

Obsah

Úvod	9
1 VYBAVENÍ	11
1.1 Kolo	17
1.2 Oblečení	21
2 TECHNIKA JÍZDY	25
2.1 Posed	26
2.2 Technika šlapání	26
2.3 Technika jízdy	27
3 FYZIOLOGIE A SPORTOVNÍ DIAGNOSTIKA	31
3.1 Fyziologie	33
Metabolismus	33
ATP a CP	33
Kyslík	34
Sacharidy, tuky a bílkoviny	35
Aerobní a anaerobní metabolismus	38
Laktátová křivka	40
Křivka středních maximálních výkonů (MMP)	41
3.2 Sportovní diagnostika	42
Zátěžová diagnostika ve vytrvalostních sportech	44
Antropometrie	54
4 TEORIE TRÉNINKU A NÁSTROJE KONTROLY	57
4.1 Teorie tréninku	61
Tréninkové zatížení jako informace	61
Superkompenzace	62
Zpětná vazba a učení	64
Síla – rychlost – vytrvalost	65
4.2 Nástroje kontroly cyklistického tréninku	68
Tepová frekvence	68
Kadence	69
Přímo měřený výkon	70
Výkon, nebo tepová frekvence?	74

5	VŠEOBECNÁ PŘÍPRAVA	77
5.1	Cyklistika pod střechem	85
	Válce	85
	Trenažéry	87
	Indoor cycling	89
	Spinning v průběhu ročního cyklu	90
5.2	Posilovna	93
	Všeobecný rozvoj síly	94
	Budování maximální síly	94
	Rozvoj silové vytrvalosti	94
5.3	Obecně vytrvalostní trénink	95
5.4	Strečink	97
	Proč protahovat	97
	Kdy protahovat	97
	Jak protahovat	98
6	TRÉNINKOVÉ PLÁNY	101
6.1	Plánování sportovního tréninku	109
	Roční tréninkový cyklus	110
6.2	Tréninkový plán	112
	Tréninkové prvky	112
	Tabulka tréninkového plánu	112
6.3	Testovací jezdci	114
6.4	Přechodné období	116
	Všeobecný posilovací trénink	116
	Nové tréninkové prvky	117
	Tomáš Biker	122
	Petra Bikerová	124
	Jan Silničář	126
6.5	Přípravné období	128
	Nové tréninkové prvky	128
	Tomáš Biker	130
	Petra Bikerová	132
	Jan Silničář	134
6.6	Předzávodní období	136
	Nové tréninkové prvky	136
	Tomáš Biker	138
	Petra Bikerová	140
	Jan Silničář	142

6.7 Závodní období	144
Tomáš Biker	144
Petra Bikerová	145
Jan Silničář	146

7 PSYCHOLOGIE 150

7.1 Základy psychologické přípravy	154
Psychologická příprava a faktor času	154
Psychologická příprava a jak na ni	155
7.2 Zvládání aktuálních psychických stavů	155
Posoutěžní stav	156
Regulace aktuálních psychických stavů	156
Koncentrace	158
Imaginace	158

8 REGENERACE A PITNÝ REŽIM 161

8.1 Únava	165
Druhy únavy	165
8.2 Regenerace	166
Regenerační prostředky	167
8.3 Výživa a pitný režim	171
Výživa v průběhu výkonu	171
Pitný režim v průběhu výkonu	171

9 MIMO HLAVNÍ PROUD 173

9.1 Ženy a sport	177
9.2 Sport seniorů	179
Vlastní cyklistický trénink	180
9.3 Sportovní příprava dětí	180

Závěr	183
Seznam používaných zkratk	184
Použitá literatura	184