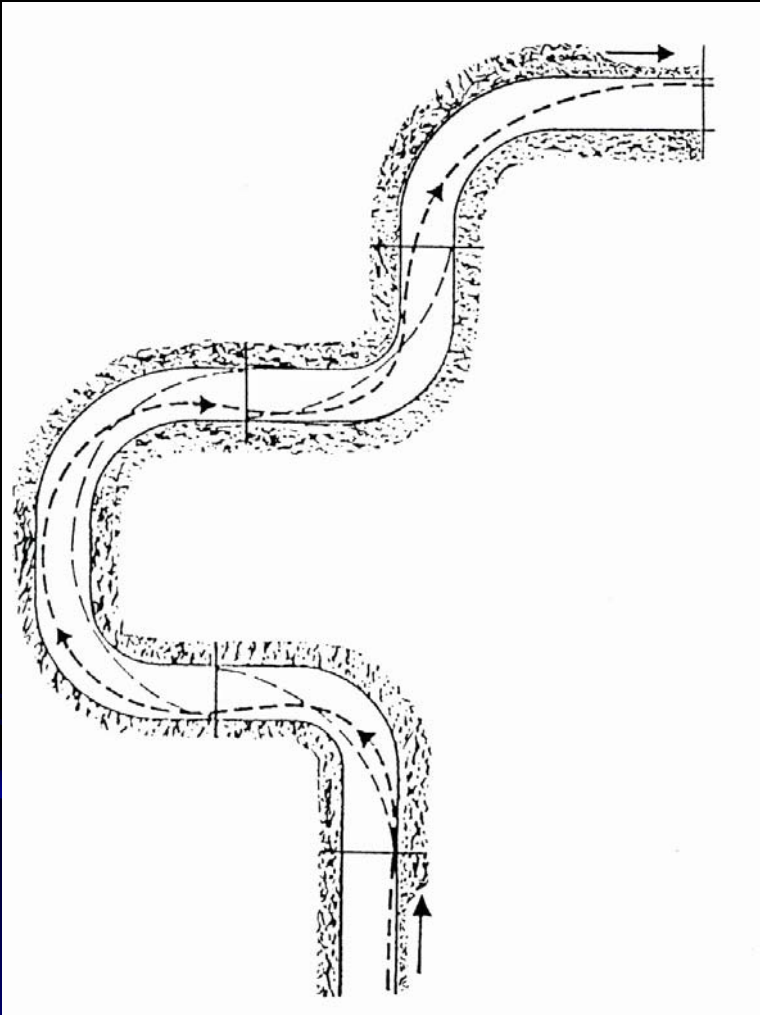
Projedte zatáčkou vysoko. Zůstaňte vysoko, ale nejezděte na okraj zatáčky, protože může být nestabilní.



Linie průjezdu zatáčkou



- pravá x levá zatáčka
- forsírované zatáčení a drifting
- řezání zatáčky
- kontrakce řídicích a smyk
- optimální stopa a její sledování
- různá specifika terénů
- rychlost a riziko
- projíždění serpentín

