

Horská kola

Ročníková práce

Školní rok **2015 / 2016**

Autor: Anna-Marie Sochorová, IX. A

Konzultant: Mgr. Petr Sehnal

Obsah

1. Úvod	3
2. Horské kolo.....	4
2.1 Vývoj horského kola	4
2.2 Typy horských kol	4
2.3 Části kola	8
4. Tým	11
4.1 ACT Lerak	11
5. Tréninky	12
5.1 Jarní trénink	12
5.2 Zimní trénink	12
6. Soutěže	13
7. Kolo pro život	14
7.1 Jak se přihlásit.....	14
7.2 Rozdělení týmů	14
7.3 Závod	14
8. Značky kol.....	15
Závěr	16
Resumé.....	16
zdroje.....	17
obrázky.....	17

1. Úvod

Jako téma své ročníkové práce jsem zvolila horská kola. Vybrala jsem si je proto, že v naší rodině je to sport, kterému se aktivně věnujeme. Propadla mu moje teta, dědeček i otec a minulý rok jsem začala chodit na tréninky horských kol i já. Zúčastnila jsem se dokonce i několika soutěží velice mě tato aktivita zaujala. Mám v plánu se jí věnovat se aktivně i v budoucnu.

2. Horské kolo

Horské kolo je pravým opakem silničního kola. Miluje těžký terén, zejména prostředí, kde nejsou zpevněné komunikace. Dokáže zdolat i silnici, ale konstrukcí a typem pláště pro ni není určeno. Čím je kolo dražší, tím je kvalitnější a tím náročnější terény dokáže zdolávat.

- je výrazně těžší než silniční
- převody jsou zpravidla pomalejší
- průměr kol je menší (obvykle 26 palců), jízda po silnici se často vyznačuje charakteristickým vrčením

2.1 Vývoj horského kola

Horské kolo a závody na něm jsou relativně mladou záležitostí. Kořeny sahají do USA, kde bývá za otce horského kola uváděno hned několik jmen. Zřejmě první označení „horské kolo“ (mountainbicycle) se objevuje roku 1966, kdy si D. Gwynn z Oregonu (USA) postavil terénní speciál. Ovšem v České republice a také mezi průkopníky panuje názor, že s myšlenkou horského kola přišli dva mladí Kalifornané Gary Fisher a Joe Breeze v 70. let v USA. Bylo to v zimě roku 1973. (Jana a Tomáš Neumannovi)

2.2 Typy horských kol

Horská kola můžeme dělit dle různých kritérií. Pro svou ročníkovou práci jsem vybrala dělení dle zdvihu odpružení. Já osobně mám kolo, které má odpružení cca 80 – 100 mm. Je to pro mě nejvhodnější varianta. Pro přehled uvádím ostatní typy kol.

- crosscountry (zdvihy odpružení cca 80-100mm), vhodné pro sportovní i rekreační jízdy

Obr.2



- Trail/allmountain (zdvihy odpružení cca 100-140mm) hodí se pro každodenní ježdění, ale samozřejmě na něm lze také do náročného terénu

Obr.3



- enduro (zdvihy odpružení cca 140-160mm, celoodpružené), tato kola se už hodí do náročnějších terénů

Obr.4



- freeride (zdvihy odpružení cca 150-203mm)

Obr.5



- downhill (zdvihy odpružení cca 190-203mm) jsou určeny jedině pro sjezd, do kopce byste s nimi nevyjeli

Obr.7



- trial (bez odpružení), jedná se o horské kolo, které bez problému zvládne nejen strmé sjezdy, ale také obtížné výjezdy, ale tento typ kol je speciálně určený pro skokanské disciplíny

Obr.6



2.3 Části kola

- Rám: dural (slitina hliníku), ocel, karbon (uhlíková vlákna spojená speciálním lepidlem). Nejlehčí a nejpevnější je karbon.
- Vidlice: opět může být duralová, ocelová nebo karbonová a rozdělujeme je na odpružené a neodpružené.
- Zapletené kolo se skládá z:
 - ráfku (karbonový, ocelový, duralový)
 - ložisek (konusová, nebo průmyslová)
 - brzdy (kotoučové, ráfkové; hydraulické nebo mechanické)
 - výpletu (ocelové dráty mohou být různého tvaru)
- Na ráfky se nasazuje:
 - plášť s duší
 - plášť bez duše
 - pologaluskový plášť
 - galuska
- Představec
- Řídítka
- Sedlovka: uživatel si ji může upravit do potřebné délky.
- Sedlo
- Přesmykovač
- Šlapátka: opět existuje mnoho variant například máme klasická šlapátka pro tenisky, obojetná šlapátka (na jedné straně klasické pedály, na druhé nášlapy) a, nebo pouze nášlapy.

