

Úvod _____ 10

Předmluva 5 Jak vznikla tato kniha 8

Proč jezdit na kole 10
Cyklistika jako výkonnostní a vrcholový sport 11
Cyklistika k upevnění a obnově zdraví 12
Cyklistika jako vyrovnávací sport pro sportovce jiných sportovních disciplín 13
Cyklistika – okouzlení a vášeň 13

Krátká historie kola a cyklistiky _ 14

Vynález kola 14
Vynález jízdního kola 14
První cyklistické závody 16
Nejslavnější a nejpopulárnější cyklističtí závodníci všech dob 17
Známí cyklističtí závodníci současnosti 19

Vybavení __ 20

Jaké kolo pro koho? 20
Kolo jako nástroj k zážitkům 20
Turistické nebo sportovní kolo 20
Horské kolo 22
Jízdní kolo jako sportovní nástroj 23
Silniční kolo 23
„Časovkářské“ kolo 24
Požadavky na závodní silniční kolo 25

Komponenty 27
Rám 27
Systém řízení 31
Pohonný systém 34
Brzdový systém 47
Sedlo a sedlovka 48
Příslušenství 49
Péče a údržba 53
Kontrola technického stavu 59

Oblečení 60
Cyklistické oblečení 60
Tréninkové oblečení 66

Technika jízdy _____ 67

Správný posez na kole 67
Odporové síly při jízdě na kole 69

Optimální technika jízdy 78

Jízda v zatáčkách 78
Zdolávání překážek 79
Jízda bez držení řídítek 80
Jízda do kopce 81

Jízda ve skupině 83
Prevence před úrazy a zraněními 88
Správný převod 91

Základy tréninku 99	Síla a silový trénink 140
Fyziologické základy 102	Rychlost a rychlostní trénink 143
Účinky cyklistiky na organizmus 105	Obratnost a trénink obratnosti 144
Složení svalových vláken 111	Trénink na ergometru 146
Optimální tréninkové zatížení 113	Kruhový trénink 149
Požadavky zatížení u cyklisty 115	Celoroční tréninkové plánování 152
Úplný vývoj cyklisty 117	Plánování zatížení hlavou a pocitem 152
Stupně přizpůsobení 119	Periodizace 154
Cílená přizpůsobení cíleným tréninkem 121	„Dobrá forma“ 160
Dávkování tréninku 123	Ženy a dívky v cyklistice 162
Výkonnostní diagnostika a řízení tréninku 123	Děti a mladiství v cyklistice 163
Oblasti tréninku 124	Cyklistika ve stáří 165
Od intelektuálního k intuitivní- mu tréninku 128	Regenerace 169
Tréninkové metody a tréninkové programy 132	Formy únavy 169
Vytrvalost a vytrvalostní trénink 132	Fyziologický průběh regenerace 170
Metody vytrvalostního tréninku 137	Síť regeneračních opatření 171
Výživové bilance 174	Mikrolátky 176
Energetická bilance 174	Tekutiny 181
Makrolátky 175	Fáze výživy 182

Plánování závodu 184

Potíže při jízdě na kole 190

Doslov 195

Rejstřík 197

Trénink _____ 99

Výživa _____ 174

Závod _____ 184

Jízda na kole a medicína 189