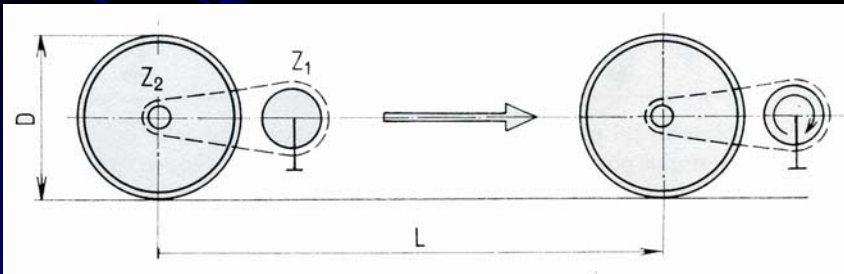


Volba a řazení převodů

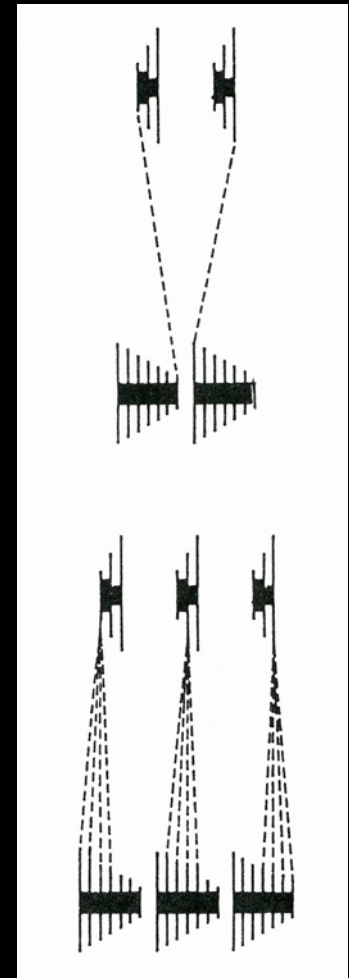
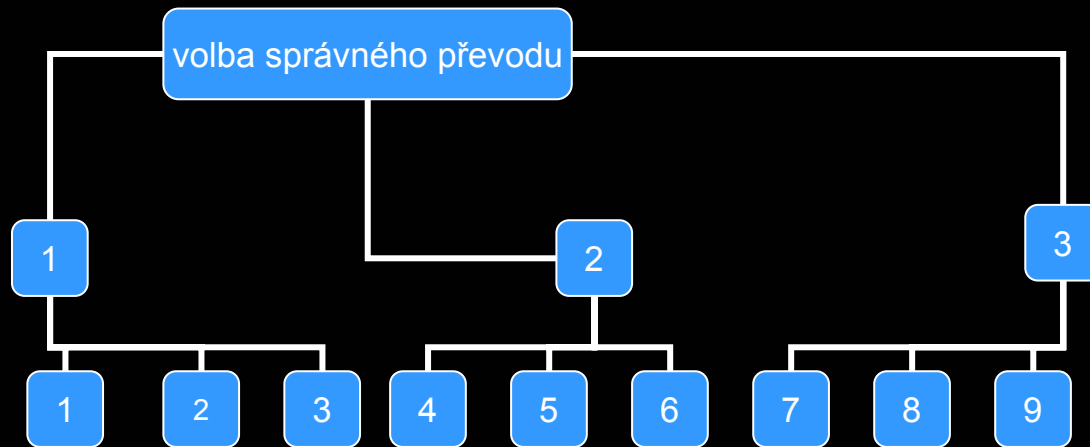
44 – 32 - 22

11 – 12 – 14 – 16 – 18 – 21 – 24 – 28 - 32

