Specialna olimpiada Slovenije

Lojze Adamič

KOLESARJENJE

PRIROČNIK ZA TRENERJE KOLESARJENJA SPECIALNE OLIMPIADE

Lojze Adamič

KOLESARJENJE

PRIROČNIK
ZA TRENERJE KOLESARJENJA
SPECIALNE OLIMPIADE

VSEBINA

1 NAMEN PRIROČNIKA 7
2 SPECIALNA OLIMPIJADA 7
2.1 Pomen Specialne olimpijade 8
2.2 Filozofija Specialne olimpijade 8
2.3 Temeljna načela Specialne olimpijade 9
3 KOLESARSKA PRAVILA IN BONTON 10
3.1 Na tekmovanju 11
3.2 Učenje kolesarskih pravil 11
3.3 Pritožbeni postopek 12
3.4 Pošteno vedenje - fair play 12
4 KOLO 14
4.1 Cestno kolo 14
4.2 Gorsko kolo 14
4.3 Tricikel – modificirano kolo 14
4.4 Pedali 14
4.5 Gume 14
5 OPREMA 15
5.1 Čelada 15
5.2 Kolesarski dres 15
5.3 Kolesarske hlače 15
5.4 Nogavice 16
5.5 Čevlji 16
5.6 Rokavice 16
5.7 Oblačila za hladno in deževno vreme 16
5.8 Dodatki 16
6 NAČRTOVANJE TRENINGA IN KOLESARSKE SEZONE 17
6.1 Najpomembnejše prvine načrtovanja treninga 17
6.2 12 - tedenski program treninga za začetnike 19
6.3 Psihološka priprava 21
6.4 Športniki na tekmovanju 23
6.4.1 Napotki za trenerja pred in med tekmovanjem ter po njem 23
7 PRAVILA ZA TEKMOVANJA 24
7.1 Uradne discipline 24
7.2 Tekmovališče 24
7.3 Oprema 24
7.4 Osebje 25
7.5 Tekmovalna pravila 26
7.5.1 Razvrščanje v skupine 26

7.5.2 Splošna pravila ... 26
7.6 Skupno tekmovanje kolesarja in partnerja (unified) ... 27
7.6.1 Vožnja na čas na tandemu ... 27
7.6.2 Razvrščanje v skupine ... 27
7.6.3 Beleženje rezultata ... 27
8 UČENJE KOLESARSKIH SPRETNOSTI ... 28
8.1 Ogrevanje ... 28
8.1.1 Aerobno ogrevanje ... 28
8.1.2 Raztezanje ... 28
8.1.3 Ponavljanje specifičnih kolesarskih spretnosti ... 29
8.1.4 Ohlajanje ... 30
8.2 Namigi za vožnjo s triciklom ... 30
8.3 Napotki za učenje vožnje s kolesom ... 30
8.4 Osnovne kolesarske spretnosti ... 31
8.4.1 Učenje vožnje z navadnim kolesom ... 31
8.4.2 Sedanje na kolo in štart ... 32
8.4.3 Zaviranje (zavore na krmilu) ... 33
8.4.4 Ustavljanje in sestopanje s kolesa ... 34
8.4.5 Nadzorovana vožnja naravnost ... 35
8.4.6 Menjava smeri ... 36
8.5 Nadgradnja osnovnih kolesarskih spretnosti ... 38
8.5.1 Opazovanje okolice ... 39
8.5.2 Spreminjanje položaja rok na krmilu ... 40
8.5.3 Menjavanje prestav ... 41
8.5.4 Nadziranje kadence (števila obratov v minuti) ... 43
8.5.5 Vzpenjanje ... 43
8.5.6 Kolesarjenje z enakomerno hitrostjo ... 45
8.5.7 Vožnja v zavetrju ... 46
8.5.8 Vožnja v vlaku ... 47
8.5.9 Vožnja v skupini ... 49
8.6 Tekmovalne spretnosti ... 50
8.6.1 Štart - z eno nogo na tleh ... 50
8.6.2 Zavoji ... 51
8.6.3 Šprint ... 52
8.6.4 Ohranjanje velike hitrosti ... 53
8.7 Vsakodnevne spretnosti ... 54
8.7.1 Uporaba kolesa za prevoz ... 54
9 PRIMERI VADBE - OD ZAČETNIKA DO TEKMOVALCA ... 55

50

1 NAMEN PRIROČNIKA

Priročnik je namenjen vsem trenerjem in njihovim pomočnikom, učiteljem, prostovoljcem, staršem, pa tudi tistim, ki se na kakršen koli način vsaj občasno vključujejo v delo s športniki Specialne olimpijade.

V priročniku so zajete tele teme: načrtovanje treningov in tekmovalne sezone, učenje kolesarskih veščin ter kolesarska pravila in vedenje tekmovalcev.

Naloga trenerjev kolesarstva (prav tako kot drugih športnih panog) je, da uporabijo predstavljena znanja glede na zmožnosti tekmovalcev, ki jih trenirajo. Vsebina priročnika je trden temelj za kakovostno in načrtno delo. Rezultat takega dela pa so dobro počutje športnikov in ustrezni rezultati, doseženi na tekmovanjih v okviru Specialne olimpijade.

2 SPECIALNA OLIMPIJADA

Gibanje Specialna olimpijada je svetovni program, opredeljen kot poseben športni in kulturni program za osebe z zmernimi in s hujšimi motnjami v duševnem razvoju ter drugimi dodatnimi motnjami. Ustanovljeno je bilo v prepričanju, da osebe z motnjami v duševnem razvoju, ne glede na svojo prizadetost, lahko sodelujejo v športnih dejavnostih.

Začetki gibanja Specialne olimpijade segajo v leto 1963, ko je Eunice Kennedy Shriver organizirala enodnevni tabor za otroke in odrasle z motnjami v duševnem razvoju na svojem domu v Marylandu, namen tabora pa je bilo raziskovanje njihovih sposobnosti v različnih športnih dejavnostih. Na taboru se je izkazalo, da so osebe z motnjami v duševnem razvoju na športnem področju veliko sposobnejše, kot so bili do takrat prepričani strokovnjaki.

Pet let po prvem športnem taboru za osebe z motnjami v duševnem razvoju so leta 1968 priredili prve mednarodne igre Specialne olimpijade, na katerih so sodelovali predvsem Američani, povabljenih pa je bilo veliko gostov, ki so idejo Specialne olimpijade prenesli v svoje kraje. Od takrat se je gibanje Specialna olimpijada razširilo po vsem svetu. Še danes pa za geslo te prireditve veljajo besede, s katerim je Eunice Kennedy Shriver 20. julija 1968 v Chicagu nagovorila specialne olimpijce na prvih Mednarodnih igrah Specialne olimpijade:

»Pustite mi zmagati, če pa ne morem zmagati, naj bom pogumen v svojem poskusu.«

Odtlej ga izrekajo športniki na vseh tekmovanjih Specialne olimpijade po vsem svetu. Geslo izraža idejo, da si vsak športnik prizadeva doseči svojo osebno zmago in da je že samo poskus zmaga.

Specialna olimpijada tako danes vključuje več kot 2,5 milijona športnikov - specialnih olimpijcev v več kot 180 državah vsega sveta. Specialna olimpijada Slovenije tačas svojim športnikom ponuja možnost nastopanja in dokazovanja v 12 športih.

2.1 Pomen Specialne olimpijade

Gibanje Specialna olimpijada je odgovor na vse dileme, povezane s športnim delovanjem oseb z motnjami v duševnem razvoju, saj jim s svojim načinom organiziranosti in s svojimi temeljnimi idejami brez dvoma zagotavlja:

- kakovostno in zdravo življenje;
- redno športno vadbo;
- tekmovanja, na katerih se pomerijo enaki z enakimi in imajo vsi enake možnosti za uspeh ali poraz;
- socializacijo in samopotrjevanje;
- koristno zapolnitev prostega časa;
- prikaz njihovih sposobnosti in njihovega poguma širši javnosti;
- ozaveščanje okolja, sprejemanje drugačnosti in razvijanje pozitivnega odnosa do oseb z motnjami v duševnem razvoju.

Cilji Specialne olimpijade so zagotavljanje celoletne vadbe, organizacija tekmovanj, izobraževanje trenerjev in vključevanje prostovoljcev. Tekmovalci tekmujejo v individualnih in ekipnih športih, hkrati pa dejavno soustvarjajo kulturne programe ter s tem spoznavajo znamenitosti mest, pokrajin in držav. V teh športnih tekmovanjih ne gre zgolj za medalje in dokazovanje moči, pač pa za bogato in kakovostno vpetost oseb s posebnimi potrebami in njihovih družin v sodoben globalni svet, v katerem športnik ni poraženec, pač pa zmagovalec, ki s svojo voljo, vztrajnostjo in z rednimi treningi premaguje še tako okorelo motoriko (Turičnik, 2006).

S svojo bogato ponudbo različnih športov Specialna olimpijada otrokom, mladostnikom in odraslim z motnjami v duševnem razvoju omogoča razvijanje in ohranjanje psihofizičnih sposobnosti, učenje novih spretnosti, krepitev poguma in prijateljstva, razvijanje sodelovanja, občutke sreče in zadovoljstva ob doživetem uspehu ter delitev uspeha s trenerji, prijatelji, z drugimi športniki Specialne olimpijade in družinskimi člani.

2.2 Filozofija Specialne olimpijade

Filozofija Specialne olimpijade temelji na načelu, da so osebe z motnjami v duševnem razvoju z ustreznim vodenjem in spodbujanjem sposobne učenja, veselja in uživanja v individualnih in ekipnih športih, prilagojenih potrebam ljudi z duševnimi in s telesnimi motnjami.

Redna vadba, ki zajema dejavnosti za pridobivanje telesne kondicije ter skrb za zdravo prehranjevanje in zdravje, je temelj za razvoj športnih spretnosti. Tekmovanje med enako sposobnimi pa je najprimernejše preverjanje teh spretnosti, merjenje napredka in zagotavljanje spodbude za osebni razvoj.

Osebe z motnjami v duševnem razvoju lahko imajo od športne vadbe in tekmovanj telesne, duševne, socialne in duhovne koristi. Z udeležbo na vadbi in tekmovanjih se športniki z motnjami v duševnem razvoju in širša družba povežejo v okolju, temelječem na enakosti, spoštovanju in sprejemanju drugačnosti.

Celotna filozofija Specialne olimpijade je zasnovana na načelu strpnosti do neenakosti in upoštevanja pravic vseh ljudi, v tem primeru predvsem oseb s posebnimi potrebami. S programom športnega udejstvovanja, gibanja za zdravje ter razvijanja psihomotoričnih sposobnosti in socialnih spretnosti ponuja gibanje Specialne olimpijade osebam z motnjami v duševnem in telesnem razvoju med drugim tudi priložnost vključevanja v širšo družbeno dogajanje, naloga Specialne olimpijade pa je prav tako seznanjanje širše okolice s to populacijo.

2.3 Temeljna načela Specialne olimpijade

- Dosleden in reden trening pod strokovnim vodstvom trenerja s poudarkom na telesni dejavnosti je bistvenega pomena za razvoj športnih spretnosti, tekmovanje med tistimi z enakimi zmožnostmi pa je najprimernejše za preizkušanje teh spretnosti.
- Vsaka oseba z motnjami v duševnem razvoju, ki zadovoljuje temeljne zahteve za članstvo v Specialni olimpijadi, mora imeti možnost uporabe programov Specialne olimpijade.
- S treningi in tekmovanji izboljšuje motorične sposobnosti oseb z motnjami v duševnem razvoju, razvija njihove kognitivne, socialne in duhovne zmogljivosti.
- Prestopa rasne, verske in politične meje ter ponuja možnosti športnega treninga in tekmovanja vsem sposobnim osebam z motnjami v duševnem razvoju, in to v skladu z njihovimi željami, potrebami in sposobnostmi.
- Športniku omogoča športno aktivnost, ki je zanj izziv, in mu hkrati daje možnost, da izkoristi vse svoje zmogljivosti, ne glede na raven svojih sposobnosti.
- Podpira koncept razvijanja športnih disciplin oseb z motnjami v duševnem razvoju v povezavi s športnimi disciplinami, ki jih razvijajo športne organizacije, katerih člani so osebe brez motenj v duševnem razvoju.
- Ob športnih tekmovanjih zagotavlja spremljajoče kulturne programe, npr. razstave, koncerte, gledališke predstave, plese, obiske zgodovinskih in naravnih znamenitosti.
- Išče možnosti predstavitve športov iz svojega programa na drugih večjih športnih prireditvah in tekmovanjih.
- Krepi sodelovanje z učenci v rednih šolah in športnih društvih.
- Zagotavlja priznanja, ki jih na slovesnih podelitvah dobijo vsi tekmovalci.
- K vključevanju v svoje gibanje spodbuja čim več prostovoljcev, npr. učencev, dijakov, študentov, zaposlenih pa tudi upokojencev.
- Uveljavlja tekmovanje in druge prireditve kot športni dogodek, ki zasluži širšo medijsko pozornost.
- Zahteva dosledno spoštovanje pravil fair playa.

3 KOLESARSKA PRAVILA IN BONTON

Zavedanje, kako pomembna je varnost, je zelo pomembno. Ali je vaš športnik sposoben voziti samostojno ali z ramo ob rami skupaj z vami? Razmislite, kaj je bolj varno glede na teren, na katerem trenirate.

