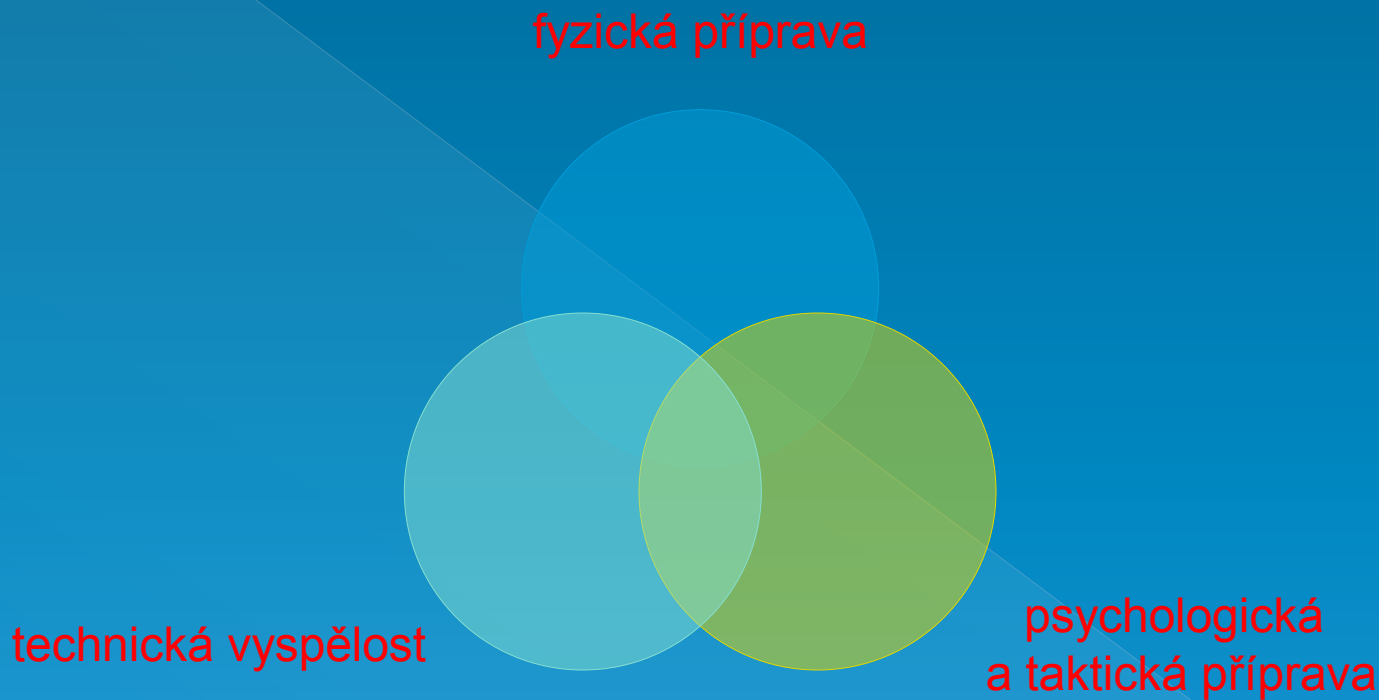


Technika jízdy

jednotlivce

# Příprava jezdce – celkový výkon



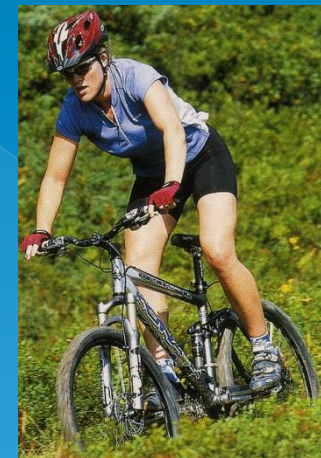
# Technika jízdy

## o jednotlivce

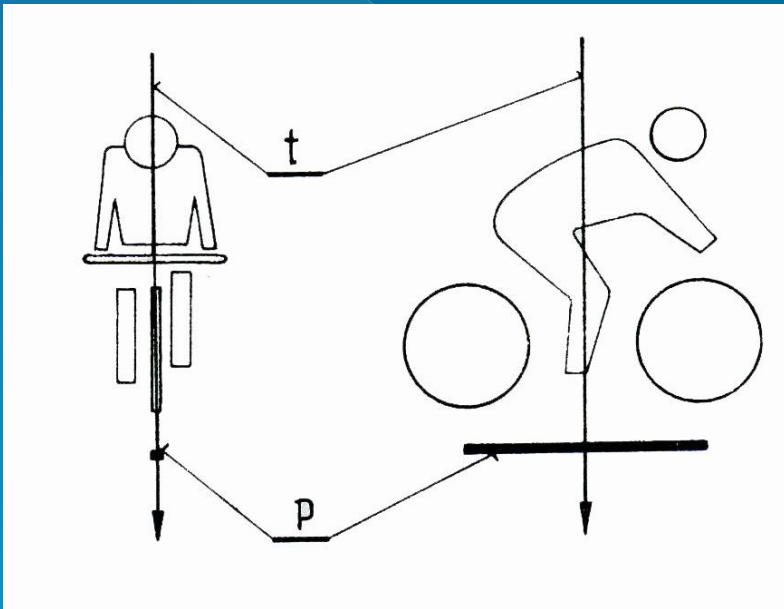
- > jízda v přímém směru
- > ekonomika a technika šlapání
- > technika brždění
- > jízda v terénu double vision
- > technika řazení
  