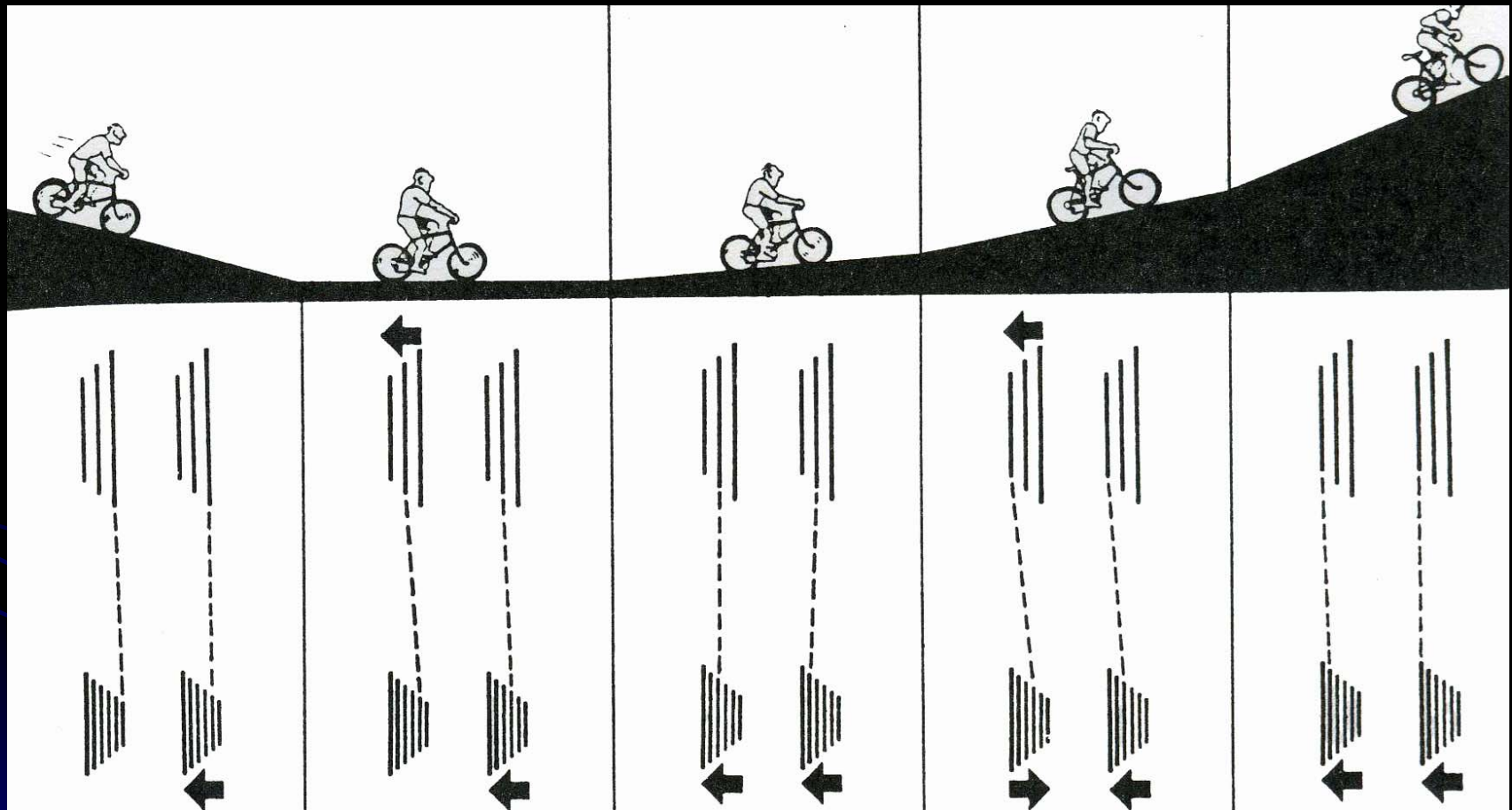
- rozdíly řazení silnice x MTB
- počet převodů a jejich praktické využití
- vlastní technika řazení
- volba řazení vzhledem k specifikům terénu