- Kolesarji naj med vožnjo nikoli ne uporabljajo slušalk ali mobilnega telefona.
- Pozorni morajo biti na promet in vozila, ki se jim bližajo od zadaj.
- Kadar kolesarji trenirajo v skupini, naj uporabljajo nedvoumne opozorilne izraze za kakršno koli posebnost ali nevarnost. Vadite, kaj je treba storiti, ko se približuje avto.
- Kadar kolesarji trenirajo v skupini, vodilni kolesar z znaki opozarja na ovire. Nekateri imajo zaradi tega lahko težave pri ohranjanju ravnotežja, zato se je treba dogovoriti za glasovne znake, ki jih bodo uporabljali kolesarji.
- Kolesarji naj imajo jasno označen svoj bidon za pijačo, ki ga je po uporabi treba temeljito očistiti. Naučite jih, kako piti med vožnjo, bidonov pa naj ne mečejo stran. Če tekmovalec za to ni sposoben, naj bo brez bidona, namesto njega pa ga lahko ima na primer trener.
- Opozorite kolesarje, naj gredo na WC vsaj 30 minut pred startom.
- Kadar je to mogoče, naj kolesarji ne bi bili v tekmovalnih oblačilih že na poti do tekmovališča. Hkrati pa naj bi se v suha oblačila preoblekli takoj po treningu oziroma tekmovanju.
- Kolesarji se lahko na progi ogrevajo le v času, ko je ta odprta. Treba jim je razložiti, da na ogledu tekmovalne proge ne morejo ves čas voziti v tekmovalnem tempu.
- Spoštovati morajo sotekmovalce, ki prav tako vadijo, hkrati pa ne smejo ovirati organizatorjev, ki pripravljajo progo.

3.1 Na tekmovanju

Tekmovalci naj bodo za tekmovanje pripravljeni vsaj 20 minut pred startom. Vedeti morajo, kako priti do startne črte in kako se tam razvrstiti v skladu z navodili sodnika.

- Tekmovalci morajo ves čas tekmovanja spoštovati drug drugega in skrbeti za varnost. Nenadna dejanja in početja brez cilja niso dovoljena. Naučiti jih moramo, da ne smejo iznenada menjavati strani smeri vožnje.
- Po koncu tekmovanja naj bi kolesarji čestitali sotekmovalcem iz iste skupine.
- Na tekmovanjih zvonec označuje zadnji krog. Vsi tekmovalci končajo tekmo v krogu, v katerem je skozi cilj pripeljal zmagovalec. Bodite pozorni, da bo vaš tekmovalec res končal tekmovanje, čeprav ga bodo vodilni prehiteli za krog.

3.2 Učenje kolesarskih pravil

Najbolje je, da se tekmovalci pravil učijo kar med vadbo. Tako vi kot tudi športnik morata:

- poznati primerna oblačila za trening in tekmovanje;
- poznati disciplino, v kateri bo tekmovalec nastopil;
- poznati proces razvrščanja v skupine glede na spol, starost in sposobnosti;
- vedeti, da lahko rezultat iz predtekmovanja spreminjata le iz opravičljivih razlogov;
- poznati progo (načrt, število krogov …);
- vedeti, da glavni sodnik tekmovanja daje vsa potrebna navodila za tekmovanje;
- vedeti, da tekmovalec ne sme ovirati drugih tekmovalcev;
- upoštevati pravila Specialne olimpiade.

3.3 Pritožbeni postopek

Predpisan postopek je v skladu z razpisom tekmovanja. Organizacijski odbor mora strogo spoštovati vsa pravila. Vaša naloga je vložitev pritožbe, če menite, da so bila kršena pravila specialne olimpijade. Pomembno je, da ne podajate pritožbe zato, ker športnik ni dosegel želenega rezultata. Manjši zaplet lahko včasih rešite že v pogovoru s sodniki, ne da bi vložili pritožbo.

V pritožbi morajo biti naslednji podatki:

1. datum;
2. čas, v katerem je bila vložena;
3. šport – disciplina – starostna skupina – kvalifikacijska skupina;
4. ime in priimek športnika – ime delegacije (ekipe);
5. razlog za pritožbo (citirajte pravilo, ki je bilo kršeno);
6. podpis trenerja.

3.4 Pošteno vedenje - fair play

Spoštovanje drugih in načel fair playa je tako vaša naloga kakor naloga vašega tekmovalca. Kako boste svojega športnika spodbujali k poštenemu vedenju?

- Na vsakem tekmovanju naj da vse od sebe.
- Že na treningu naj vadi z enako intenzivnostjo kot bo potem tekmoval.
- Vedno naj dokonča tekmovanje – naj ne odneha.
- Vedno naj ravna v skladu s pravili.
- Spoštuje naj odločitve sodnikov.

Drugi od trenerja pričakujejo, da:
- je vedno dober zgled tako za športnike kot tudi gledalce;
- športnika vzgaja v duhu poštenega vedenja in spoštovanja do drugih;
- spoštuje odločitve sodnikov v skladu s pravili specialne olimpiade in se vede tako, da ne draži gledalcev;
- spoštuje druge trenerje, sodnike, kolesarje in gledalce;
- se rokuje z drugimi kolesarji;
- opozori in kaznuje športnike, ki ne spoštujejo pravil fair playa;
- nagradi dobro tekmovanje.

Drugi od tekmovalca pričakujejo, da:
- se do drugih tekmovalcev vede pošteno;
- druge tekmovalce opozori, kadar naredijo napako;
- spoštuje druge tekmovalce - z njimi se mora rokovati pred tekmo in po njej;
- spoštuje odločitve sodnikov in ravna v skladu s pravili specialne olimpijade;
- sodeluje s sodniki, trenerji in z drugimi tekmovalci v prizadevanjih za pošteno tekmovanje;
- se ne maščuje tekmovalcem iz drugih ekip, če se ti grdo vedejo;
- spoštljivo ravna s svojo kolesarsko opremo (nikoli ne meče kolesa po tleh …);
- resno in odgovorno spoštuje svojo priložnost, da lahko tekmuje na tekmovanjih specialne olimpijade;
- živi v skladu s pravili poštenega vedenja.

Namigi za trenerje:
- S športniki se pogovarjajte o tem, kaj pomeni primerno vedenje; da tekmovalci čestitajo sotekmovalcem po vsakem tekmovanju, pa naj izgubijo ali zmagajo.
- Po vsakem treningu oziroma tekmovanju pohvalite primerno vedenje in ga kdaj tudi nagradite.
- Pogovorite se, kakšen naj bo odnos do zmage ali poraza; kako na primeren način sprejeti poraz.

4 KOLO

Pomembno je, da športniki vedo in razumejo, kako lahko določena oprema pripomore k njihovemu rezultatu. Razložite jim imena posameznih delov opreme in povejte, zakaj se uporabljajo. Nato športniku izberite primerno kolo za tekmovanje.

4.1 Cestno kolo

Položaj krmila na cestnem kolesu tekmovalcu omogoča kolesarjenje v bolj aerodinamičnem položaju. Cestna kolesa imajo tanjše gume, primerne samo za kolesarjenje na asfaltu. Lahko imajo do 30 prestav, vendar so primernejša za sposobnejše športnike.

4.2 Gorsko kolo

Bolj ali manj ravno krmilo omogoča kolesarju udobnejši položaj. Ta kolesa imajo po navadi težje obroče in gume z več trenja, zaradi česar so na asfaltu počasnejša. Na tržišču je že veliko gladkih gum, ki so primerna tudi za uporabo na gorskih kolesih. Trije verižniki spredaj po navadi dovoljujejo do 27 prestav.

4.3 Tricikel – modificirano kolo

Kolo s tremi kolesi je opremljeno tako, da ima eno kolo spredaj in dve kolesi zadaj. Tako omogoča varno kolesarjenje tudi tistim športnikom, ki imajo težave z ravnotežjem.

4.4 Pedali

Poznamo tri tipe pedalov: običajne ravne pedale, pedale s paščkom in pedale za zapenjanje. Trenerji naj spodbujajo tekmovalce, ki uporabljajo pedale s paščki, da bi uporabljali pedale za zapenjanje.

4.5 Gume

Dobimo lahko gume različnih debelin, premerov in profilov. Vsaka različica ima drugačne značilnosti. Ozka guma omogoča najmanj trenja in odpora. Za gorska kolesa lahko uporabimo gume z gladkim profilom, ki so najbolj učinkovite na asfaltu. Kolesarji naj bi imeli s seboj rezervne zračnice primernih dimenzij, v pomoč, če jim poči zračnica.

5 OPREMA

Za vsa tekmovanja je potrebna primerna kolesarska oprema. Trener naj športnikom pomaga, da bodo razumeli pomen pravilne izbire oblačil, s čimer bodo ohranili tudi svoje zdravje. Razložite jim, da na primer ne morejo kolesariti v kavbojkah, saj omejujejo njihovo gibanje. Peljite jih na kakšno kolesarsko tekmovanje ali jim pokažite video ter razložite pomen pravilne izbire oblačil. Hkrati bodite za vzor, kako se primerno obleči za trening oziroma tekmovanje.

Za vaš program bo zelo dobro, če boste vzpostavili dober odnos s kakšno kolesarsko trgovino v vaši bližini. Ne gre za sponzoriranje, pač pa za to, da boste od nekoga dobili koristen nasvet pri nakupu in servisiranju opreme.

5.1 Čelada

Primerna velikost čelade je zelo pomembna. Prevelike čelade lahko zastirajo pogled med vožnjo in padejo z glave ob padcu, premajhne čelade pa bodo vašemu tekmovalcu povzročale nepotrebne glavobole. Sprednji del čelade naj bi bil tik nad obrvmi. Trakovi čelade naj bodo dobro zategnjeni, tako da preprečijo zdrs ob morebitnem trčenju. Sprednji in zadnji del traku naj se stikata tik pod ušesi. Čelada naj bo zračna z vseh strani. Če ima tekmovalec s čelado kakšno nesrečo, jo je treba po njej skrbno pregledati in, če je potrebno, tudi zamenjati.

5.2 Kolesarski dres

Majica oziroma kolesarski dres naj pokriva ramena in kolesarju zagotavlja dovolj svobode za gibanje v ramenih. Navadne majice je treba zatlačiti za hlače, saj se lahko ohlapna oblačila zataknejo v kolesa ali sedež. Žepi na zadnji strani kolesarskega dresa so primerni za shranjevanje osebnih dokumentov, ključev ali hrane. Zaradi večje opaznosti izbirajte živahne in svetle barve.

5.3 Kolesarske hlače

Raztegljiva lajkra stisne stegna, hlače imajo oblazinjeno sedalo, ki omogoča udobnejše kolesarjenje, zmanjšuje možnost odrgnin, hkrati pa hlače omogočajo svobodno gibanje. Kolesarske hlače so narejene tako, da jih nosimo brez spodnjih hlač. Zato jih je seveda treba po vsakem treningu oprati.

5.4 Nogavice

Priporočljivo je, da kolesarske nogavice pokrivajo gležnje.

5.5 Čevlji

Za kolesarjenje so sicer povsem dovolj že športni copati, vendar so za tekmovalce, ki se želijo s kolesarstvom ukvarjati resneje, veliko primernejši kolesarski čevlji. Neupogljiv podplat in možnost zapenjanja bosta povečala učinkovitost obrata. Čevlji naj bodo udobni, naj ne vežejo ali ovirajo prekrvitve. Kolesar naj ima ob poskušanju čevljev iste nogavice, v katerih bo potem tudi kolesaril. Zaradi trdote in lahkosti bi bil čevelj za cestno kolesarstvo zelo primeren, vendar so čevlji za gorsko kolesarstvo ali turno kolesarjenje bolj praktični, saj so udobnejši, v njih pa je tudi laže hoditi.

5.6 Rokavice

Kolesarji naj ves čas uporabljajo kolesarske rokavice, s katerimi postane vožnja udobnejša, hkrati pa dlani varujejo tudi med morebitnimi padci.

5.7 Oblačila za hladno in deževno vreme

Vedno bodite pripravljeni na neprijazno vreme. Priporočamo: trak za na glavo, vetrovko, toplo spodnjo majico, dolge hlače ali kolesarske nogavčke, jakno, ki varuje proti vetru, ali kolesarske rokavčke, dolge rokavice in gamaše, ki jih ne prepiha.

5.8 Dodatki

Očala so priporočljiva za vse kolesarje, še posebej za tiste, ki uporabljajo kontaktne leče. Razmislite tudi o uporabi »CamelBak« sistema za nošenje pijače, saj le-ta zagotavlja zelo dobro hidracijo.

6 NAČRTOVANJE TRENINGA IN KOLESARSKE SEZONE

6.1 Najpomembnejše prvine načrtovanja treninga

Vsak trening naj bi vseboval obvezne prvine, pri čemer je čas, ki ga bomo potrebovali za posamezno prvino, odvisen od tega, kaj želimo na določenem treningu doseči. Hkrati moramo vedeti, na kateri stopnji priprav smo in koliko časa smo predvideli za to obdobje.

Prvine vsakega kolesarskega treninga morajo biti:

- ogrevanje
- ponavljanje spretnosti, ki smo se jih že naučili
- učenje novih spretnosti
- specifični trening za posamezno kolesarsko disciplino (simulacija tekmovanja)
- ohlajanje
- pogovor s športnikom o opravljenem treningu, s čimer športnik dobi povratne informacije.

Pri načrtovanju treninga vedno upoštevamo načela:

- od lažjega k težavnejšemu,
- od počasnega k hitremu,
- od znanega k neznanemu,
- od splošnega k specifičnemu,
- od starta do cilja.

Da bi lahko zagotovil varen in uspešen trening, mora trener poskrbeti:

- za primerno varnost športnikov;
- za to, da vsi športniki jasno in glasno slišijo navodila ter vidijo predstavitev nove spretnosti;
- da ima vsakdo možnost za kar najboljšo izvedbo treninga in ves čas priložnost za preverjanje napredka.

Nasveti za kakovosten trening:

- Preverite vremensko napoved in trening prilagodite vremenskim razmeram.
- Pred treningom in po njem naj se športniki temeljito ogrejejo oziroma opravijo raztezanje, saj bodo le tako preprečili morebitne poškodbe mišic.
- Kadar vadite nove spretnosti zagotovite gladko asfaltno površino ter čim manj avtomobilov oziroma pešcev in drugih ovir. Morebiti bo veliko parkirišče kot nalašč za to.
- Na treningih ne pozabite na ohranjanje splošne telesne pripravljenosti, saj le-ta zmanjšuje možnost raznih poškodb.
- Za treninge na dolgih razdaljah izberite gladko asfaltno cesto z malo prometa, ki ste jo prej izmerili. Hkrati preverite vse morebitne ovire, da boste lahko zagotovili varen trening.

