

Název práce:

Cvičení pro rozvoj techniky jízdy na cyklistické dráze

Exercises enhancing the track cycling technique

Cíle práce:

Cílem diplomové práce je sestavit a v praxi ověřit inventář cvičení pro rozvoj a nácvik správné techniky jízdy na kole po cyklistické dráze. Tato cvičení by měla být zařazena v počátcích a průběhu cyklistického tréninku. V závěru diplomové práce je uvedeno, zda měla aplikace cvičení pro rozvoj správné techniky jízdy na cyklistické dráze kladný vliv na skupinu závodníků, nebo jestli se nijak neprojevila. Je předpoklad, že i u závodníků, majících za sebou závodní dráhové zkušenosti, dojde po osvojení cvičení rozvíjejících techniku jízdy na dráze ke zlepšení jízdni techniky.

Metoda:

Při sestavování inventáře jsme zpočátku vytvořili různé typy cvičení. Jednotlivá cvičení byla aplikována na závodníky sportovního centra mládeže v cyklistickém klubu Favorit Brno. Při práci byla nadále použita rešerše dostupné literatury. Získané poznatky jsem doplnil o své znalosti a zkušenosti s jízdou po cyklistické dráze. Bez dokonalého zvládnutí techniky jízdy na dráhovém kole na cyklistické dráze nelze předpokládat do budoucna vrcholnou výkonnost. Osvojením níže popsaných cvičení získá závodník předpoklady pro harmonický rozvoj všech složek sportovního výkonu. Jelikož dráhová cyklistika je vhodná pro nácvik speciálních dovedností (frekvence šlapání, rytmičnost jízdy, jízda rovně atd.) jízdy na kole, doporučujeme, aby si tato cvičení osvojili i budoucí silničáři.

Zdůvodnění:

Sám jsem aktivním závodníkem a s cyklistikou jsem začínal ve věku, kdy už by měli mít závodníci tato cvičení osvojená. Jelikož já sám jsem nedostatky pociťoval, byl bych rád, kdyby se začínající „dráhaři“ vyvarovali obdobných problémů.

Klíčová slova:

dráhová cyklistika, rozvoj techniky jízdy, cvičení