3. Výbava na horské kolo

Každý cyklista potřebuje vhodnou výbavu podle toho, jak intenzivně se horskému kolu věnuje. Obyčejnému amatérskému cyklistovi postačí kraťasy, triko, tenisky, rukavice a helma, naopak profesionálové mají větší nároky a potřeby na kolo a vybavení kola.

Helma

Nejen na horských kolech je nedílnou součástí a nutností helma. Každá cyklistická helma obsahuje vložku vyrobenou z tuhé rozbitné pěny. Tato vložka chrání hlavu. Většina cyklistických přileb ochraňuje tuto vložku plastovou skořápkou, která pomáhá držet pěnu pohromadě při srážce.

Nášlapy

Užitečnou výbavou horských kol jsou tzv. nášlapy, které umožňují zacvaknutí treter a jejich pevné zafixování k pedálům, abychom využili sílu v obou dvou nohách současně. Nášlapy jezdce donutí pracovat na technice jízdy. Umožňuje mu i lépe skákat přes překážky.

Tretry

Nejdůležitější součástí kola jsou tretry, buď s tkaničkami, nebo s pásky, které jsou praktičtější jak z pohledu uvazování, tak i proto, že se nerozvážou při jízdě. Můžeme je rozdělit na silniční tretry a horské tretry. Zpravidla se používají se zapuštěnými nášlapy v podrážce, což umožňuje při sesednutí z kola normální chůzi či běh.

Dres

Dres by měl být vyroben z polyesterového vlákna, proto udrží i po mnoha praních tvar. Podle typu dresu má jednotlivý kousek nabídnout odvod potu, prodyšnost, držet tělo v suchu, teple, některé i ochrání před větrem. Bikeři si mohou vybrat z rozmanité nabídky, od lehkých celorozepínacích dresů s krátkým rukávem nebo i bez, přes dresy s dlouhým rukávem, až po ty zateplené.

U dražších modelů se můžeme setkat s technologiemi, které mají neutralizovat případný zápach potu, nebo jsou extra rychleschnoucí. Nedílnou součástí je i

rubová část, kde je vycpávka napuštěná antibakteriální složkou, která pohlcuje bakterie.

4. Týmy

Ve světě existuje mnoho závodních týmů, protože horská kola jsou velice populární. Vzhledem k omezenému rozsahu ročníkové práce zmíním týmy české.

Samotný tým se skládá nejen ze sportovců, ale i doprovodného personálu (např: trenér, technik), bez kterých by se závodníci neobešli. Každý tým má svůj název. Mimo jeho loga na dresu týmu, také najdeme sponzory, který samotný tým podporuje.

CYKLISTICKÉ TÝMY	
NÁZEV	PŮSOBNOST
ACT Lerak	Blansko
Moravec tým	Drahanská vrchovina
Favorit Brno	Brno
Dukla Cycling Team	Praha
Dynamo ZČE Plzeň	Plzeň
SKC Prostějov	Prostějov

4.1 ACT Lerak

V této části ročníkové práce vám chci přiblížit svůj tým a průběh samotných tréninků. Náš trenér se jmenuje Karel Stloukal a od slova Karel pozpátku vznikl název ACT Lerak. ACT znamená ve zkratce atletika, cyklistika, triatlon.

Jsme rozdělení na starší a mladší žáky. Do starších může jít ten, kdo má 10let, pod 10let patří do mladších. Ve starší skupině máme 9 členů a v mladší kategorii 12 členů. V Poháru Drahanské vrchoviny se vždy někdo z týmu umístí na prvním místě ale spíše v mladší kategorii. Ve starších se umísťujeme do třetího místa. Tento rok nás bude reprezentovat v českém poháru hned 5 členů. Naše a trenérový ambice jsou hlavně překonávat naše možnosti a dokončit závod.