- Če imate na voljo asistente, jim v skladu z načrtom treninga določite vloge in odgovornosti.
- Izbirajte različne vaje, s čimer boste preprečili, da bi se kolesarji dolgočasili.
- Treniranje in tekmovanje naj bosta zabava – poskrbite, da bo to veljalo tako za vas kot tudi za vaše kolesarje.
- Kadar trenirate na poligonu, ga pripravite pred prihodom športnikov, saj ni dobro, da čakajo v vrsti, medtem ko vi urejate prostor za vadbo.
- Svoje športnike in asistente tudi pohvalite za dobro opravljeno delo.
- Ocenite opravljeni trening in športnikom povejte, kar jih zanima.
- Športnike razvrstite v skupine glede na njihove sposobnosti.
- Nove spretnosti čim večkrat pokažite.
- Bodite domiselni – uporabljajte tisto, kar imate, in improvizirajte pri opremi, ki je nimate na voljo.
- Upoštevajte načelo individualizacije – različni športniki, različne sposobnosti učenja, različne zmožnosti.
- Učenje je najuspešnejše, kadar športnik ve, kaj pričakujemo od njega.
- Kadar neka dejavnost dobro poteka, jo je pametno zaustaviti, dokler je zanimanje športnikov še na visoki ravni .
- Konec treninga popestrite s skupinskimi aktivnostmi, tako da se bodo športniki vedno veselili konca treninga.
- V kolesarstvu obstajajo nevarnosti, zato mora trener športnikom, staršem ali skrbnikom jasno razložiti, da se lahko nevarnost vedno pojavi.
- Kadar v svoje vrste sprejmete novega kolesarja, preverite njegove sposobnosti.
- Priporočljivo je, da v skupini, ki jo vodi en trener, ni več kot pet kolesarjev, pri vožnji na odprti cesti pa je priporočljivo, da je razmerje en trener:en tekmovalec. V tem primeru naj bi trenerji kolesarili skupaj s športnikom ter ga sproti opozarjali na kakršnokoli nevarnost in pravila gibanja v prometu.

- Treba je upoštevati pravila gibanja v prometu (vedno vozimo na desni strani ceste; upoštevamo prometne znake; omogočamo drugim udeležencem v prometu, da nas lahko neovirano prehitijo).
- Ob koncu sezone razčlenite opravljeno delo in predstavite načrte za prihodnjo sezono.

Vzemite si dovolj časa in pred treningom preverite, ali:
- je čelada pravilno zapeta;
- bi kolesarja med vožnjo morebiti lahko ovirala oblačila;
- očala in lasje morda ovirajo kolesarjevo vidno polje;
- so kolo in vilice kolesa v dobrem stanju;
- sta sedež in krmilo kolesa dobro privita;
- so pripomočki (bidon, tlačilka, torbica pod sedežem in števec) dobro pritrjeni;
- zavore delajo pravilno;
- so gume dovolj napolnjene in obroči centrirani;
- so kolesa dobro pritrjena na vilice;
- je veriga ustrezno namazana in ali prestave delujejo brezhibno.

6.2 12 - tedenski program treninga za začetnike

Program vodi kolesarje od prvih obratov na kolesu do tekmovanja. Večinoma bodo športniki potrebovali 8-12 tednov, da bodo njihove aerobne zmogljivosti zadostne za udeležbo na tekmovanju. Pred tem je treba poskrbeti za to, da bodo posamezni treningi lahko trajali najmanj eno uro in da bodo imeli kolesarji dostop do prostora, kjer bodo trenirali, vsaj enkrat na teden, hkrati pa morajo biti športniki, ki želijo trenirati po tem programu, sposobni voziti kolo brez tuje pomoči.

Na začetku programa bomo imeli v skupini kolesarje z različnimi sposobnostmi. Nekateri bodo potrebovali več časa, da se bodo naučili posameznih spretnosti, drugi pa bodo lahko že takoj začeli trenirati. Vsakega športnika moramo obravnavati posamezno. Do 12. tedna naj bi postali športniki dovolj spretni, dosegli naj bi zadovoljivo aerobno sposobnost, hkrati pa morajo v tem času že dobiti priložnost za sodelovanje na tekmovanju.

Program vadbe po tednih

1. TEDEN	• seznanitev športnika s trenerjem, z drugimi športniki, njihovimi družinami oziroma skrbniki in vadbenim okoljem • seznanitev s pravili, s kolesom, z vso opremo in s pravili • sledijo ogrevanje, preizkušanje kolesarskih spretnosti, skupinska aktivnost, ohlajanje
2. TEDEN	• ponovitev vsebin prvega tedna • pregled kolesa • ogrevanje, nadaljevanje preizkušanja spretnosti, skupinska aktivnost, ohlajanje
3. TEDEN	• ogrevanje • okončen preizkus kolesarskih spretnosti • postavljanje ciljev na vsakem treningu za vsakega športnika posebej • priprava individualnih programov za vsakega športnika posebej • aerobna vadba • ohlajanje
4. TEDEN	• ogrevanje • učenje kolesarskih spretnosti na podlagi individualnih programov • povečanje količine aerobne vadbe (35-40 minut) • ohlajanje
5. TEDEN	• ogrevanje • ponavljanje kolesarskih spretnosti iz prejšnjih ur • nadaljevanje učenja spretnosti • aerobna vadba (30 minut; do 55 minut za športnike, ki lahko trenirajo na cesti) • ohlajanje
6. TEDEN	• ogrevanje • učenje kolesarskih spretnosti (odpravljanje šibkih točk) • aerobna vadba (30-55 minut) • pregled individualnih ciljev (prilagoditev glede na obstoječe stanje, če je to potrebno) • ohlajanje
7. TEDEN	• ogrevanje • vmesno preizkušanje spretnosti in spremljanje napredka • aerobna vadba (30-40 minut) • ohlajanje
8. TEDEN	• ogrevanje • aerobna vadba (30-55 minut) • predstavitev tekmovalnih kolesarskih spretnosti (start, vožnja v zavetrju) • ohlajanje
9. TEDEN	• ogrevanje • predstavitev tekmovalnih disciplin glede na sposobnosti vsake skupine • treniranje v ne tekmovalnih okoliščinah • ohlajanje
10. TEDEN	• ogrevanje • predstavitev tekmovalnih disciplin (različno načrtovanje in razporeditev moči v posameznih disciplinah) • športniki naj upoštevajo načela medsebojnega tovarištva, medsebojnega spodbujanja in skupinskega duha • ohlajanje
11. TEDEN	• ogrevanje • sklepni preizkus kolesarskih spretnosti • kakšne zabavne oblike tekmovanja
12. TEDEN	• zaokrožitev sezone z zabavnim tekmovanjem • in podelitev nagrad ali certifikatov tekmovalcem za dosežke v minuli sezoni

6.3 Psihološka priprava

Proces treniranja poleg vadbe različnih kolesarskih spretnosti, ki jih morajo kolesarji osvojiti, preden lahko tekmujejo, vsebuje tudi psihološko pripravo. Ko enkrat obvladajo kolesarske spretnosti, jih morajo v skladu s pravili pokazati tudi na tekmovanju.

Športniki morajo v športu predvsem uživati. Ko se na treningu »zatakne«, mora trener športnike spodbuditi k nadaljnjim izzivom in vadbo zastaviti tako, da bo imel vsak tekmovalec občutek, da zmore. Brez tega lahko športnik prekmalu odneha, česar pa se ni želimo.

Samozavest športnikov se bo povečala, če bo vadba sledila načelom, da se učimo in vadimo spretnosti od preprostejših do bolj zapletenih, pri čemer naj športnik dobi pozitivno izkušnjo, ki naj ga počasi pripelje do tekmovalnega okolja.

Športniki morajo biti za tekmovanje pripravljeni tako telesno kot duševno. Biti morajo samozavestni, tekmovalni, hkrati pa morajo razumeti strategijo tekmovanja. Odveč je seveda omeniti, da morajo biti telesno ustrezno pripravljeni za razdaljo, na kateri bodo tekmovali. Pravila določajo različne razdalje, na katerih lahko tekmujejo specialni olimpijci, vsak športnik pa naj bo prijavljen v disciplini, ki zanj pomeni izziv in ga bo v zadostni meri motivirala. Hkrati pa mora v tej disciplini tudi uživati. Pozitivna motivacija je lahko najboljša spodbuda za tekmovalce, da bodo še bolj samozavestni in bodo zaradi tega tudi bolje tekmovali.

Kako postaviti cilje?

Opazujte svoje športnike in skušajte ugotoviti, zakaj radi tekmujejo. V skladu s tem jih tudi nagradite. Nekaterim je dovolj že notranje zadovoljstvo, saj tekmujejo zaradi razburjenja in veselja, ki ga šport ponuja, številni pa tekmujejo zaradi priznanj.

Vedno postavite stvarne cilje, ki naj bodo za športnike izziv, hkrati pa postavite vmesne cilje, ki bodo zanje dodatna motivacija. To je pri specialnih olimpijcih še kako pomembno. Zavedajte se, da bodo cilji tisto, kar bo tekmovalce »vleklo« naprej tako na treningih kot tudi na tekmovanju. Nagradite jih, kadar dosežejo zastavljeni cilj. Tehtno načrtovanje bo za vsakega športnika izziv in dodatna motivacija.

Razvijajte samozavest športnikov

Pridobili jo bodo z uspešno opravljenimi treningi oziroma tekmovanji. Samozavest je ena izmed najpomembnejših komponent tekmovanja, zato naj bi tudi na treningih velikokrat simulirali tekmovalne okoliščine, da lahko tekmovalci čim večkrat doživijo pozitivne občutke, prek katerih krepijo samozavest. Ta je pomembna za motivacijo športnikov, hkrati pa bodo ti v športu bolj uživali, če se bodo dobro počutili. Če bodo športniki vedeli, kaj lahko pričakujejo na tekmovanju in kdaj se bo to zgodilo, bodo samozavestnejši, strah in trema pred tekmovanjem pa bosta izginila. Zavedajte se, da je psihološka priprava pomembna prav v tolikšni meri kot treniranje posameznih spretnosti.

Kako zmanjšati strah in stres pred tekmovanjem?

Vsekakor z dobro pripravo. Zmagovalno mišljenje in samozavest bosta športnikom gotovo v veliko pomoč, ko se bodo srečal z občutki strahu in stresom pred tekmovanjem. Nekaj namigov, kako športnike dobro pripraviti tudi na ta vidik tekme:

- Vadba v tekmovalnim podobnih okoliščinah lahko precej zmanjša stres. Vanjo skušajte vključiti čim več prvin tekmovanja.
- Športnikom omogočite sodelovanje na lokalnem kolesarskem tekmovanju.
- Športniki naj imajo čim večkrat priložnost nastopiti pred velikim številom ljudi.
- Izbiri discipline, primerne za posameznega športnika, namenite veliko pozornosti. Izberite tisto disciplino, ki jo ima rad in v kateri bo lahko pokazal svoje sposobnosti.
- Če je mogoče, obiščite tekmovališče že pred tekmovanjem. Na njem tudi trenirajte.
- Naučite športnike vizualizacije, da si bodo navidezno predstavljali tekmovališče in »tekmovali« v mislih.
- Večkrat ponovite pravila tekmovanja, štartno proceduro in strategijo za izpeljavo tekmovanja.

Zmage in porazi

Trenerji in športniki se morajo zavedati, da zmagovati pomeni dati vse od sebe, hkrati pa nadzirati vse pritiske, ki nastanejo v tekmovalnih okoliščinah. Zmaga je več kot le uvrstitev ob koncu dirke. Športnik nikoli ni poraženec, če si na tekmi prizadeva po svojih najboljših močeh. Tako športnike pred tekmovanjem vprašajte, ali so pripravljeni dati vse od sebe, po tekmi pa jih povprašajte, ali so to res naredili.

Zapomnite si, da pozitivne misli in pozitiven duh rodijo pozitivne rezultate. Športnikov trud, njegov odnos do tekmovanja in pridobitev spretnosti je treba nagraditi. Športnike večkrat opomnite, da je na specialni olimpijadi pomembno predvsem to, da dokažejo sami sebi in tudi drugim, kaj zmorejo. Podelitev priznanj ob koncu tekmovanja je priložnost, da gledalci vidijo skupine spretnih športnikov, ki se veselijo svojega športnega delovanja in uživajo v tekmovanju.

Če se bo trener s športniki pogovoril o tem, kako prenesti poraze, športniki tudi takrat, ko ne bodo dosegli želenega rezultata, ne bodo izgubili samozavesti. Če ne dosežejo želenega, vsekakor ni prepovedano pokazati razočaranje. Hkrati naj bo to spodbuda za še bolj zavzeto vadbo, ki bo obrodila še boljše rezultate. Spodbujajte

jih, bodite pozitivni in jim pomagajte odgnati razočaranje. Skušajte jim predstaviti, kaj vse zmorejo in česa vsega so se naučili, ter jim povejte, da rezultat navsezadnje ni najpomembnejši.

6.4 Športniki na tekmovanju

Trener mora poskrbeti za to, da so športniki na tekmovanju dobro fizično in psihično pripravljeni, to pa pomeni, da:

- so vsa oblačila pripravljena,
- imajo vsi športniki tehnično brezhibno opremo in obutev,
- je organiziran prevoz na tekmovališče.

Trenerji ne odločajo o razvrščanju tekmovalcev v skupine, ampak morajo zgolj vedeti, kdaj morajo biti športniki navzoči na prizorišču pred tekmovanjem. Običajna procedura v času tekmovanja je predpisana zato, da bi tekmovanje od prihoda tekmovalcev na prizorišče do podelitve priznanj potekalo čim bolj gladko.

6.4.1 Napotki za trenerja pred in med tekmovanjem ter po njem

Pred tekmovanjem

- Še enkrat preverite vso opremo športnikov.
- Zaupajte vase in bodite sproščeni.
- Zagotovite športnikom dovolj ogrevanja in razteznih vaj, da bodo res pripravljeni na tekmovanje.
- Prepričajte se, ali imajo športniki primerno obutev.
- Bodite pozitivni in zabavni, vendar ne preveč razburjeni in evforični.

Na tekmovanju

- Spodbujajte svoje športnike, vendar ne kričite. Bodite mirni in pozitivni.
- Staršem svojih športnikov povejte, da naj jih spodbujajo, vendar ste vi tisti, ki daje tehnične napotke.
- Športnikom dajte priložnost za tekmovanje v različnih disciplinah, v katerih se bodo lahko izkazali. Bodite trener, ki dovoli svojim športnikom napredovanje na višjo raven.
- Športniki naj imajo s seboj dovolj pijače.

