

# Obsah

Úvod		
I.	HISTORICKÉ KOŘENY BIKROSU	3
	Vývoj cyklistiky	3
	Význam označení BMX	7
II.	TECHNICKÉ PODMÍNKY	8
	Trať	8
	Podrobný popis kola BMX	14
	Výstroj jezdce	21
III.	TRÉNINKOVÝ PROCES	25
	Principy sportovního tréninku	25
	Stavba sportovního tréninku	28
	Aplikace zásad tréninkového procesu v bikrosu	31
	Charakteristika pohybové struktury	40
IV.	PŘÍPRAVA JEZDCŮ	44
	Využití pohybových schopností ve sportovním tréninku	44
	Jezdecká příprava	50
	Taktika bikrosu	77
V.	KVALITATIVNÍ ČINITELÉ	81
	Úrazová zábrana	81
	Životospráva jezdce	82
	Osobnost trenéra	85
	Závěr	88
	Seznam literatury	