- > technika jízdy do kopce
- > technika sjezdů
- > technika zatáčení
- > překonávání překážek
- > technický trénink
- > technika jízdy v obtížných podmínkách
- > hry pro nácvik správné techniky
- > zrychlení a rychlost
- > síla
- > vytrvalost
- > technika jízdy se zavazadly
- > technika vedení a nesení kola
- > technika jízdy v různých druzích terénu

## o 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 )

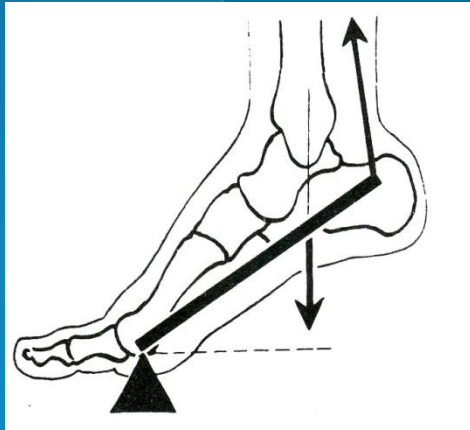


# Stání v pedálech

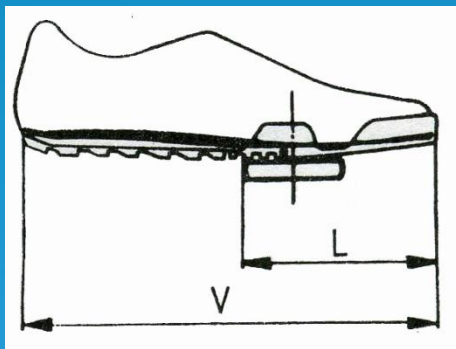
- krátkodobé x dlouhodobé
- přejíždění nerovností
- sjezdy
- výjezdy
  
- kliky vodorovně
- těžiště dozadu
- vyrovnání otřesů a pohybů zadního kola
- hmotnost na dk
- pracují jiné svaly % i abs.



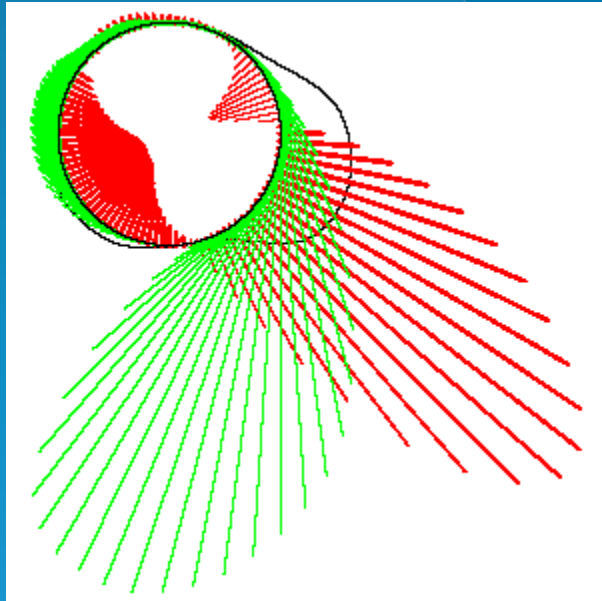
# Ekonomika šlapání



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



# Účinnost šlapání



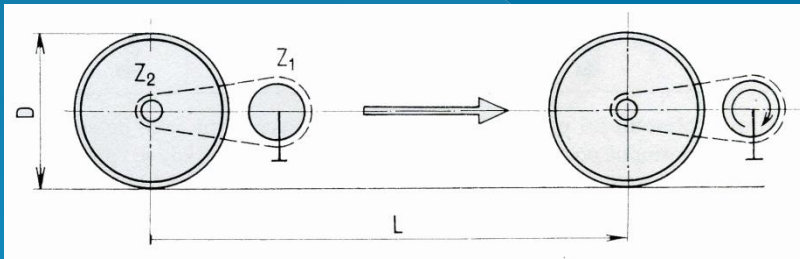
## ◎ ne

- > 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 brzdové dráhy
- brzdové systémy
- charakter a okamžitý stav terénu
- brždění přední brzdou
- pozice jezdce a konstrukce rámu
- kontrolovaný smyk
- nácvik správné techniky