Po tekmovanju

- Športnike pohvalite, če na tekmi dobro opravijo.
- Pazite, da po tekmovanju kakšnega dela opreme ne boste pustili na tekmovališču.
- Športniki naj se ohlajajo s počasno vožnjo.
- Vzemite si čas in se s športniki pogovorite o doseženem, hkrati pa si pripravite kakšne koristne napotke in vaje za začetek naslednje vadbe.

7 PRAVILA ZA TEKMOVANJA

Vsa kolesarska tekmovanja specialne olimpijade naj bi potekala v skladu s pravili Mednarodne kolesarske zveze (UCI) in pravili Kolesarske zveze Slovenije (KZS), razen kadar so ta v nasprotju s pravili za tekmovanja specialne olimpijade. Takrat je potrebno upoštevati slednja.

7.1 Uradne discipline

Z razponom različnih disciplin želimo ponuditi priložnost za tekmovanje različno sposobnim športnikom. Trenerjeva dolžnost je, da za vsakega športnika izbere primerno disciplino glede na njegovo zanimanje in njegove sposobnosti.

- individualna vožnja na čas: 500m, 1km, 5km, 10 km
- cestna dirka: 5km, 10km, 15 km, 25km, 40km
- modificirana kolesa: 500m, 1km
- vožnja na čas v tandemu (športnik+trener): 1km, 5km, 10km

7.2 Tekmovališče

- Cesta naj bo asfaltirana, v dobrem stanju, brez lukenj.
- Pred začetkom tekmovanja je treba s ceste odstraniti kamenje, travo in zemljo. Odtočni kanali naj bodo prekriti, drevesa in drogovi pa obdani z balami sena.
- Promet naj bo med tekmovanjem popolnoma zaustavljen. Tekmovalna proga naj bo, kot je le mogoče, zaprta za ves drug promet.
- Startna in ciljna črta naj bosta jasno označeni v vsej širini tekmovalne proge. Širina naj bi bila najmanj 5 metrov.
- Pred in za ciljno črto naj bo vsaj 150 metrov ravne črte – 100 pred ciljem in 50 za ciljno črto. Na teh 150 metrih naj ne bo ovir ali gledalcev, tako da lahko tekmovalci varno prečkajo ciljno črto.
- Proga je lahko enaka za vse tekmovalce. Štartna črta se prilagaja glede na dolžino discipline, ta pa je lahko približna. Ciljna črta naj ostane enaka za vse tekmovalce. Proga naj bo dolga od 2 do5 kilometrov, najbolje pa 2,5 kilometra. Lahko ima tudi rahel vzpon, vendar naj bi bil take težavnostne stopnje, da lahko tekmovanje končajo vsi tekmovalci. Proga naj bo vedno krožna, saj je drugače zelo težko zagotavljati varnost.
- V skladu s paraolimpijskimi kolesarskimi pravili lahko slepi in slabovidni kolesarji tekmujejo na zadnjem sedežu tandema, spredaj pa je voznik, vendar ne poganja pedalov.

7.3 Oprema

- Športniki, partnerji in trenerji, ki tekmujejo s tekmovalcem, morajo tako na tekmovanju kot tudi na treningu nositi čelade. Te morajo ustrezati standardom nacionalne kolesarske zveze.
- Vsa kolesa naj bodo pred treningom in tekmovanjem testirana ter v skladu z varnostnimi standardi nacionalne kolesarske zveze. Kadar tekmovalci tekmujejo z modificiranimi kolesi, je vodja tekmovanja zadolžen za ocenitev ustreznosti kolesa

za tekmovanje. Vodja tekmovanja lahko s tekmovanja odstrani kolesa, ki niso v dobrem stanju; enako lahko naredi s kolesi, ki niso primerna za tekmovanja.
- Kolesa naj pred tekmovanjem pregledajo za to usposobljeni mehaniki. Kolesarji lahko uporabljajo le kolesa, ki ustrezajo varnostnim standardom.
- Na progi naj bodo na voljo tudi ekipe za popravilo koles. Vsaj ena ekipa naj bo v bližini startno-ciljnega prostora.
- Usposobljeno medicinsko osebje z vozilom naj bo navzoče ves čas tekmovanja.
- Na cestnih dirkah naj pred prvim kolesarjem vozi motorist ali avto, in to v primerni razdalji od kolesarja.
- Za zadnjim kolesarjem na cestni dirki ali vožnji na čas naj vozi motorist ali avto.
- Če se kolesarju pokvari kolo, lahko zamenja katerikoli njegov del ali pa vzame celo drugo kolo, če je to potrebno za uspešno končanje tekmovanja. Kolesarjem lahko pomagamo odpraviti okvaro kolesa. Kolesarja, ki se vrača v dirko po padcu ali menjavi zračnice, lahko porivamo največ tri metre. Kolesar tekmovanja ne more nadaljevati brez kolesa. Če to stori, ga izločijo iz dirke, oziroma je diskvalificiran. Kolesar, ki ima kakršnekoli težave na progi, lahko do cilja tudi teče ob kolesu.
- Kolesarji morajo imeti ves čas eno roko na krmilu kolesa – tudi v sklepnem delu dirke.
- Uporaba radijskih postaj, prek katerih bi se lahko trener sporazumeval s kolesarjem, na tekmovanjih specialne olimpiade ni dovoljena!
- Uporaba kakršnihkoli slušalk je prepovedana tako na treningu kot tudi na tekmi.

7.4 Osebje

- vodja tekmovanja (naj bi imel izkušnje z organizacijo tekmovanj v okviru nacionalne kolesarske zveze)
- starter
- časomerilec
- sodnik (mora stati na ciljni črti)

- dva sodnika, ki preverjata pravilnost štartnih številk, pravilno razvrščanje po štartnih številkah in razvrščanje na štartni črti
- usposobljeno medicinsko osebje z opremo za prvo pomoč
- usposobljeni mehanik z ustreznim orodjem
- oseba, ki tekmovalca zadrži na štartu vožnje na čas, tako da lahko ima tekmovalec obe nogi na pedalih
- varnostniki, ki vzdolž celotne proge usmerjajo tekmovalce in hkrati skrbijo, da se avtomobili in pešci ne zadržujejo na progi
- tehnični delegat.

7.5 Tekmovalna pravila

7.5.1 Razvrščanje v skupine

- Tekmovanja specialne olimpiade naj bi bila primerna za tekmovalce z različnimi sposobnostmi. Kolesarji naj bodo razvrščeni v skupine s sebi enakimi na podlagi prijavljenega rezultata ali rezultata iz kvalifikacij.
- Za pravilno razvrščanje v skupine je treba opraviti kvalifikacijsko cestno dirko, na kateri ocenimo kolesarjeve sposobnosti. Pri tem naj cestna dirka na 5 km šteje kot kvalifikacijska dirka za razvrščanje v skupine tudi za vse nadaljnje razdalje.
- Kolesarji, ki tekmujejo v vožnji na čas in cestni dirki, morajo voziti kvalifikacije v obeh disciplinah.

7.5.2 Splošna pravila

- **Vožnja na čas** - pomeni, da posameznik tekmuje z uro.

- Štartni interval je 30 sekund ali ena minuta.
- Na startu lahko ima tekmovalec obe nogi na pedalih, štartno osebje pa tekmovalca zadrži do štarta.

- Štartna lista pri vožnji na čas naj bi bila sestavljena tako, da najprej vozijo hitrejši kolesarji, nato pa počasnejši.

• **Cestna dirka**

- Štart je skupinski. Kadar kolesarji na cestni dirki vozijo več krogov, se tekma vedno konča v krogu, v katerem skozi cilj pripelje zmagovalec, razen kadar sodnik meni, da je med tekmovalci prevelika razlika (da posameznik ali manjša skupina kolesarjev preveč odstopa od večine). Če se to dogodi, se sodnik o nadaljevanju dirke posvetuje z vodjem tekmovanja in s tekmovalno komisijo. V cestni dirki s skupinskim startom ne beležimo časa, pač pa priznanja razdelimo na podlagi doseženih mest. Diskvalifikacij v finalu cestne dirke ni.
- Trenerji in drugi člani ekipe tekmovalcev ne smejo spremljati (ne v vozilu in ne s kolesom), razen kadar tako posebej določi glavni sodnik. Trenerji lahko dajejo napotke tekmovalcem ob progi.
- Start napove startni strel s pištolo ali žvižg na piščalko.
- Tekmovalec se uvrsti glede na to, kdaj prečka ciljno črto.
- Če je proga daljša 2,5 kilometra, lahko na njej hkrati tekmuje več skupin. Skupine lahko štartajo v 1, 2 ali 3-minutnem intervalu.
- Tekmovalci naj imajo štartne številke na mestih, kakor jih določi vodja sodnikov.
- Pred tekmo morajo tekmovalci imeti priložnost, da se na progi ogrejejo in si jo tudi ogledajo.
- Tekma je končana, ko sprednji del kolesa zmagovalca prevozi ciljno črto.

7.6 Skupno tekmovanje kolesarja in partnerja (unified)

7.6.1 Vožnja na čas na tandemu

• Tekmovalci naj izbirajo med vsemi disciplinami, navedenimi pod točko 7.1. Vodja tekmovanja je pooblaščen za določitev disciplin na nekem tekmovanju.
• Tekmovalec in partner lahko poljubno izbirata položaj (bodisi spredaj ali zadaj), razen v primeru paraolimpijskega kolesarskega pravila, ki določa, da lahko slepi in slabovidni kolesar vozi le na zadnjem sedežu tandema.

7.6.2 Razvrščanje v skupine

• Kvalifikacije v vožnji na čas na dan tekmovanja so namenjene za pridobitev rezultata, ki tekmovalca in partnerja razvrsti v zanju primerno skupino.
• Na kvalifikacijah tekmujeta oba – tekmovalec in partner, ki potem tekmujeta tudi v finalni vožnji.
• Kvalifikacije naj bodo opravljene v skladu s tekmovalnimi pravili pod točko 7.5.1 (razvrščanje v skupine – proga za kvalifikacije je dolga 500 metrov ali 1 kilometer).

7.6.3 Beleženje rezultata

• Doseženi rezultat se beleži enako kot pri drugih disciplinah v vožnji na čas.
• Tekmovalna pravila naj bodo enaka kot pri tekmovalnih pravilih pod točko 7.5.2 (splošna pravila).

8 UČENJE KOLESARSKIH SPRETNOSTI

8.1 Ogrevanje

Ogrevanje je prva faza vsakega treninga ali priprave na tekmovanje. Začne se počasi in postopno vključuje vse mišice in dele telesa, hkrati pa je tudi psihična priprava. Ogrevanje dviguje telesno temperaturo in pripravi mišice, živčni sistem, kite, vezi in srčno-žilni sistem za nadaljnje raztezanje in vadbo. S tem, ko povečamo elastičnost mišic, se možnost za poškodbe precej zmanjša.

Po ogrevanju sledi aktivna vadba in prav čas trajanja vadbe v nadaljevanju naj bi določal tudi trajanje ogrevanja. Čim manj časa traja vadba ali tekmovalna disciplina, tem intenzivnejše ogrevanje zahteva. Pred dolgotrajnejšimi disciplinami, kakor so cestne dirke, je lahko ogrevanje manj intenzivno.

Ogrevanje je sestavljeno iz aktivnih gibov, ki postajajo vedno bolj odločni, s čimer dvigujemo srčni utrip. Ogrevanje naj bi skupaj trajalo 25 minut, takoj pa naj bi mu sledila vadba ali nastop na tekmovanju. Učinki ogrevanja trajajo še kakih 20 minut. Če je start preložen in se tekmovanje začne čez več kot 20 minut, učinki ogrevanja izzvenijo

Ogrevanje vključuje tele komponente:

Aktivnost	Namen	Trajanje
Počasna aerobna hoja, hitra hoja, tek, lahno vrtenje	Ogreti mišice	5 minut
Raztezanje	Povečati gibljivost	10 minut
Ponavljanje specifičnih kolesarskih spretnosti	Izboljšati koordinacijo za vadbo oziroma tekmovanje	10 minut

8.1.1 Aerobno ogrevanje

Med dejavnosti, ki sodijo vanj, prištevamo: živahno hojo, počasen tek, hojo in kroženje z rokami, poskoke, kolesarjenje na trenažerju ali lahkotno kolesarjenje. Hoja naj traja približno 5 minut, srčni utrip pa naj postopoma narašča. S tem se poveča pretok krvi, ogrete mišice pa se pozneje utrudijo. Ko začnejo športniki s kolesarskim delom, naj le ta traja 5-10 minut, pri tem pa naj bo hitrost kolesarjenja tolikšna, da ne bodo pretirano zadihani. Na začetku naj bo vožnja počasna, nato pa naj hitrost postopoma narašča. Kolesar naj pri tej aktivnosti ne preseže 50 odstotkov svoje maksimalne moči. Ogrevanje na trenažerju je zato zelo učinkovita pot.

Kadar se športnik pripravlja na tekmovanje na kratkih razdaljah, naj v času ogrevanja naredi nekaj kratkih anaerobnih šprintov. Po koncu ogrevanja naj bi bil športnik nekoliko zadihan in preznojen. Vsekakor pa je trener tisti, ki mora vedeti, koliko ogrevanja je dovolj za posameznega tekmovalca. Kadar športnik ni dobro pripravljen na tekmovanje, ne bo mogel tekmovati v skladu s svojimi sposobnostmi.

8.1.2 Raztezanje

Ta del ogrevanja sodi med odločilnejše tudi za nadaljevanje vadbe ali udeležbe na tekmovanju. Bolj elastična mišica je močnejša in bolj zdrava ter se zato tudi bolje odzove na aktivnost in pomaga pri preprečevanju poškodb. Športniki naj se nikoli

ne raztezajo brez predhodnega aerobnega ogrevanja – mišice in sklepi naj bodo prej vedno ogreti. Raztezanje naj se začne počasi in sega vse do točke, na kateri je še prijetno. Tak položaj zadržite za 15-30 sekund, dokler se napetost ne zmanjša. Nato mišico dodatno raztezajte do naslednje meje in gib zadržite za nadaljnjih 15 sekund. Raztezanje vsake mišične skupine na vsaki strani ponovite 4-5 krat.