5. Tréninky

Tréninky míváme vždy v pondělí, středu a v pátek, trvají 2 hodiny. Z toho 30 minut je věnováno doplňkovým aktivitám, jako jsou hry a běh.

Moje tréninky se dají rozdělit na jarní a zimní.

5.1 Jarní trénink

Jarní tréninky nám začínají 5.dubna,ale samozřejmě to záleží na počasí. V pondělí míváme atletiku na blanenském hřišti. Na rozehřátí si dáváme 5 koleček, což je asi 1 kilometr s lahvemi v ruce. Poté následuje rozcvička, která se skládá z protáhnutí rukou, krku, zad a nohou. Po rozcvičce přichází na řadu abeceda složená s osmi cviků. Na závěr si dáváme rovinky, což je 60 metrů sprintu a do zatáčky normální chůze, což opakujeme celkem šestkrát.

Po všech těchto zahřívacích a protahovacích fázích trenér vymyslí zátěžovou trať, většinou stejnou jen s drobnými rozdíly. Při skládání tratě nesmí být dva stejně zaměřené cviky po sobě. Každý cvik se dělá desetkrát. Naše trať většinou obsahuje medicinbaly, činky, překážky, švihadla, sedy a lehy. Trať projdeme čtyřikrát. Zbýlých 30 minut máme na 5 koleček a hru, většinou hrajeme basket nebo fotbal. Středy a pátky máme kola. Začátky těchto tréninků jsou stejně jako pondělní, jen jedeme ještě 1,5 kilometru dlouhý okruh na kolech. Pak trenér něco vymyslí buď techniku, trasy, časovky nebo výšlapy.

5.2 Zimní trénink

V zimě býváme v tělocvičně, než ale začneme cvičit, musíme odběhat náš okruh a udělat rozcvičku,abecedu a rovinky. Poté se nachystá trať, na které cvičíme. Většinou obsahuje medicinbaly, činky, sklapovačky, sedy lehy, přeskoky s vodním vakem, švihadla, šplh po tyčce a běh po schodech. Na konci hrajeme různé hry.

6. Soutěže

Na horských kolech se samozřejmě pořádají i soutěže, kde každý jede za svůj tým, nebo individuálně. Soutěží se účastní mnoho soutěžících a většinou bývá velká konkurence.

V našem okolí se každoročně pořádá série závodů Pohár Drahanské vrchoviny, této série závodů se osobně zúčastňuju, dokonce mám i nějaké medaile ze závodů. Myslím, že je to určitě dobrá zkušenost hlavně pro začátečníky jako já, kde zjistíte, jak jste na tom po fyzické stránce. Můžete si zlepšit sebevědomí a asi nejdůležitější věc, kterou se na všech soutěží naučíte, je ovládat svou psychiku a nepodléhat dané situaci. Dále se pořádají větší soutěže na vyšší úrovni. Jako je např: (Český pohár MTB, Mistrovství Evropy MTB, Mistrovství světa MTB)

VĚKOVÉ ZAŘAZENÍ			
MUŽI		ŽENY	
NÁZEV	VĚK	NÁZEV	VĚK
žáci	10 – 14	žákyně	10-14
kadeti	15-16	kadetky	15-16
junioři	17-18	juniorky	17-18
-	19-22	-	19-22
elita	23-29	elita	23-29
masters1	30-39	masters1	30-39
masters2	40-49	masters2	40-49
masters3	50 a více	masters3	50 a více

7. Kolo pro život

Jedná se o největší seriál závodů na horských kolech na světě. Ročně se ho zúčastní více než 25 000 aktivních cyklistů. Kolo pro život je pro všechny typy lidí, jak pro děti až po seniory, nezáleží ani na tom, jak často jezdí. Na každém závodě je možné vybrat si jednu ze tří různě dlouhých a náročných tras (50, 30 a 15 km).

Obr.1



7.1 Jak se přihlásit

Do jednotlivých závodů se lze přihlásit přes web KPŽ za výhodnějších podmínek, nebo v místě závodu v předvečer a v den závodu. Pokud účastník tento krok učiní, na samotném závodě dostane:

- startovní číslo s upínacími páskami a čipem pro měření času
- lístky na občerstvení a nápoj zdarma
- lístky do tomboly o zajímavé ceny od partnerů závodu

7.2 Rozdělení týmů

Seriál Kolo pro život nabízí výběr do tří týmů. Jsou to:

- průběžné soutěže Team PrestigeTrophy
- soutěže rodinných týmů
- závodu firemních týmů

7.3 Závody

- Jestřebí hory České spořitelny
- Orlický Tour Kooperativy
- Ještěd Tour Kooperativy
- Bikemaraton Drásal České spořitelny

8. Značky kol

Na světě existuje celá řada značek horských kol. Já zde zmíním české a poté zahraniční, které jsou něčím zvláštní, nebo jsou u nás nejpoblárnější.