celková délka trvání

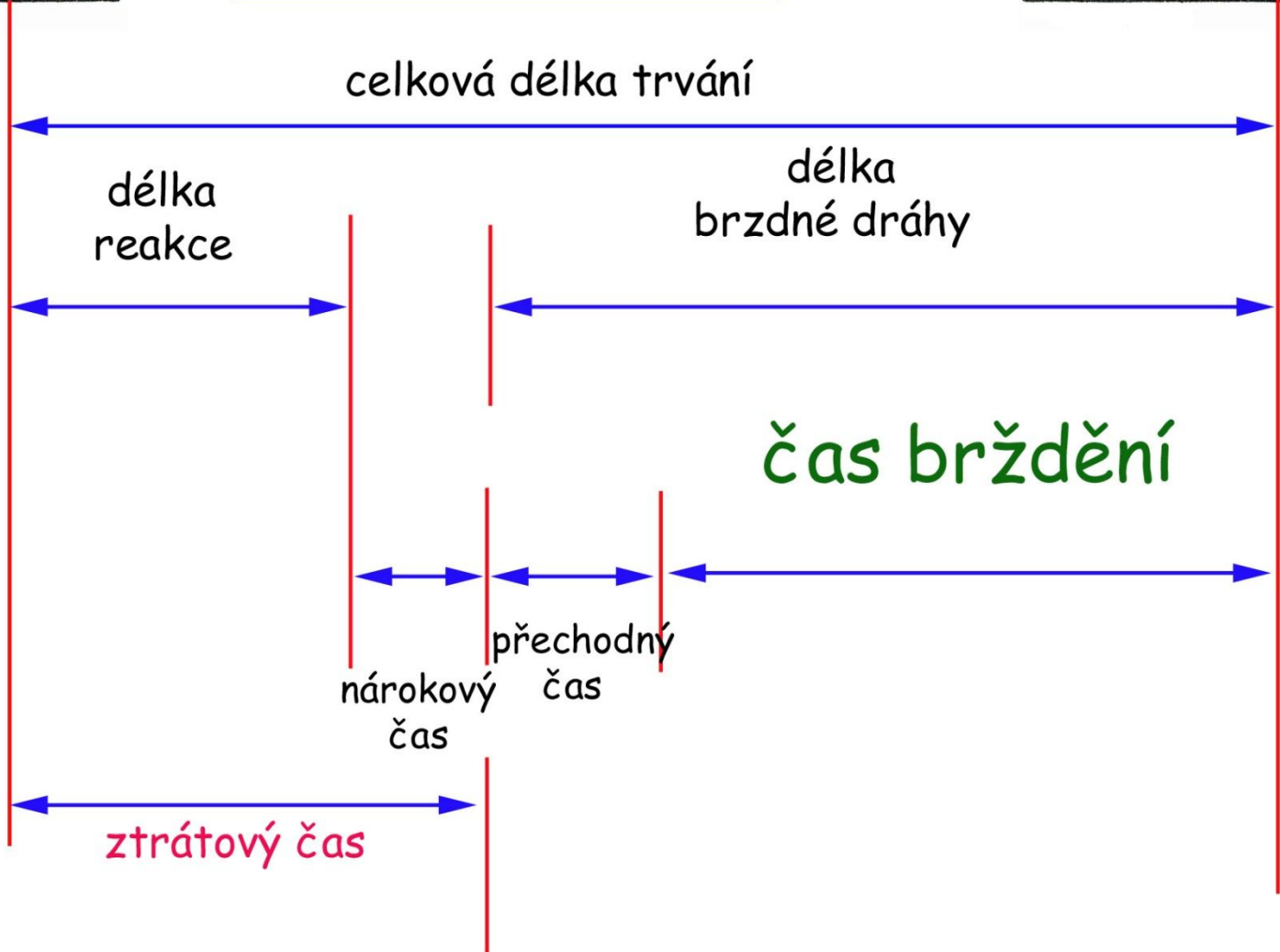
délka reakce

délka brzdné dráhy

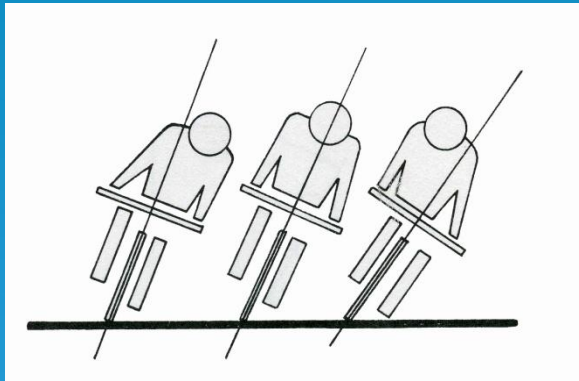
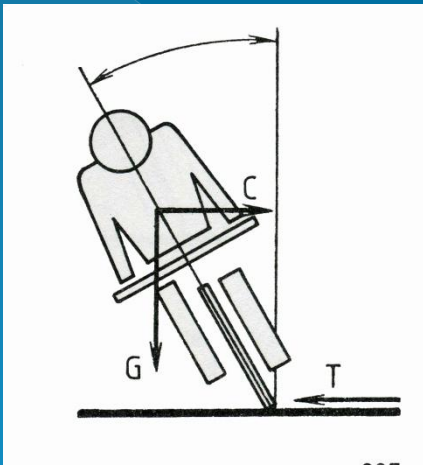
čas brždění