Pomembno je, da je dihanje med raztezanjem povsem sproščeno. Izdihujte, kadar raztezate mišico. Ko je le-ta v skrajnem položaju, dihajte normalno. Raztezanje naj bo del vsakdanjika in ne samo del vadbe. Vsakodnevno raztezanje takole pozitivno vpliva na telo:

- povečuje dolžino mišične enote
- povečuje gibljivost sklepov
- zmanjšuje napetost mišic
- razvija zavest o telesu
- izboljšuje prekrvitev

Za kolesarjenje je najpomembneje ogreti: štiriglavo stegensko mišico (kvadriceps), kito v podkolenskem zgibu, meča, ahilovo tetivo, spodnji del hrbta, vrat in roke. Pri nekaterih športnikih, tistih z Downovim sindromom na primer, imamo občutek, da so zaradi manjše mišične napetosti veliko bolj gibljivi. Pri njih moramo biti še posebej pazljivi, da se raztezajo v mejah normale. Nekaj vaj pa je nevarnih za vse športnike in naj zato nikoli ne bodo del ogrevanja, npr: upogib vratu nazaj, upogib trupa nazaj in zvijanje hrbtenice. Ne pozabite, da je raztezanje učinkovito le takrat, ko ga izvajamo pravilno. Športniki in seveda tudi trenerji naj bodo pozorni na pravilno izvajanje gibov.

Pred začetkom raztezanja morajo biti športniki povsem sproščeni in že tudi ogreti. Začnite na zgornjem delu telesa in »potujte« navzdol. Sprva naj bo raztezanje splošno, šele nato posebej ogrejte mišice, ki so pri kolesarjenju najbolj izpostavljene. Gibi naj bodo počasni, raztezanje pa postopno. Gibov športniki ne smejo izvajati sunkovito, pa tudi poskakujejo naj ne, da bi bilo raztezanje zato učinkovitejše. Ta del vadbe naj bo zabaven, zato za isto mišično skupino izbirajte različne vaje, dihanje pa naj bo umirjeno in sproščeno, brez zadrževanja diha.

8.1.3 Ponavljanje specifičnih kolesarskih spretnosti

Utrjevanje specifičnih kolesarskih spretnosti bo športnikom koristilo predvsem zaradi napredovanja v tehniki vožnje. Kadar utrjevanje teh veščin vključimo že v ogrevanje, športniku omogočimo, da specifične mišične skupine, potrebne za kolesarjenje, krepi pri manjši intenzivnosti, hkrati pa športnik v tem času odpravi vse psihične in fizične ovire, s čimer ustvarja primerne okoliščine za napredovanje. Vzpodbujajte vsakega športnika, da bo dosegel najvišjo raven svojih sposobnosti.

Spretnosti po navadi razdelimo na manjše segmente in pozneje iz njih sestavimo celoto. Pretiravanje je pri tem kar pogosto, in to zato, da bi na hitro okrepili vse mišice, sodelujoče pri gibanju. Vsaka enota treninga naj športnika vodi skozi celoten postopek učenja spretnosti, nujnih za kakovostno tekmovanje.

8.1.4 Ohlajanje

Sklepni del vadbe z ohlajanjem je pomemben prav toliko kot ogrevanje, čeprav je velikokrat prezrt. Nenadno obmirovanje po telesni dejavnosti brez postopnega ohlajanje upočasni izločanje odpadnih snovi iz telesa ali celo povzroči krče. Ohlajanje počasi znižuje telesno temperaturo in umirja srčni utrip, hkrati pa pospeši proces regeneracije pred prihodnjim treningom ali tekmovanjem. To je tudi primeren čas, da se trener in športnik pogovorita o izvedbi treninga ali dosežku na tekmovanju. Upoštevajte, da je tudi sklepni del vadbe primeren za raztezne vaje, saj so mišice še vedno tople in tako dovzetne za raztezanje.

V času ohlajanja morajo imeti športniki na voljo dovolj napitkov in energetskih ploščic, da lahko nadomestijo porabljeno energijo. Opozorite jih, naj pijejo v majhnih požirkih.

Aktivnost	Namen	Trajanje
Počasna vožnja	Zmanjšuje telesno temperaturo.	
Postopoma umirja srčni utrip.	10 minut	
Rahlo raztezanje	Izloča odpadne snovi iz mišic.	5 minut

8.2 Namigi za vožnjo s triciklom

Če je le mogoče, naj bi trenerji športnike naučili vožnje z navadnimi kolesi. Športnik naj skuša na vsakem treningu voziti navadno kolo, in to toliko časa, dokler se ob tem zabava. Tricikli so namreč veliko težji in je zato za dosego določene hitrosti na njih potrebne veliko več moči. Pri veliki hitrosti je lahko zavijanje precej nestabilno in nevarno, poleg tega pa tricikli niso dovoljeni na drugih tekmovanjih zunaj specialnega olimpijskega gibanja. Poleg tega pa je ta kolesa tudi teže vzdrževati, rezervni deli niso vedno na voljo, veliko teže pa jih je tudi prevažati.

8.3 Napotki za učenje vožnje s kolesom

Obstajajo številne metode učenja vožnje s kolesom. Ena izmed njih je takale: priskrbite primerno veliko kolo, na katerem lahko športnik sproščeno sedi, hkrati pa z nogami še vedno doseže do tal. Načeloma je to kolo za športnika premajhno, vendar mu lahko na začetku prav to vlije nekaj zaupanja in dodatno varnost. Kolesu odstranite gonilko in verigo, da bo športnik laže dosegel do tal. Zaželeno je, da je športnik na tej stopnji učenja oblečen v dolge hlače in majico z dolgimi rokavi. Poiščite rahel spust, športnik pa naj se naprej potiska z nogami. Ko se zmore peljati po hribu navzdol, brez da bi imel noge na tleh, pritrdite vso opremo znova na kolo, tako da bo lahko športnik kolo poganjal s pedali. Če ta del učenja izvajate pogosto, imejte pripravljeno majhno

kolo, ki ste mu odstranili vse potrebne elemente. Bodite pripravljeni, da boste pokazali izvedbo te naloge, in imejte v ta namen tudi kolo, ki je za to vajo primerno za vašo velikost.

8.4 Osnovne kolesarske spretnosti

Različno sposobni kolesarji se bodo kolesarskih spretnosti najlaže naučili po različnih metodah. Kot trenerju naj vam bo v izziv, da boste našli najprimernejšo pot, kako svojega športnike naučiti osnovnih kolesarskih spretnosti. Nekateri bodo potrebovali zelo veliko napotkov, drugi pa bodo preprosto ponovili, kar jim boste pokazali . Če boste osvajanje posamezne spretnosti razdelili na manjše korake, boste olajšali proces učenja, hkrati pa tudi športnikom, ki še ne bodo sposobni osvojiti celotne spretnosti, omogočili zadovoljstvo.

8.4.1 Učenje vožnje z navadnim kolesom

Vaš športnik zmore:	**nikoli**	**včasih**	**pogosto**
Sproščeno sedi na kolesu z nogami na tleh.			
Sedi na kolesu in ga naprej poriva z nogami.			
Se spušča brez pedalov in nadzira kolo.			
Razume poganjanje s pedali.			
Spušča se na kratki razdalji, noge pa ima na pedalih.			
Poganja kolo s pedali na kratki razdalji s pomočjo.			
Poganja kolo s pedali na kratki razdalji brez pomoči.			
Vozi kolo ter ohranja nadzor nad kolesom in ravnotežje.			
Vsota			

Odpravljanje napak

Napaka	**Odprava napake**	**Vaje za izboljšanje**
Športnik se prepočasi pomika naprej in zaradi tega ne uspe obdržati ravnotežja.	Športnik naj se spusti po hribu navzdol. Vzpodbujajte ga, da se bo hitreje poganjal in tako dosegel večjo hitrost.	Vaja za »plutje«
Športnik neha poganjati pedale, medtem ko vozi naprej.	Poizkusite s kolesarjenjem na sobnem kolesu, preden greste ven. Spodbujajte športnika, da bo pedale vrtel ves čas.	Vaja za vrtenje pedalov
Športnik omahuje da bi dal obe nogi na pedale.	Trener teče ob športniku in ga spodbuja, da obe nogi postavi na pedale. Uporabite sobno kolo za vadbo vrtenja pedalov.	Vaja za vrtenje pedalov
Športnik ima težave pri postavljanju nog na pedale.	Športnik mora imeti dovolj hitrosti, preden postavi noge na pedale. Uporabite sobno kolo za vadbo pravilnega prehoda noge s tal na pedale.	Vaja za vrtenje pedalov

Vaja za »plutje«

Postavite kolo na rahlo nagnjeno cesto. Športnik naj sproščeno sedi na sedežu, noge naj ima na tleh. Brez obračanja pedalov naj se športnik odrine od tal in potem »pluje«, brez da bi se dotikal tal.

Vaja za vrtenje pedalov

Športnik sedi na kolesu in da desno nogo na desni pedal ter ohranja ravnotežje na levi nogi, s katero se pomika naprej, hkrati pa z desno nogo potiska pedal navzdol. Ko se začne kolo premikati, naj športnik na pedal postavi tudi levo nogo, pri tem pa naj ima glavo dvignjeno in pogled usmerjen naprej. Če imate na voljo trenažer, postavite tekmovalčevo kolo nanj in vadite vrtenje pedalov.

Vrtenje pedalov z eno nogo

Športnik naj ima na pedalu samo eno nogo, s katero naj naredi cel krog. Bodite pozorni, da se prosta noga ne bo zapletla v špice zadnjega obroča. Na začetku naj bi športnik dosegel 20 obratov, nato pa napredoval do 40 obratov v minuti. Zamenjajte nogi in opazujte, ali je ena noga morebiti močnejša od druge.

8.4.2 Sedanje na kolo in štart

Sedanje na kolo je prvi pogoj za vožnjo kolesa.

Vaš športnik zmore:	**nikoli**	**včasih**	**pogosto**
Stoji na levi strani kolesa, z obema rokama prime krmilo kolesa in dvigne desno nogo čez sedež ter se usede na kolo.			
Postavi desno nogo na pedal, medtem ko je leva noga na tleh za ohranjanje ravnotežja.			
Obrne desni pedal nazaj na položaj urinega kazalca na 3 (pri kolesih, ki imajo nožno zavoro, je treba			
pedale postaviti v pravilni položaj, preden se športnik usede na kolo.			
Z levo nogo se odrine od tal in medtem spontano potisne desni pedal navzdol.			
Se dvigne na sedež, medtem ko se kolo premika v smeri naprej.			
Varno postavi levo nogo na pedal in medtem ohranja ravnotežje.			
Kolesari naravnost in gleda v smeri vožnje.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	**Odprava napake**	**Vaje za izboljšanje**
Pedali so v napačnem štartnem položaju, kar ovira začetek.	Vadite vrtenje pedalov, da bodo ti v pravilnem položaju, preden kolesar sede na kolo.	Vaja za sedanje na kolo in štart.
Športnik se ne more povzpeti na sedež.	Spustite sedež za toliko časa, da bo športnik osvojil to spretnost.	
Športnik ima težave z vožnjo naravnost.	Spodbujajte športnika, da gleda naravnost, v smeri vožnje. Hitrost naj povečuje postopoma, da bo pri tem lahko ohranjal nadzor nad kolesom in ravnotežje.	

Vaja za sedanje na kolo in štart

Športnik naj zajaha kolo in postavi desno nogo na desni pedal, z levo naj ohranja ravnotežje in se z njo odriva, hkrati pa naj z desno nogo potisne pedal navzdol. Na sedež naj se usede, ko ima kolo že dovolj hitrosti. Levo nogo postavi na pedal, ko se kolo že premika naprej, glava naj bo dvignjena, pogled pa usmerjen naprej.

8.4.3 Zaviranje (zavore na krmilu)

Poudarjajte, kako pomembno je pravilno zaviranje, saj je treba vedeti, kdaj začeti zavirati v posameznih okoliščinah. Hkrati morate športnikom razložiti, da sprednja in zadnja zavora delujeta vsaka na svoj način. Najbolje je, da pri zaustavljanju uporabljajo obe zavori. Kadar uporabljamo samo zadnjo zavoro, se kolo ustavi sčasoma, če pa zavremo samo s sprednjo zavoro tako močno, kot z zadnjo, lahko poletimo čez krmilo. Pravilno je hkratno zaviranje s sprednjo in z zadnjo zavoro, pri čemer ne smemo pretiravati in zaviramo nežno, medtem ko še vedno poganjamo pedale. Pazimo, da guma pri tem ne drsi.

Vaš športnik zmore (ročne zavore):	**nikoli**	**včasih**	**pogosto**
Ve, kakšna je sila sprednje in zadnje zavore.			
Postopoma ustavi kolo z uporabo zadnje zavore.			
Razume, da lahko preveč zaviranja s sprednjo zavoro povzroči nestabilnost.			
Postopoma ustavi kolo s hkratno uporabo obeh zavor.			
Ustavi kolo z uporabo zadnje zavore, pri čemer guma ne drsi.			
Pri normalni vozni hitrosti ustavi kolo z uporabo obeh zavor na vnaprej določeni točki.			
Vsota:			

Vaš športnik zmore (nožne zavore):	**nikoli**	**včasih**	**pogosto**
Ve, da je na takem kolesu mogoče zavirati tudi z nogami.			
Razume, da na takem kolesu pedalov ne more vrteti nazaj.			
Razume, da je treba za zaviranje na takem kolesu povzročiti silo, nasprotno tisti pri poganjanju kolesa.			
Postopoma ustavi kolo z uporabo nožnih zavor.			
Ustavi kolo na najkrajši mogoči razdalji, ne da bi guma drsela.			
Pri normalni vozni hitrosti ustavi kolo na vnaprej določeni točki.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	**Odprava napake**	**Vaje za izboljšanje**
Športnik zavira, vendar se zadnje kolo zaradi presilovitega zaviranja s sprednjo zavoro dvigne.	Športnika moramo naučiti, da sočasno uporablja sprednjo in zadnjo zavoro. Naučiti se mora, da mora pri zaviranju težo prenesti nazaj.	Vaja za zaviranje z zavorami na rokah
Zadnja guma pri zaviranju drsi zaradi premočnega zaviranja z zadnjo zavoro.	Še enkrat mu razložite, kako sila deluje na zadnjo in kako na sprednjo zavoro. Vadite sočasno uporabo obeh zavor, dokler športniku ne uspe zavreti brez drsenja zadnje gume. Pazite tudi na to, da je kolesarjeva teža med zaviranjem nagnjen nazaj.	Vaja za zaviranje z zavorami na rokah
Športnik preveč sunkovito zavira z nožnimi zavorami, pri čemer kolo drsi.	Vadite zaviranje, tako da bo športnik med ustavljanjem manj sunkovito pritiskal na nožne zavore.	

