

Cyklistika

... a vše, co jste potřebovali vědět.

Robert Blažek

Seminární práce pro dodatečnou klasifikaci z tělesné výchovy

GJR Chrudim
Nasavrky, 2020

© Robert Blažek, 2020

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracoval samostatně s použitím uvedených pramenů.

Robert Blažek
Nasavrky, 2020

Obsah

1	Úvod	3
1.1	Stručná historie	3
1.2	Druhy kol	3
2	Výběr kola	4
2.1	Průměr kol	4
2.2	Výbava kola	4
3	Technika jízdy	5
3.1	Pohled	5

1 Úvod

V této práci bych rád pokryl historii a druhy jízdních kol, druhy závodní cyklistiky a problematiku správného výběru a péče o jízdní kolo. Dále se chci zaměřit na správné zvládnutí základních dovedností, jako jsou např. pohled a posed, průjezd zatáčkou, práce s těžištěm a řazení. Práce se soustředí hlavně na nejpopulárnější horská kola.

1.1 Stručná historie cyklistiky

Jízdní kolo bylo vynalezeno na počátku 19. století. Jednalo se o tzv. drezínu podobnou dnešnímu odrážedlu s dřevěnými koly, které jízdu dělaly obzvlášť nepohodlnou. V druhé polovině 19. století byly přidány pedály pevně spojené s předním kolem a objevily se první pokusy o změkčení jízdy s využitím gumových plášťů a odpruženého sedla.

Za účelem zvýšení efektivity šlapání a rychlosti postupně docházelo ke zvětšování předního kola, čímž vzniklo tzv. vysoké kolo. Jeho nesporná nevýhoda však spočívala ve vysokém těžišti (o něm ještě uslyšíme), a s ním spojené nestabilitě.

Teprve na začátku 20. století se začíná objevovat kolo současného typu s řetězem, pneumatikami a lankovými brzdami. Dalším mezníkem byl až vynález horského kola na přelomu 70. a 80. let.

1.2 Druhy jízdních kol

Moderní jízdní kola se nejčastěji dělí podle funkce. Pro zjednodušení uvádím obecně nejrozšířenější standardní druhy používané v cyklistickém sportu.

Horské kolo je v současnosti asi nejpopulárnějším druhem jízdního kola. Vyznačuje se zejména širokými plášti a velmi odolným rámem a komponenty určenými pro jízdu v terénu. Obvykle má odpruženou vidlici, dostatek převodů pro příkrá stoupání a spolehlivé diskové brzdy pro prudké sjezdy.

Silniční kolo je standardem ve světě rychlostní cyklistiky. Je optimalizované pro minimální odpor a maximální efektivitu na hladkém povrchu. Navzdory vysokým rychlostem často nemají závodní silniční kola diskové brzdy, ale horší a méně spolehlivé špalíkové brzdy, které způsobují hromadné kolize v silničních závodech jako např. *Le Tour de France*.

Trekové/krosové kolo je kompromisem mezi horským a silničním kolem. Má menší odpor na silnici a odolnější konstrukci do lehčího terénu.

Trialové kolo neboli BMX je speciální kategorie kol určená k jízdě na překážkách a bikrosových tratích. Vyznačuje se malými koly, jednoduchou konstrukcí a stupačkami umožňujícími triky a jízdu po předním/zadním kole.

2 Jak vybrat kolo

2.1 Průměr kol

Průměr samotného kola se udává v palcích ("). Záleží na něm hlavně u dětských kol - u kol pro dospělé se velikosti pohybují od 26" do 29" a záleží hlavně na schopnostech jezdce. Je nevhodné, aby malé děti jezdily na kole, které je příliš velké nebo malé. V závodním prostředí je však běžné dětem pořizovat větší kola pro jejich lepší jízdní vlastnosti.

Průměr kola (")	Výška postavy (cm)	Orientační věk
20	110 - 130	6 - 8
24	125 - 150	8 - 10
26	nad 140	nad 10 let

Tabulka 1: Doporučené velikosti dětských kol

2.2 Výbava kola

3 Technika jízdy

3.1 Pohled