nárokový čas  
přechodný čas

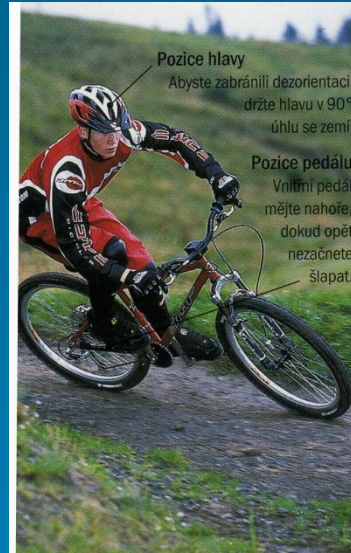
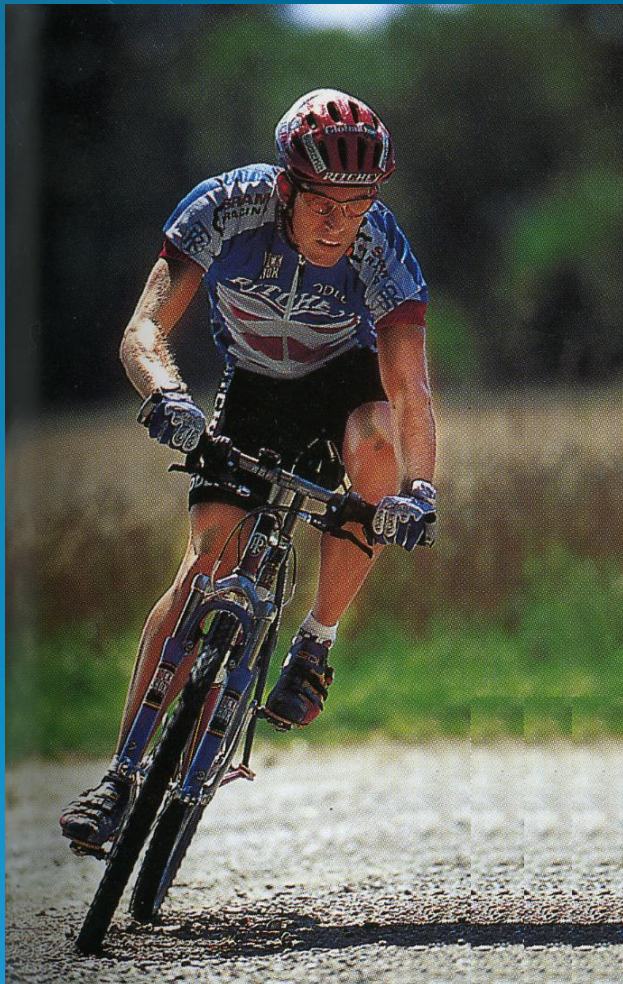
ztrátový čas



# Jízda v zatáčkách



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

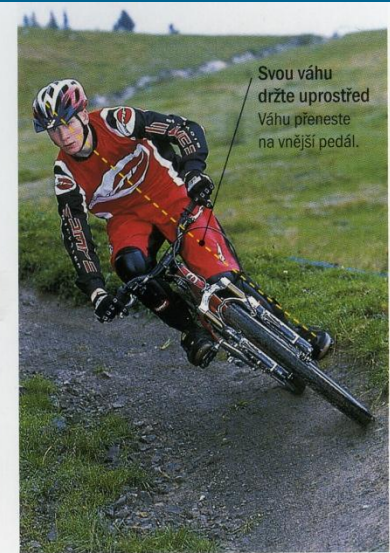


#### Pozice hlavy

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

#### Pozice pedálu

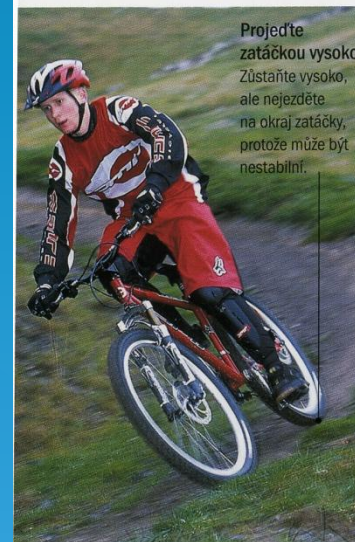
Vnitřní pedál mějte nahore, dokud opět nezačnete šlapat.



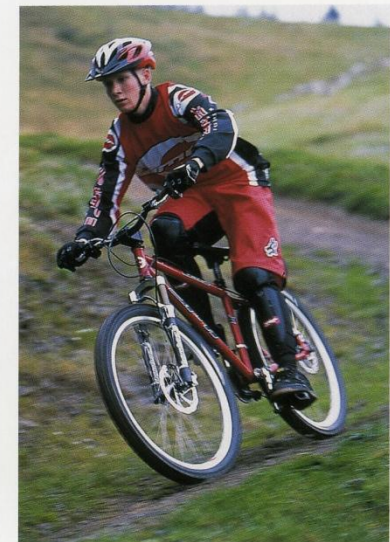
Svou váhu držte uprostřed  
Váhu přeneste na vnější pedál.