Vaja za zaviranje z zavorami na rokah

Športnik naj se usede na kolo in vozi proti stožcu. Medtem ko enakomerno zavira na obe zavori, naj neha poganjati pedale, dokler se kolo ne ustavi. Športnik mora pri tem vedeti, katera je sprednja in katera zadnja zavora ter ju uporabljati hkrati. Če imate na voljo trenažer, športnikovo kolo postavite na trenažer in na njem vadite zaviranje.

8.4.4 Ustavljanje in sestopanje s kolesa

Športnik mora znati ustaviti kolo ter pravilno in varno sestopiti z njega.

Vaš športnik zmore:	**nikoli**	**včasih**	**pogosto**
Med vožnjo uporablja zavore in tako nadzira hitrost.			
Kontrolirano ustavi.			
Ko se ustavi, ostane na kolesu in obe nogi postavi na tla.			
Medtem ko z desno nogo zamahne čez sedež, kolo rahlo nagne v levo.			
Pokaže uporabo zavor med mirovanjem.			
Roki ima na krmilu in stoji na levi strani kolesa.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	**Odprava napake**	**Vaje za izboljšanje**
Športnik sestopi s kolesa, še preden se to dokončno ustavi.	Športnik mora z uporabo zavor kolo popolnoma ustaviti in šele nato sestopiti z njega.	Vaja za sestopanje s kolesa
Športnik skuša kolo zaustaviti tako, da z nogo drsi po tleh.	Še enkrat ponovite vaje za zaviranje.	Vaje za zaviranje z zavorami na rokah
Kadar uporablja klip pedale ali trakove, se športnik ne uspe pravočasno odpeti oziroma osvoboditi noge za sestop s kolesa.	Uporabljajte sobno kolo za vadbo zapenjanja in odpenjanja klip pedalov.	Vaja za sestopanje s kolesa

Vaje za ustavljanje in sestopanje s kolesa

• Vaja za ustavljanje z nožnimi zavorami

Športnik naj se usede na kolo in pelje proti stožcu. Pri stožcu naj neha pritiskati na pedale in jih obdrži v položaju urinih kazalcev na 3 in 9, pri čemer ima levi pedal spredaj in desnega zadaj. Z občutkom naj desni pedal potisne dol in nazaj; to naj počne do popolne zaustavitve kolesa.

Tik preden se kolo ustavi, naj levo nogo počasi dvigne in se pripravi na sestop s kolesa. Kolo naj nagne v levo in sestopi z levo nogo, ko je kolo popolnoma ustavljeno.

• Vaja za ustavljanje z ročnimi zavorami

Športnik naj se usede na kolo in pelje proti stožcu. Pri stožcu naj neha pritiskati na pedale, stisne obe ročni zavori in zavira do popolne zaustavitve kolesa.

Tik preden se kolo ustavi, naj levo nogo počasi dvigne in se pripravi za sestop s kolesa. Kolo naj nagne v levo in sestopi z levo nogo, ko je kolo popolnoma ustavljeno.

• Vaja za sestopanje s kolesa

Najprej športnika naučite vaj za zaustavljanje. Potem ko se nauči popolnoma ustaviti kolo, naj ga nagne v levo in z levo nogo sestopi. Z zgornjim delom telesa naj se športnik nagne rahlo naprej, vstane s sedeža, dvigne desno nogo in sestopi s kolesa, pri čemer se z obema rokama drži za balanco.

Pri klip pedalih in trakovih traja osvobajanje leve noge dalj časa. Športnik naj odpne pedale že pred popolno zaustavitvijo.

8.4.5 Nadzorovana vožnja naravnost

Ta spretnost je ena izmed temeljnih veščin, ki jih športnik potrebuje za varno vožnjo, saj mora biti njegova vožnja zanesljiva v vsakršnih okoliščinah, vsekakor pa mora to spretnost obvladati pred začetkom kolesarjenja v skupini.

Vaš športnik zmore:	**nikoli**	**včasih**	**pogosto**
Vozi z dovolj veliko hitrostjo, da lahko ohranja ravnotežje.			
Nadzira svojo vožnjo, medtem ko dvigne roko, da druge kolesarje opozori na morebitne ovire.			
Vozi vzporedno s črto na cesti ali na robu pločnika.			
Pri majhni hitrosti vozi naravnost in pri tem ohranja ravnotežje.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	**Odprava napake**	**Vaje za izboljšanje**
Športnik ima težave z vožnjo naravnost.	Športnik naj bo čim bolj sproščen; gleda naj vsaj 10 metrov naprej v smeri vožnje; ohranja naj konstantno hitrost.	Vaja za vožnjo naravnost
Športnik je ob spremembi prijema krmila nesproščen, kolo pa je zaradi tega nestabilno.	Poskušajte z različnimi prijemi krmila, dokler športnik ne bo sproščen.	Vaja za vožnjo naravnost

Vaja za vožnjo naravnost

Postavite dve vzporedni vrsti po pet ali šest stožcev. Med vrstama naj bo dovolj prostora. Ko športnik obvlada to začetno vajo, povečajte razdaljo in zožajte prehod med stožci.

Vaja za gledanje naprej

Uporabite zgornjo vajo, pri tem pa naj športnik ugotovi, kakšne barve je karton, ki ga držite v roki.

Vaja za vožnjo naravnost skupaj še z enim kolesarjem

Uporabite prvo vajo, pri tem pa dodajte še eno vrsto stožcev.

8.4.6 Menjava smeri

Pri tem mislimo na obračanje in na nagibanje kolesarja v zavoju. Pri obračanju kolesar z obračanjem krmila spremeni smer vožnje; to osnovno tehniko naj bi uporabljali pri manjših hitrostih. Pri nagibanju v zavoju pa gre že za napredno tehniko, pri kateri mora kolesar s svojo težo (z nagnjenjem bokov na sedežu) smer spremeniti oziroma prilagoditi tudi pri veliki hitrosti.

Nagnjenje v zavoju na triciklu je nekoliko težavnejša naloga. Pri tem kolesu je treba nehati vrteti pedale ter težo prenesti na notranji pedal in notranjo stran kolesa. Prizadevati si je treba, da se zadnje notranje kolo dvigne od tal, pri čemer se trikolo nagne. Kolesar naj se navadi tega »lebdečega« občutka na notranjem kolesu, mora pa vedeti, da lahko vsako zmanjševanje kota zavoja in vsako povečevanje hitrosti povzročita padec.

Obračanje

Vaš športnik zmore:	nikoli	včasih	pogosto
Pri zmanjšani hitrosti z obračanjem krmila zaobide oviro po levi strani.			
Pri zmanjšani hitrosti z obračanjem krmila zaobide oviro po desni strani.			
Pri zmanjšani hitrosti z obračanjem krmila zaobide serijo več ovir.			
Vsota:			

Nagnjenje v zavoju

Vaš športnik zmore:	nikoli	včasih	pogosto
Pri zmerni hitrosti nakaže spremembo smeri v desno, pri čemer se z boki nagne na to stran.			
Pri zmerni hitrosti nakaže spremembo smeri v levo, pri čemer se z boki nagne na to stran.			
Najde pravilno linijo vožnje skozi ovinek.			
Z zmerno hitrostjo se približuje ovinku in pri tem, ne da bi se s težo telesa nagnil v zavoj, nagne kolo, pri čemer še vedno gleda v smeri vožnje.			
Razume, da mora biti v zavoju notranji pedal (desni, če zavijamo desno; levi, če zavijamo levo) dvignjen, da se z njim ne bi dotaknil asfalta.			
Pri veliki hitrosti naredi oster ovinek, pri čemer ima notranji pedal dvignjen, zunanji pedal pa je spuščen in vsa teža je na njem.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	Odprava napake	Vaje za izboljšanje
Športnik se zaleti v oviro.	Opomnite ga, da mora vedno gledati v smeri vožnje, hkrati pa se mora osredotočiti na oviro. Pri nižjih hitrostih naj z obračanjem krmila zaokroži okoli ovire.	Vaje za nagib v zavoju
Športnik ima v zavoju notranji pedal spuščen ali vrti pedale tako, da v zavoju podrgne z njimi ob tla.	Spodbujajte športnika, naj ima pedal, ki je bliže ovinku, zgoraj (zunanji pedal je spuščen).	Vaje za prehod skozi zavoj
Slalom		
Sprednje kolo pri prehodu skozi zavoj oddrsava.	Športnik naj izbere pravilno, čisto linijo za prehod skozi zavoj, pri čemer naj se na sedežu pomakne rahlo naprej, da bolj obremeni sprednje kolo.	Vaje za prehod skozi zavo

Vaje za nagib v zavoju

Stožce postavite v krog ali pa krog narišite s kredo. Športnik naj se postavi poleg kolesa na levo stran in z obema rokama drži krmilo. Kolo naj potiska okoli kroga v nasprotni smeri urinega kazalca. Nato naj stoji na desni strani in potiska kolo okoli kroga v smeri urinega kazalca.

Potem ko v vsako smer opravi nekaj krogov, športnik zajaha kolo malo stran od kroga. Nato se počasi približa krogu, zavije vanj in odvozi več krogov v obeh smereh.

Osmica

Uporabite kredo ali stožce, naredite osmico. Športnik naj nekajkrat prevozi to pot.

Slalom

Postavite deset stožcev v ravni liniji, približno sedem metrov narazen. Športnik vozi slalom, pri čemer naj bo pred prihodom v slalom dovolj prostora, da že stabilizira svoj položaj na kolesu.

Vaje za prehod skozi zavoj

Vrnite se nazaj h krogu iz stožcev. Tokrat drži športnik kolo za vrh sedeža in ga nagne narahlo na notranjo stran, tako da kolo »sledi« krogu. Športnik naj to vajo izvede v obeh smereh, pri čemer zamenja roko, s katero drži sedež.

Najdite zavoj ali ga »ustvarite« s postavitvijo stožcev. Športnik se usede na kolo in se z zmerno hitrostjo približuje zavoju, pri čemer ima notranji pedal zgoraj, glava je dvignjena, pogled je usmerjen v zavoj. Notranje koleno je usmerjeno v zavoj in športnik ne vrti pedal, ampak samo drsi skozi zavoj. To vajo ponovite večkrat, športnik pa naj se krogu približa tudi z druge strani.

Opomba: Če športnik meni, da mu bo to pomagalo, naj se tik pred prihodom v zavoj s komolcem dotakne kolena, ki je na notranji strani zavoja.

8.5 Nadgradnja osnovnih kolesarskih spretnosti

Naslednja skupina kolesarskih spretnosti izboljšuje športnikovo znanje kolesarjenja in mu pomaga, da ne le, da vozi kolo, pač pa je pri tem pozoren tudi na druge kolesarje, hkrati pa je njegovo kolesarjenje tudi bolj učinkovito.

8.5.1 Opazovanje okolice

Težko je voziti naravnost naprej in pri tem gledati nazaj. Kakorkoli, ni samo priporočljivo, ampak včasih celo nujno, da vemo, kaj se dogaja za nami. Kolesar mora biti sposoben opazovati dogajanje levo in desno pa tudi pogledati nazaj in pri tem še naprej voziti naravnost naprej. Pomembno je, da ga naučite gledanja nazaj prek leve rame, da lahko opazuje promet, gledanja nazaj takrat, ko želi spremeniti svoj položaj, in tudi gledanja čez desno ramo, da bi videl, ali ga želi kdo prehiteti po notranji strani. Vse te spretnosti mora kolesar obvladati in pri tem voziti v ravni liniji. Po navadi športniki ob pogledu nazaj obrnejo tudi krmilo. Tako pri gledanju nazaj kot v levo kolesar z levo roko potegne krmilo, zaradi česar v levo zavije tudi kolo. Da bi se temu izognili, naj bo zgornji del telesa sproščen, roke pa naj samo narahlo držijo krmilo. Še najbolje pa je, da se športniki naučijo gledati nazaj pod roko.

Vaš športnik zmore:	**nikoli**	**včasih**	**pogosto**
Gleda nazaj, ne da bi obrnil krmilo.			
Gleda nazaj in kolesari naravnost.			
Opazi druge udeležence v prometu, ki se mu približujejo od zadaj.			
Nadzira tekmovalce, ki mu sledijo ali ga prehitevajo.			
Bežno pogleda kolesarski števec in sporoči trenutno hitrost.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	**Odprava napake**	**Vaje za izboljšanje**
Kolo spremeni smer, ko športnik pogleda nazaj.	Spodbudite športnika, naj drži krmilo čim bolj sproščeno, da se ne bo obračala skupaj z njim. Pri tem pazite na to, da športnik ne obrača ramen, ampak samo glavo.	Vaja za opazovanje okolice
Športnik nenadoma zelo zmanjša hitrost, medtem ko gleda nazaj.	Če hoče ohraniti hitrost, mora športnik pedale vrteti tudi, ko gleda nazaj.	Vaja za opazovanje okolice

Vaja za opazovanje okolice

Postavite dve vzporedni vrsti iz petih ali šestih stožcev. Vrsta naj bo dolga približno pet metrov, razmak med stožci pa meter. Športnik naj se z zmerno hitrostjo približa stožcem in med njimi pelje v ravni liniji. Ko osvoji to vajo, naj vozi slalom med stožci. Na sredini poti naj na kratko pogleda na levo, medtem ko ohranja ravno linijo vožnje, in naj pove, kakšne barve je karton, ki ga na levi držite vi. Za vadbo gledanja nazaj naj športnik pogleda nazaj čez levo ramo, pove, kakšne barve je karton, potem pa pogleda naprej in preveri, ali še vedno vozi naravnost. Vadi naj tudi pogled čez desno ramo. Namig: s kartonom začnite migati šele takrat, ko se vam športnik približuje, in mu ga pokažite, ko se že oddaljuje od vas. Tako bo moral zares pogledati nazaj. Najprej vadite na sobnem kolesu. Poudarjajte, da mora še naprej kolesariti v ravni liniji, obe roki naj ima na krmilu, obrača pa naj samo glavo in ne ramen.