ČESKÉ ZNAČKY KOL	
NÁZEV	POZNÁMKA
Author	-
4ever	Dříve Cyklo Plus
Superior	Nejprodávánější značka u nás
Favorit	-

ZAHRANIČNÍ ZNAČKY KOL	
NÁZEV	POZNÁMKA
SKOTT	(USA)
Ghost	(Německo) oblíbená značka hlavně u závodníků
Trek	(USA) je to lídr ve zpracování karbonu a určuje trendy, kterými se ubírá vývoj horských kol
Cannondale	dříve Tiwanská značka, ale od roku 2009 americká
Schwin	(USA) tahle značka stála u zrodu MTB a má nejbohatší dědictví na světě
Merida	(Španělsko)

Závěr

Ve své ročníkové práci jsem se zaměřila na horská kola, jejich historii a další aspekty horského kola, jako např: potřebné vybavení, části kola atd,

Představila jsem praktické zkušenosti s horským kolem a také jsem nastínila, jak by měl vypadat profesionálně zaměřený trénink. Zároveň jsem se zmínila o soutěžích v tomto sportu, kterých se mohou závodníci zúčastnit, i o svých dosavadních výsledcích v tomto odvětví. Ukázala jsem různé sportovní týmy, které je možné reprezentovat, a vyzkoušet si tak závodní jízdu na horských kolech na vlastní kůži.

Závěrem chci říct, že horské kolo je určitě zajímavý a adrenalinový koníček. Vyžaduje čas, fyzickou sílu, psychickou odolnost a určitě finanční prostředky. Jistě vám přinese mnoho nových zkušeností, přátele a to nejdůležitější - zážitky, které vám zůstanou. Díky této práci jsem se o horském kole něco více dozvěděla a doufám, že i pomohla rozšíření povědomí o tomto sportu.

Resumé

In my coursework, I focused on mountain bikes, as for example the necessary equipment, by cycling parts etc. I introduced my practical experience with mountain bikes and I also introduced how professional organizations training can look. I even mentioned several kinds of competitions in this sports, where the competitors can participate, pointed on my results and I describe what the competitions can give to the person. I showed different sports teams that are possible to visit and try on your own.

zdroje

<http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2697-bezecka-abeceda-od-a-do-z.html>

<http://www.kolemkola.cz/mtb.html>

<http://www.horskakola.org/kategorie-horskych-kol/>

<https://www.kola-radotin.cz/nakupni-radce/jak-vybrat-cyklisticky-dres>

<http://www.pohardrahanskevrchoviny.cz/>

http://www.poharmtb.cz/uploads/pravidla_mtb.pdf

<http://www.kolopro.cz/>

<http://superiorbikes.eu/cz>

<http://www.scottsport.cz/>

<http://www.trek-bikes.cz/>

<http://www.schwinn-bikes.cz/>

<http://www.damynakole.cz/2014/03/jak-spravne-vybrat-cyklistickou-helmu/>

obrázky

obr.1 <http://www.wellnessnoviny.cz/clanek/kolo-pro-zivot-vstupuje-do-druheho-desetileti/>

obr.2 <http://www.bikeradar.com/forums/viewtopic.php?t=13022795>

obr.3 <http://www.bikerumor.com/2010/03/28/first-look-2010-orbea-rallon-150mm-travel-lightweight-enduro-mountain-bike/>

- obr.4 <http://xenlife.com.au/enduro-mountain-biking-fad-pure-fun-two-wheels/>
- obr.5 <http://www.ebikeshop.cz/freeride-kola/>
- obr.6 <http://www.tribalzone.com/?Arcade-the-new-steel-street-trials>
- obr.7 <http://sport.hyperinzerce.cz/celoodpruzena-kola/inzerat/8095202-koupim-downhill-kolo-na-splatky-poptavka-liberec/>