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

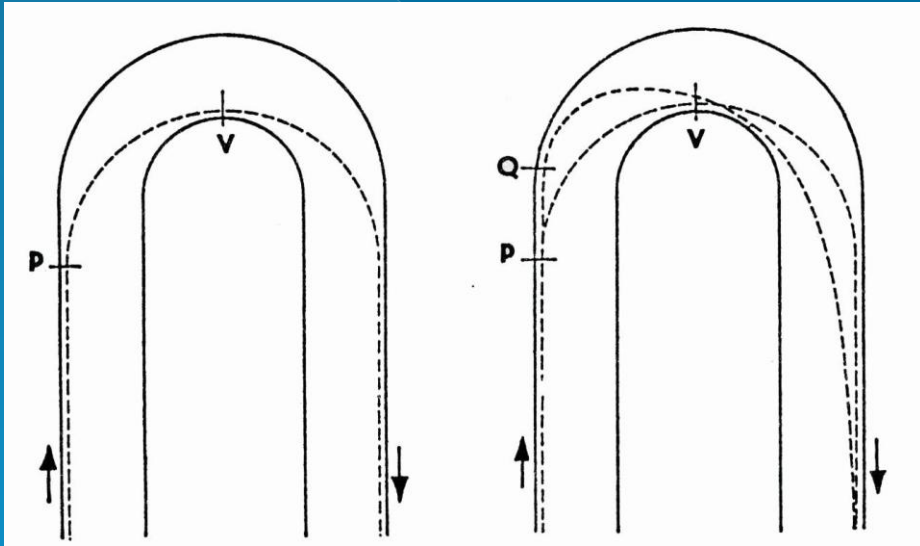
**3** Uprostřed zatáčky mějte vnější pedál dole, přeneste na něj váhu. Tím, že jej zatížíte a skřítíte se, udržte se snáze ve své stopě.



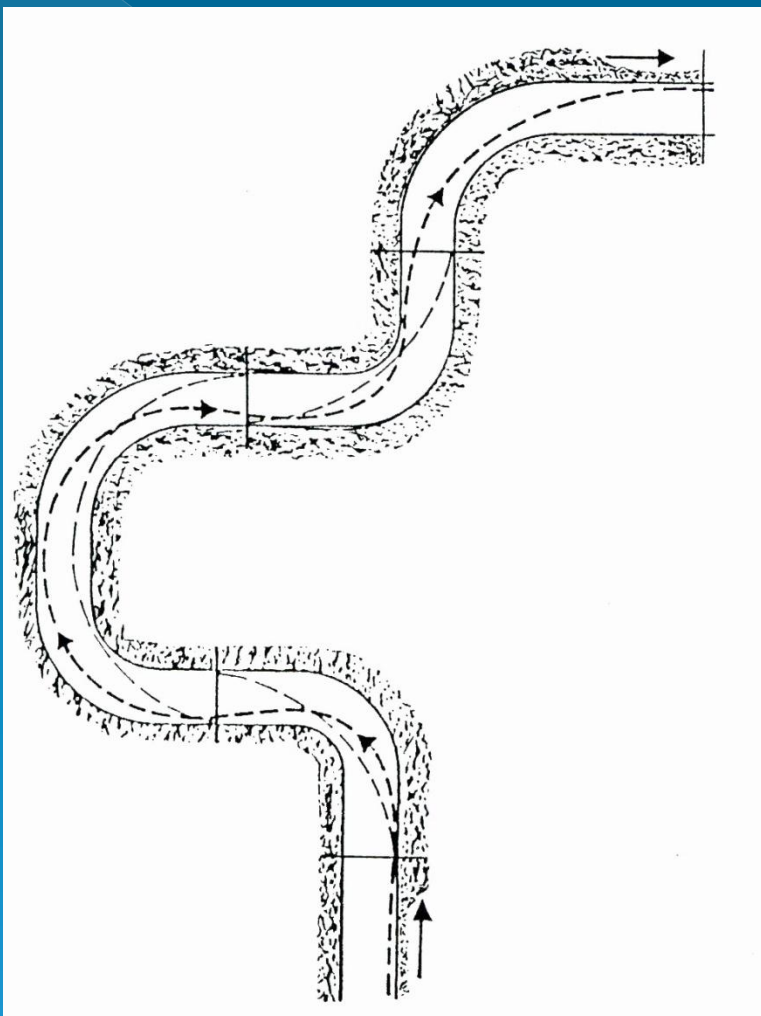
Projedte zatáčkou vysoko  
Zůstaňte vysoko, ale nejezděte na okraj zatáčky, protože může být nestabilní.