8.5.2 Spreminjanje položaja rok na krmilu

Da bo kolesarjenje tudi dovolj sproščeno, mora športnik obvladati zamenjavo položaja rok na krmilu. Prijem krmila naj bi bil lahkoten (brez belih členkov!) in sproščen. Če vaš kolesar vadi na cestnem kolesu s spuščeno in zavito krmilo, lahko položaj najbolje nadzira s prijemom spodaj, pri čemer ima enega ali dva prsta na zavori. Za sproščeno daljšo vožnjo pa je primernejši prijem zgoraj nad zavorami, to pa je tudi priporočljiv prijem pri kolesarjenju v hrib, saj je tako prsni koš bolj odprt in prepona manj stisnjena, zaradi česar kolesar tudi laže diha.

Pri vožnji z eno roko, prestavljanju, signaliziranju ali pitju naj ima kolesar eno roko čim bolj v središču krmila, saj lahko tako laže ohranja ravnotežje. Položaj rok na krmilu je treba spreminjati zaradi zaviranja, menjavanja prestav ali zgolj zato, da kolesar nekoliko sprosti roke med daljšo vožnjo. Športnik naj bi to spretnost izpilil do te mere, da bo lahko položaj rok spremenil pogosto, in to sproščeno in nadzorovano.

Vaš športnik zmore:	**nikoli**	**včasih**	**pogosto**
Premakne roke z najbolj oddaljenega dela do središča krmila, ne da bi pri tem nenadoma zavil.			
Premakne roke s spodnjega dela krmila na zgornji del (pri cestnem kolesu), ne da bi pri tem nenadoma zavil ali izgubil nadzor.			
Eno roko premakne povsem v središče krmila in z drugo zagrabi bidon s pijačo.			
Eno roko premakne povsem v središče krmila in signalizira zavoj ali pomaha trenerju, ne da bi pri tem izgubil nadzor.			
Povsem nadzira svojo vožnjo, čeprav ima na krmilu samo konice prstov, brez dlani.			
Povsem nadzira svojo vožnjo, čeprav ima na krmilu samo konice prstov ene roke, z drugo pa maha trenerju.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	**Odprava napake**	**Vaje za izboljšanje**
Športnik večkrat nenadoma zavije, njegova pot je spremenljiva.	Spodbujajte športnika, da bo krmilo držal čim bolj sproščeno, in ga opozorite, naj težo s sprednjega dela kolesa prenese na sedež.	
Športnik se boji in si ne upa spustiti krmila.	Postopoma mu predstavite »trepljanje«. Najpomembneje je, da je njegova teža na sedežu in da večina teže ni na krmilu.	Vaja za »trepljanje«

Vaja za »trepljanje«

Kolesar naj ima roki v središču krmila, težišče pa naj bo na sedežu. S krmila naj odmakne dominantno roko in jo takoj spet položi nazaj. To naj ponavlja, pri tem pa naj bo čas, ko kolesarjeva roka ni na krmilu, vedno daljši. Najprej naj krmilo samo narahlo »treplja«, potem pa naj se roka vedno bolj oddaljuje od njega, s čimer se bo povečevala tudi njegova samozavest.

Vaje za vožnjo z eno roko

Ko se športnik na kolesu počuti že dovolj 'doma', mu lahko predstavite več vaj, recimo dotikanje bidona s pijačo, mahanje ali prijemanje za čelado. Omenjene vaje naj opravi tako z levo kot z desno roko. Roka, ki je na krmilu, naj bo vseskozi na njenem osrednjem delu.

Opozorilo: To spretnost lahko utrjujete z bidonom, ki naj ga kolesar, ne da bi pogledal, vzame iz nosilca in ga tako tudi vrne vanj (to je veliko teže kot jemanje iz nosilca).

Vaja za vožnjo s prijemom s konicami prstov

Še teže pa je vaditi vožnjo zgolj s prijemom s konicami prstov. Pri cestnem kolesu začnite na zgornjem delu, vendar vajo nato izvajajte tudi s prijemom na spodnjem, zavitem delu krmila. Nato naj kolesar vadi s čim manj prsti na krmilu kolesa, s čimer bo še povečal samozaupanje.

8.5.3 Menjavanje prestav

Prestavljanje v primerno prestavo je potrebno predvsem zaradi tega, da lahko športnik povsem izkoristi svojo telesno pripravljenost in kolesari na vsakršnem terenu. Če na primer kolesari v hrib in pri tem uporablja višjo prestavo (veriga je na velikem verižniku spredaj in na najmanjšem zadaj) se bo moral zelo naprezati in morebiti sploh ne bo zmogel privoziti do vrha. Rešitev je prestavitev v nižjo prestavo (na manjši verižnik spredaj in večji verižnik zadaj) pred začetkom kolesarjenja v hrib.

Skupaj s športnikom ugotovita, katera kadenca (število vrtljajev v minuti) je najprimernejša zanj. Naj si skuša zapomniti občutek ob pravilni kadenci (če zna uporabljati kolesarski števec, bo to najlaže) in naučite ga, da naj prestavlja tako, da bo lahko na vseh terenih ohranjal podobno kadenco oziroma frekvenco vrtljajev. Če bo pedale vrtel prehitro, naj prestavi v višjo prestavo, če bo kolesarjenje zanj prenaporno ali prepočasno, pa naj prestavi v nižjo prestavo, v kateri bo laže kolesaril. Ko se približuje vzponu, mora športnik predvideti, da bo prestavil v primerno prestavo, še preden bo »zagrizel« v hrib, hkrati pa mora tudi takrat, ko prestavo menja, vrteti pedale.

Vaš športnik zmore:	**nikoli**	**včasih**	**pogosto**
Razume, kako deluje menjavanje prestav.			
Upravlja zadnji menjalnik z desno prestavno ročico.			
Ve, koliko prestav ima zadnji menjalnik.			
Pravilno menjava prestave z desno prestavno ročico.			
Upravlja sprednji menjalnik z levo prestavno ročico.			
Ve, kolikor prestav ima sprednji menjalnik.			
Pravilno menjava prestave z levo prestavno ročico.			
Razume, da uporaba nižje prestave omogoča lažje vrtenje pedalov, višje pa težavnejše.			
Pokaže pravilno menjavanje prestav glede na različnost terena in okoliščine.			
Prestavlja in pri tem pogleda ne umakne iz smeri vožnje.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	Odprava napake	Vaje za izboljšanje
Športnik med prestavljanjem neha vrteti pedale.	Športnik mora tudi med prestavljanjem poganjati. Vrtenje pedalov v tem času naj bo »mehko« oziroma brez velike sile.	Vaje za menjavanje prestav
Športnik ne menja prestave kljub spremembi terena.	Medtem ko vozite vzporedno s športnikom, ga podučite o pravilni uporabi prestav.	Vaje za menjavanje prestav pri vzponu in spustu
Športnik med menjanjem prestav gleda v prestavni ročici.	Spodbujajte ga, naj tudi med prestavljanjem gleda v smeri vožnje.	Vaje za menjavanje prestav
Športnik vrti pedale prepočasi in se preveč muči, ko kolesari v hrib.	Poučite ga, da naj pravočasno, še pred spremembo terena, zamenja prestavo.	
Športnik ima v prenizki prestavi, zaradi česar vrti pedale izredno hitro.	Medtem ko vozite vzporedno s športnikom, mu še enkrat razložite menjavanje prestav glede na spremembe terena.	
Prestave športnikovega kolesa ne delujejo pravilno (menjalnik spušča čudne zvoke, veriga pada z verižnika).	Preverite, ali športnik prestave menja pravilno, ob pravem času, oziroma ali je za nepravilno delovanje menjalnika kriva tehnična težava ali športnik sam.	

Vaje za menjavanje prestav

Postavite kolo na trenažer, da bo lahko športnik vadil menjavanje prestav. Spodbujajte ga, naj gleda naprej in ne na prestavne ročice, saj bo le tako lahko ohranjal ravno smer vožnje. Naj vam pove, v kateri prestavi je laže kolesariti. To naj pove na podlagi občutkov, brez gledanja na prestave. Ohranja naj konstantno frekvenco obratov, da bo videl, kako menjavanje prestav vpliva na količino sile, ki jo mora nameniti za obračanje pedalov.

Poiščite razgiban teren, kombinacijo ravnine in kratkih vzponov. Kolesarite vzporedno s športnikom in mu prišepetavajte, katero prestavo je treba izbrati za določen teren. Spodbujajte ga, da na razgibanem terenu ves čas ohranja enakomerno kadenco (po navadi 70-80 obratov na minuto).

8.5.4 Nadziranje kadence (števila obratov v minuti)

Glede na to, da je vrtenje pedalov najpomembnejše za premikanje kolesa, je treba razumeti pomen kadence, ki predstavlja število obratov v eni minuti. S primernim prestavnim razmerjem lahko vzdržujemo najprimernejšo kadenco. Idealna kadenca je od kolesarja do kolesarja različna, pač glede na individualni stil, povprečna pa se giblje okoli 90 obratov na minuto.

Vaš športnik zmore:	**nikoli**	**včasih**	**pogosto**
Okvirno določi svojo kadenco.			
Kolesari na ravnini in pri tem ohranja kadenco v coni 80-100 obratov na minuto.			
Uporablja primerna prestavna razmerja, s katerimi ohranja ritem 60-80 obratov na minuto pri kolesarjenju v klanec.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	**Odprava napake**	**Vaje za izboljšanje**
Na ravnini pri malo vetra športnik doseže manj kot 80 obratov na minuto.	Športnik naj vrti pedale v nizki prestavi kakor hitro lahko (do 160 obratov na minuto), da bo dobil občutek za vrtenje.	Vaje za nadziranje kadence
Športnik kolesari v prenizki prestavi, zaradi česar je prisiljen zelo hitro vrteti pedale.	Spodbudite ga, da bo uporabljal velik sprednji verižnik, s čimer bo lahko dosegel primerno število obratov.	Vaje za nadziranje kadence
Športnik ne ve, kaj je to kadenca.	Šest sekund štejte število obratov, pomnožite število z 10 in športniku povejte, kolikšno je število obratov v minuti. Številka naj bi se gibala med 80-100.	Vaje za nadziranje kadence

Vaje za nadziranje kadence

Delajte na spodnji meji primerne kadence, pri čemer naj športnik kar najhitreje obrača pedale pri najvišji prestavi na kolesu. To pomeni, da je veriga spredaj na največjem verižniku, zadaj pa na najmanjšem. Vadite na ravnem terenu, in to toliko časa, da športnik izvede 40 obratov.

Delajte vajo tudi na zgornji meji primerne kadence, pri čemer naj športnik pedale obrača z najvišji mogočo frekvenco. Vajo naj izvaja navzdol po cesti, in to v najlažji prestavi, tako da bo čim manj upora. Preizkusite, koliko obratov lahko naredi v šestih sekundah. Ciljna kadenca je med 160 in 200 obrati na minuto.

8.5.5 Vzpenjanje

Pri vzpenjanju je izbira primernega prestavnega razmerja zelo pomembna, zato mora tekmovalec nujno znati prestavljati. Hkrati je pomembno, da športnik sam najde najprimernejši položaj za vzpenjanje, bodisi stoje ali sede. Najprimernejši položaj rok pri vzpenjanju je prijem rogov, pri čemer je prsni koš bolj odprt, prepona pa ni preveč stisnjena, zaradi česar je dihanje med vzpenjanjem lažje. Kolesar naj težo prenese precej nazaj, pri čemer pa moramo paziti, da športnik še vedno neovirano doseže do prestavnih ročic in lahko prestave menja tudi med vzpenjanjem.

Izbira primernega prestavnega razmerja lahko kolesarju omogoči ali pa onemogoči vzpon. Če športnik telesno ni zelo močan, naj izbere lažjo prestavo. Zaradi tega bo hitrost sicer nekoliko manjša, hkrati pa bo taka tudi poraba energije, zaradi česar bo lahko kolesar prevozil daljši vzpon, kot bi ga v težji prestavi, ki zahteva več energije in sile. Če je športnik zelo dobro pripravljen, bo prestavljal manj pogosto, s povečanim pritiskom na pedale pa bo lahko tudi povečal frekvenco. Tako se je sicer mogoče vzpenjati najhitreje, vendar mora biti kolesar dobro pripravljen, saj je tudi poraba energije največja.

Pomembno je, da se športnik ob prihodu na vrh ne ustavi oziroma ne neha vrteti pedale. Ko naklon vzpona počasi pojenja, naj športnik prestavi v višjo prestavo, s čimer bo povečal kadenco in tako premagal vzpon. Hkrati ni priporočljivo, da bi na drugi strani po klancu navzdol počivali (brez obračanja pedalov). Noge naj bi se ves čas gibale, čeprav s tem ne pripomorejo k hitrejši vožnji. Mišice na ta način namreč naprej potiskajo odpadne snovi, nastale med vzponom.

Vzpenjanje v stoječem položaju je za nekatere skoraj posebna »prestava«, s katero lahko vozijo v klanec. Vendar je za to »prestavo« potrebnega veliko treninga, sicer bo kolesar sposoben v takšnem položaju na vso moč voziti le 30-45 sekund. Če športnik vozi stoje, naj bodo njegovi boki zadaj, blizu sedeža, in ne spredaj. Ko se kolesar pri vzpenjanju usede nazaj na sedež, naj ne »pade« nanj, pač pa naj to stori postopoma, saj kolo pri tem za hipec »zdrsne« nazaj, pri čemer lahko trči v sprednje kolo kolesarja za njim.