Volba správného převodu



Řazení při různých sklonech terénu



klesání

—

rovina

—

stoupání

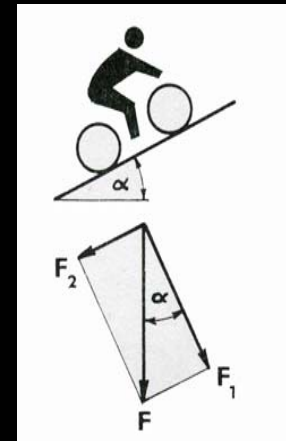
—

strmé stoupání

Technika výjezdů a strmá stoupání



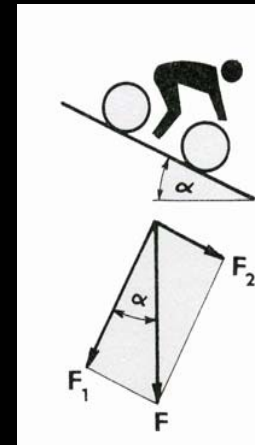
- lehké převody
- pozice jezdce
- jízda v sedle x ze sedla
- jízda v různých typech terénu
- energie soustavy a její optimalizace



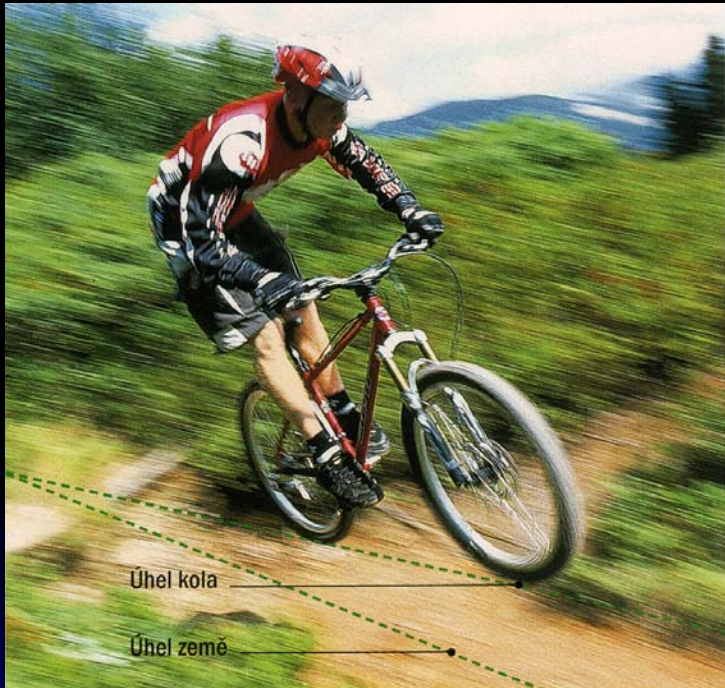
Sjezdy



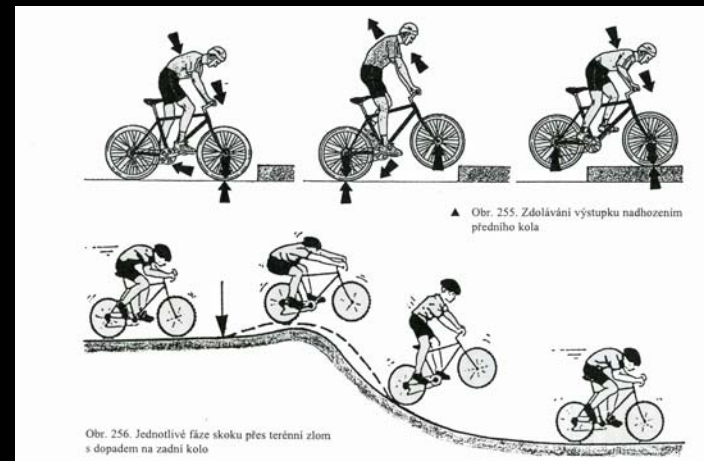
- aktivní spolupráce celé soustavy
- poloha těžiště
- double vision
- kontrola rychlosti



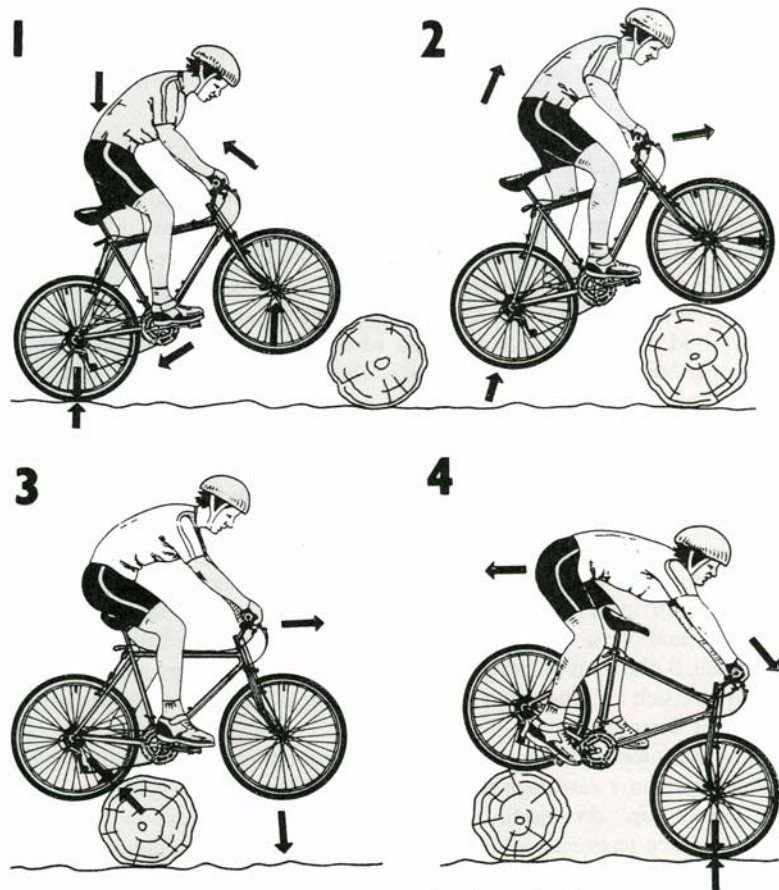
Překonávání překážek



- běžné překážky
 - klacky, kameny, prohlubně, muldy
- velké překážky
- skoky



Překonávání překážek



Obr. 257. Hlavní fáze skoku přes překážku zvaného „bunny hop“



Jízda v obtížných podmínkách

vítr, déšť, sníh, vedro, zima, bláto, listí, tráva, kameny, písek, brody



Technická cvičení



- stání na místě
- poskoky
- zvedání předního, zadního kola
- jízda smykem, drifting
- pády
- překonávání překážek