# Linie průjezdu zatáčkou



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

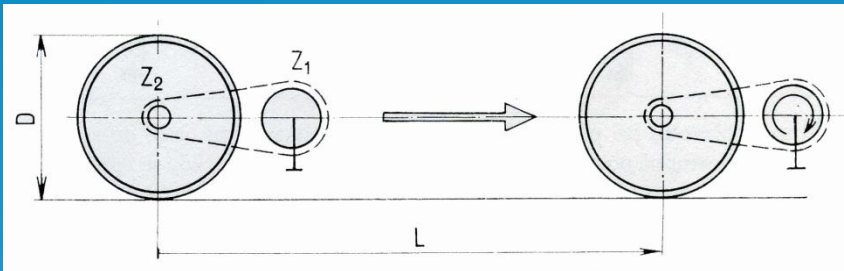


# Volba a řazení převodů

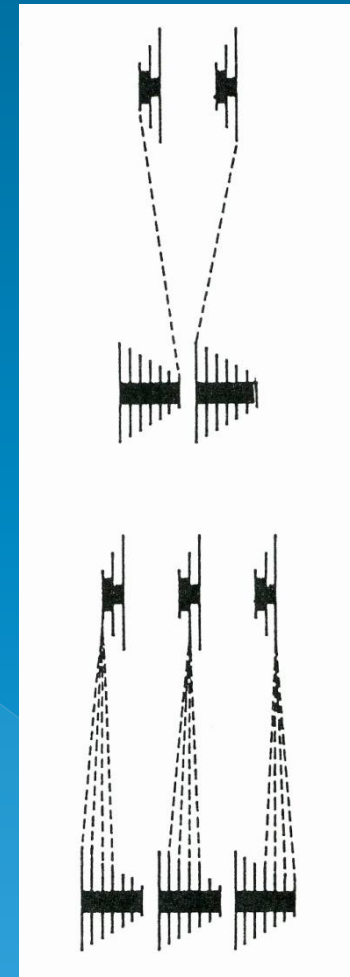
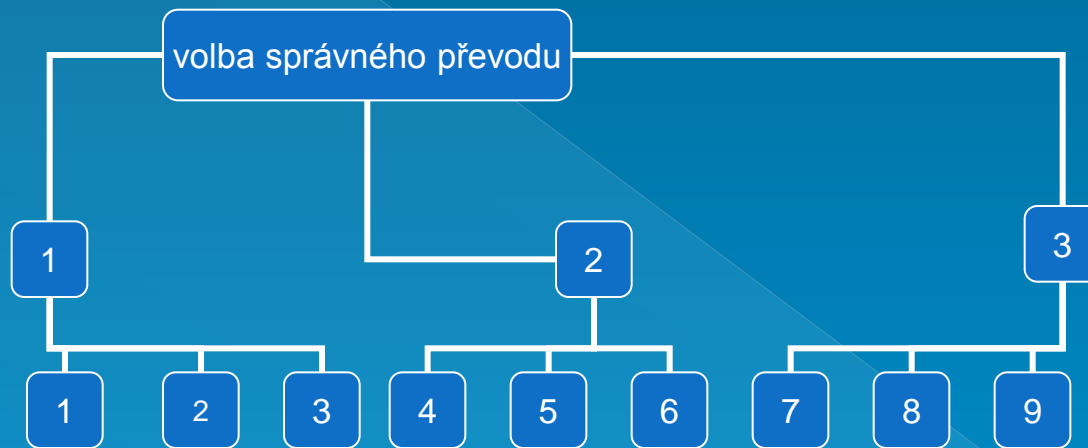
44 – 32 - 22

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

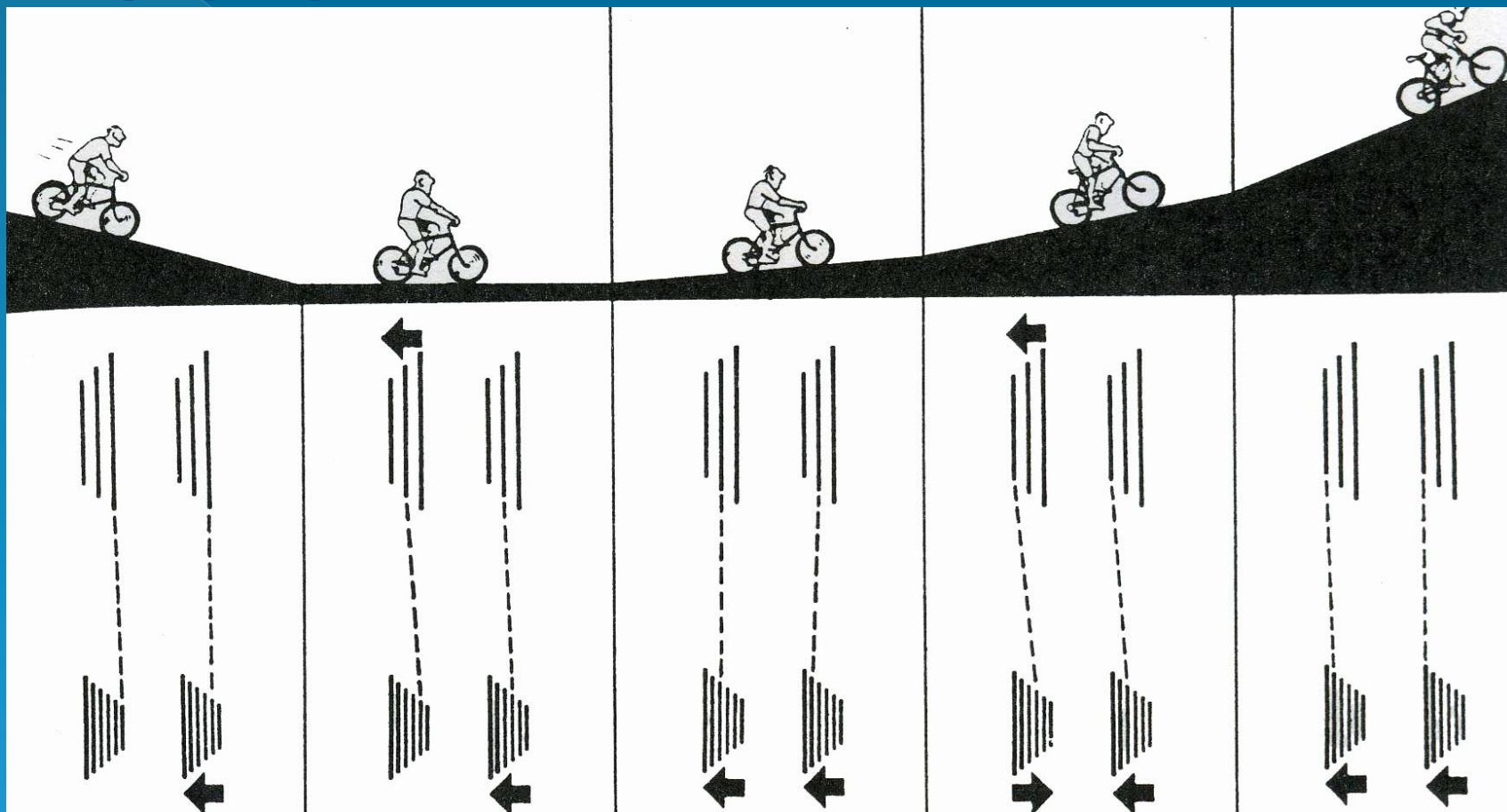


# Volba správného převodu





# Řazení při různých sklonech terénu



klesání –

rovina

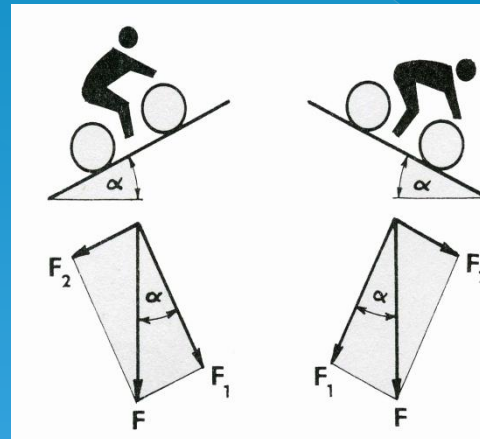
– stoupání

– strmé stoupání

# Technika výjezdů a strmá stoupání



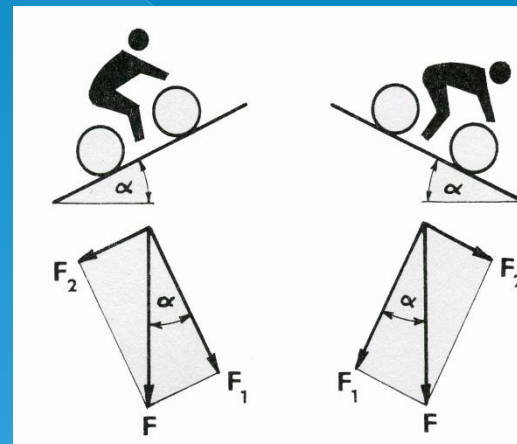
- lehké převody
- pozice jezdce
- jízda v sedle x ze sedla
- jízda v různých typech terénu
- energie soustavy a její optimalizace



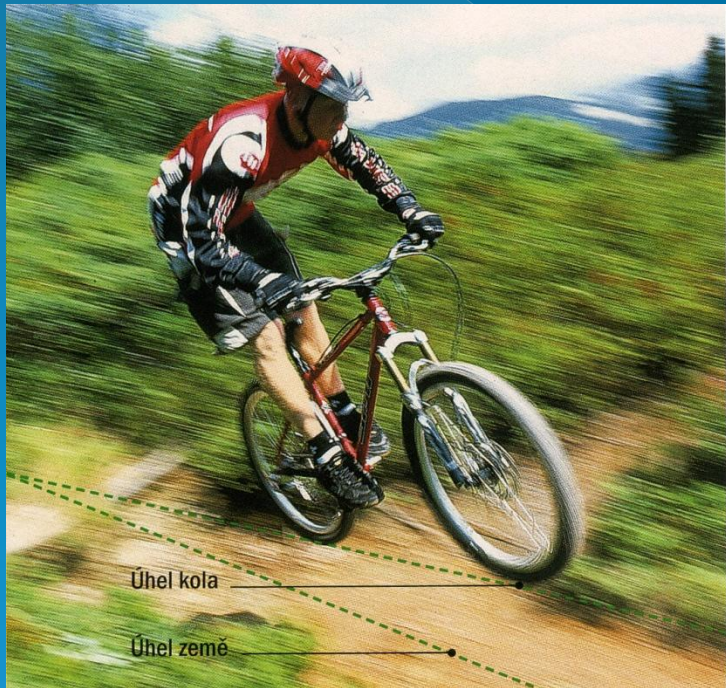
# Sjezdy



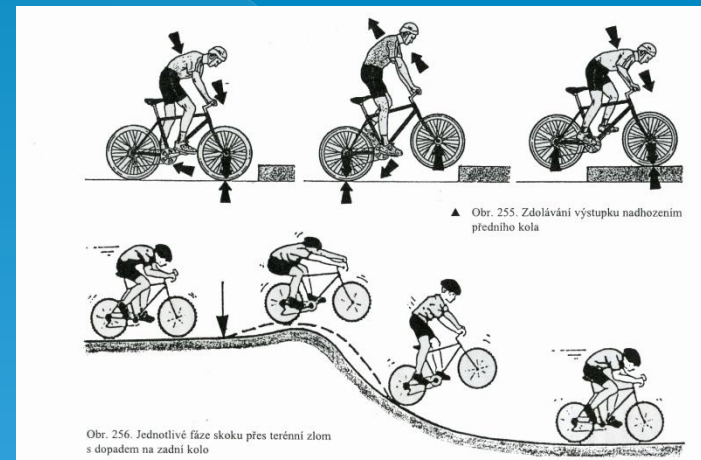
- aktivní spolupráce celé soustavy
- poloha těžiště
- double vision
- kontrola rychlosti



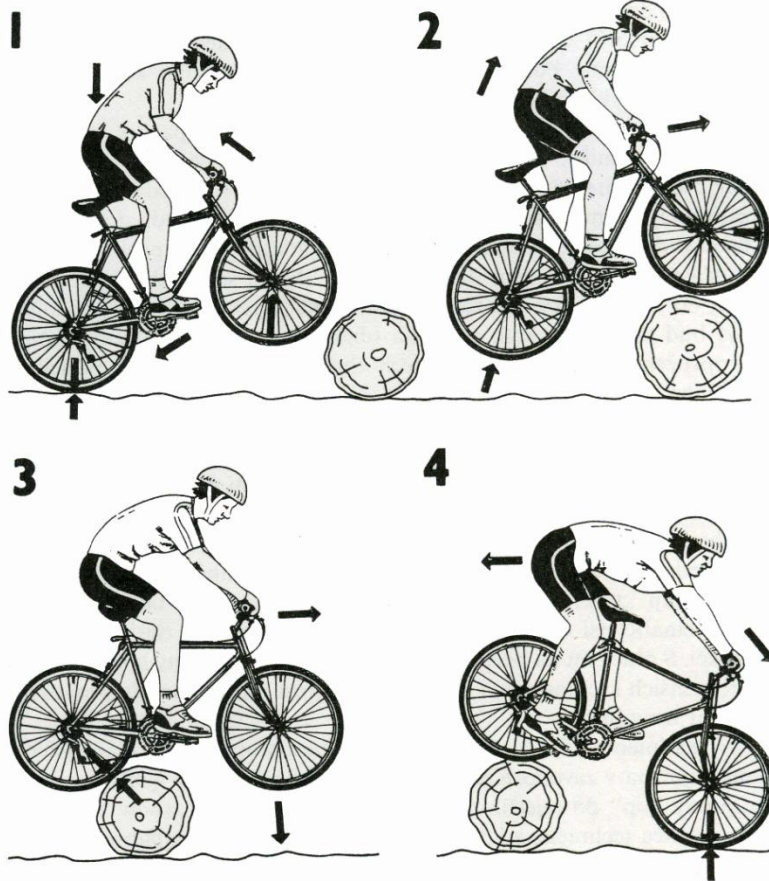
# Překonávání překážek



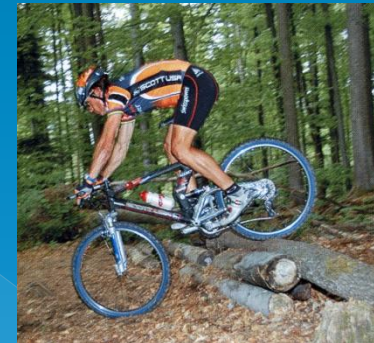
- běžné překážky
  - klacky, kameny, prohlubně, muldy
- velké překážky
- skoky



# Překonávání překážek

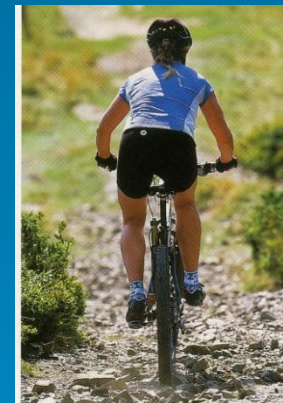
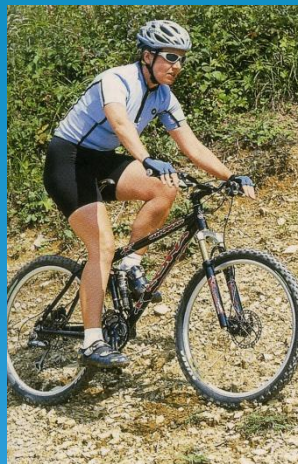


Obr. 257. Hlavní fáze skoku přes překážku zvaného „bunny hop“

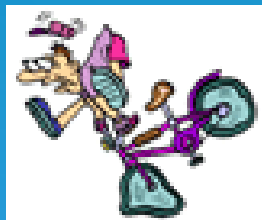


# Jízda v obtížných podmínkách

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

# Vedení a nesení kola

- Na levé straně
- Přes rameno



# Další zdroje

- ① [www.youtube.com/user/birellcykloskola](http://www.youtube.com/user/birellcykloskola)