Vaš športnik zmore:	**nikoli**	**včasih**	**pogosto**
Oceni, da se bliža vzponu.			
Ve, da bo v klanec teže kolesaril in zna izbrati primerno prestavno razmerje			
Pri vzpenjanju ostane na sedežu in poveča hitrost vrtenja pedalov (kadenco).			
Kolesari v stoječem položaju in tudi s težo telesa pritiska na pedale.			
Izmenjuje oba položaja (stoječega in sedečega) in ve, katero tehniko je najbolje uporabiti v različnih okoliščinah.			
Pri vzpenjanju izbira primerno prestavno razmerje.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	**Odprava napake**	**Vaje za izboljšanje**
Športnik ne menja prestave kljub vzponu.	Spomnite ga na uporabo prestav, saj bo le tako lahko ohranjal hitrost vrtenja pedalov.	Vaje za vzpenjanje
Športnik ima težave pri prehajanju iz sedečega v stoječi položaj.	Športnik mora izbrati primerno prestavno razmerje za vzpenjanje pred spremembo položaja.	Vaje za vzpenjanje
Športnikovo kolo pri vzpenjanju »pleše«.	Športnikov pogled naj bo usmerjen po klancu navzgor in ne neposredno navzdol. Preverite tudi prestave in kadenco.	
Športnikovo kolo niha naprej in nazaj, medtem ko prehaja v stoječi položaj.	Opomnite ga, da kolesarjenje zaradi tega ni bolj učinkovito, hkrati pa porabi veliko energije.	Vaje za vzpenjanje

Vaje za vzpenjanje

Najbolje je, da za vadbo izberete hrib z zmernim naklonom, športnik pa ga lahko v zmernem tempu premaga v 30 sekundah. Priporočljivo je, da pri tej vaji kolesarite ob svojem športniku. Po temeljitem ogrevanju prevozita vzpon, pri čemer naj bo kolesar pozoren na primerno število obratov v minuti in primerno izbiro prestavnega razmerja glede na naklon hriba. Športnik naj trenira tako v sedečem kot tudi stoječem položaju, saj lahko kombinacijo obeh uporablja na daljših vzponih. Ko kolesarite vzporedno z njim, ga spodbujajte, da bo izbral pravo prestavo, da bo kolesaril s primerno kadenco in da bo ostal sproščen. Če je v stoječem položaju nesproščen, vadite najprej na sobnem kolesu. Kolesar naj bi bil sposoben izbrati pravilno prestavno razmerje, s katerim bo lahko premagal vzpon. Trener lahko ključne točke vzpona označi z zastavicami, s stožci ali kredo, s čimer športnika opomni na menjavanje prestav.

8.5.6 Kolesarjenje z enakomerno hitrostjo

Enakomerna hitrost pri kolesarjenju je pomembna zaradi varčevanja z energijo, hkrati pa je izjemnega pomena pri kolesarjenju v skupini. Da bi športnik lahko ohranil enakomerno hitrost in kadenco, ga poučite o štetju obratov oziroma uporabi kolesarskega števca. Poučite ga, da se mora izogibati močnemu zaviranju in kolesarjenju brez poganjanja pedalov. Za spreminjanje hitrosti naj pedale poganja z občutkom, enako naj bo tudi zaviranje.

Vaš športnik zmore:	**nikoli**	**včasih**	**pogosto**
Ohranja enakomerno hitrost s primerno izbiro prestav na različnih terenih.			
Prilagodi hitrost drugim kolesarjem.			
Vozi v vrsti z drugimi kolesarji in medtem ohranja enakomerno hitrost.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	Odprava napake	Vaje za izboljšanje
Športnik ne more ohranjati enakomerne hitrosti, saj ne predvidi spremembe terena in ne izbere primerne prestave.	Še enkrat poučite športnika o pravilni izbiri prestavnega razmerja. Kolesarite vzporedno z njim in mu dajajte navodila o primerni izbiri prestav.	Vaje za kolesarjenje s konstantno hitrostjo
Športnik se ne počuti udobno med kolesarjenjem z drugimi kolesarji.	Kolesarite skupaj s športnikom in se mu počasi približujte.	Vaje za kolesarjenje s konstantno hitrostjo

Vaje za kolesarjenje z enakomerno hitrostjo

Po temeljitem ogrevanju poiščite raven teren. Kolesarite ob športniku, za njim ali vzporedno z njim, in ga spodbujajte, da doseže hitrost, ki jo bo lahko ohranjal nekaj minut. Uporabljajte kolesarki števec, da boste imeli pregled nad kolesarjevo hitrostjo. Povejte mu, naj pospeši ali upočasni, da bo ohranil enakomerno hitrost oziroma enakomeren ritem. Spodbujajte ga za menjavanje prestav, s čimer bo lahko ohranil kadenco. Zmanjšajte hitrost kolesarjenja, če ne zmore enakomerno kolesariti 3 minute. Poskušajte interval z enakomerno hitrostjo prevoziti trikrat ali štirikrat, pri čemer naj bo med intervali dovolj počitka. Postopoma, s treningom, podaljšajte interval kolesarjenja z enakomerno hitrostjo.

8.5.7 Vožnja v zavetrju

Vožnja v zavetrju je najučinkovitejša metoda kolesarjenja, saj z njo prihranimo veliko energije. Kolesarjenje v zavetrju zmanjša zračni upor in tako prihrani približno 30 odstotkov kolesarjeve energije. Zato moramo kolesarja naučiti kolesarjenja zelo blizu drugih kolesarjev. Neposredni učinek vožnje v zavetrju je odvisen od hitrosti kolesarjev in od smeri vetra. Hitreje kot kolesari skupina kolesarjev, več koristi prinese vožnja v zavetrju. Močneje kot piha veter, učinkovitejša je vožnja v vlaku.

Pri vožnji v vlaku vodilni kolesar »ustavlja« veter, s čimer ustvarja »zračni mehurček« za kolesarje v zavetrju, za katere to pomeni za 30 odstotkov manjši zračni upor. Vse to je za kolesarje prednost, vendar se morajo naučiti kar nekaj spretnosti, predvsem pa morajo biti dovolj samozavestni, da si upajo voziti v zavetrju.

Predvsem mora biti kolesar sproščen, kadar vozi zelo blizu zadnjega kolesa kolesarja pred sabo, ne da bi se ga dotikal. Po navadi so začetniki v družbi drugih kolesarjev zelo nesproščeni in želijo imeti okoli sebe veliko prostora. Potruditi se boste morali, da bodo kolesarji postali bolj sproščeni, hkrati pa pridobili dovolj spretnosti za vožnjo v zavetrju.

Osredotočite se na naslednje:

- Športnik naj ne gleda v kolo kolesarja pred seboj. Gleda naj prek kolesarja, na cesto pred njim, da bo lahko pravočasno predvidel spremembe oziroma morebitne ovire.
- Športniki naj za čim boljše izkoriščanje zavetrja vozijo približno na razdalji do ene polovice zadnjega kolesa kolesarja pred seboj.
- Za zmanjšanje hitrosti naj športnik uporablja zavore. Desno roko naj ima pripravljeno na zavori.
- Naučite športnika, da bo znal začutiti smer vetra in se mu prilagoditi, pri čemer mora vedeti, ali kolesari na desni ali levi strani kolesa pred sabo.
- Vse spremembe gibanja morajo biti postopne. Športnik naj pospešuje postopoma, enako naj zavira oziroma obrača. Ničesar naj ne naredi sunkovito, nenadoma.

8.5.8 Vožnja v vlaku

Vožnja v vlaku pomeni, da kolesarji vozijo drug za drugim. Kolesarji se menjavajo v vodstvu, tako da je vsak nekaj časa vodilni, potem pa se v vlaku spet odpočije.

Vaš športnik zmore:	nikoli	včasih	pogosto
Športnik kolesari za športnikom pred sabo kolikor blizu le lahko.			
Sproščeno vozi v zavetrju za kolesarjem pred sabo.			
Prevzame vodstvo v skupini.			
Se umakne z vodilnega položaja.			
Ohranja primerno hitrost, da lahko na koncu spet ujame skupino.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	Odprava napake	Vaje za izboljšanje
Športnik kolesarju pred sabo ni dovolj blizu, da bi lahko izkoristil njegovo zavetrje.	Kolesarji naj na travnati površini vozijo v velikem krogu, pri čemer naj bodo čim bliže skupaj.	
Športnik pušča razmik med sabo in kolesarjem spredaj (za polovico ali celo celotno dolžino kolesa).	Prizadevajte si za to, da se bo športnik ob tesni vožnji za kolesarjem pred sabo počutil udobno in sproščeno.	
Športnik trči v kolesarja spredaj in pade čez krmilo.	Na travi vadite rahla trčenja v gumo spredaj vozečega kolesarja.	Kolesar s sprednjo gumo trči v zadnjo gumo kolesarja pred seboj, pri tem pa je njegovo težišče pomaknjeno nazaj, da lahko ohranja ravnotežje.
Kolesarji v zavetrju ne sledijo tempu sprednjega kolesarja.	Spodbudite jih, da naj bodo ves čas pozorni na vodilnega kolesarja. Morebiti vozijo prepočasi, da bi lahko sledili vodilnemu.	Vaje za opazovanje okolice Vaje za nadziranje kadence
Vodilni kolesar vozi preblizu cestnega roba, zaradi česar kolesarji v koloni niso sproščeni.	Vozite vzporedno z vodilnim kolesarjem (na notranji strani) in ga pri tem poučite o njegovem pravilnem položaju.	
Športnik pogosto zavira in nepravilno prestavlja.	Kolesarjem povejte, da ne smejo strmeti v kolo kolesarja pred sabo, pač pa morajo biti ves čas pripravljeni na spremembe in zaviranje.	Vaje za opazovanje okolice

Vaje za vožnjo v vlaku

Skupina štirih do šestih kolesarjev naj vozi v ravni liniji s tolikšno hitrostjo, da jo lahko ohranja tudi najpočasnejši kolesar. Pri tem naj se na minuto menjavajo v vodstvu. Ko kolesar opravi svoje vodstvo, naj se umakne, drugi pa naj ga prehitijo. Kolesar naj se nato postavi v vrsto kot zadnji. Hitrost naj se medtem ne spreminja, skupina pa naj ves čas ostane skupaj.

Delajte z dvema skupinama, ki naj kolesarita vzporedno, pri čemer naj bo ena skupina nekoliko hitrejša od druge. Hitrejša skupina je na levi, počasnejša pa na desni. Ko vodilni kolesar hitre skupine prehiti vodečega kolesarja počasnejše skupine, naj se vodilni kolesar hitrejše skupine premakne na čelo počasnejše skupine. Zadnji iz počasnejše skupine se prestavi na zadnje mesto v hitrejši skupini in kolesarji nato v istem ciklu krožijo naprej. Ko kolesar iz ospredja leve skupine prehiti kolesarja v ospredju desne skupine, se mora s pogledom pod desno roko prepričati, ali je dovolj

oddaljen od sprednjega kolesa kolesarja za seboj. Kolesar, ki je ostal za njim, naj nato začne pedale potiskati z manjšo močjo.

8.5.9 Vožnja v skupini

Prav vožnja v skupini dela kolesarjenje za edinstven šport. Kolesarjenje v skupini ima v primerjavi s »solističnim« kolesarjenjem številne prednosti saj poleg vožnje v zavetrju kolesarimo s prijatelji, skupno določamo tempo, pot, po kateri kolesarimo, nemalokrat pa nam tako kolesarjenje zagotavlja tudi večjo varnost. Da pa bi lahko bila vožnja v skupini učinkovita, mora skupina ostati skupaj. Tako morajo biti vse spremembe narejene postopoma, sporazumevanje med posameznimi kolesarji pa je obvezno. Tudi vsa pospeševanja, obračanja in zaviranja morajo biti opravljena postopoma. Vodilni kolesar mora ohranjati enakomerno hitrost in ne sme nenadoma pospeševati oziroma zavirati. Hkrati mora drugim kolesarjem v skupini sporočati svoja opažanja, če recimo opazi luknjo na cesti, prihajajočega psa ali pa kakšno vozilo, ki zavija pred skupino. Prav tako naj drugi člani skupine naprej sporočajo, če jih od zadaj prehiteva avtomobil. Vsi v skupini naj bi se izogibali zaviranju, če pa je to nujno potrebno, naj zavirajo postopoma. Nenadno ustavljanje ali sprememba smeri lahko povzroči verižno reakcijo, ki lahko na koncu pripelje do skupinskega padca. Če se med kolesarji pojavi razmik, ga morajo zmanjšati postopoma, saj bodo vsi drugi v skupini drugače potrebovali še več moči, da bodo lahko nadoknadili razdaljo do vodilnega.

Vaš športnik zmore:	**nikoli**	**včasih**	**pogosto**
Vozi na travnati podlagi v vlaku blizu drugih.			
Vozi na travnati podlagi v skupini tako blizu drugih, kot je le mogoče.			
Vozi v vlaku ali skupini tudi na asfaltu.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	**Odprava napake**	**Vaje za izboljšanje**
Športnik ne more ohranjati enakomerne hitrosti.	Vozite vzporedno s kolesarjem, ki naj poskuša voziti tako hitro kot vi	
Športnik ob kolesarjenju v skupini pušča preveč prostora med sabo in drugimi kolesarji.	Kolesarji naj vozijo na travnati podlagi drug ob drugem, pri čemer naj se dotikajo s komolci, ki naj ostanejo sproščeni.	Pazite, da se kolesarji med seboj ne bodo dotikali s krmili.

Vaje za vožnjo v skupini

• »Suha« vaja

Športniki naj se postavijo v vrsto (stojijo ob kolesu). Razložite jim pomen vožnje v zavetrju in povejte, da bo vsakdo prišel na mesto vodilnega kolesarja. Prvi kolesar v vrsti naj se pomakne levo, drugi pa naj stopi naprej. Tako simbolično prevzame mesto vodilnega kolesarja. Ta vaja športnikom pomaga razumeti, da morajo biti ves čas v eni vrsti. Potem naj se športniki postavijo na desno stran svojih koles, roke pa naj imajo na krmilih. Še enkrat ponovite proces kroženja , ob tem pa kolesarjem pojasnite, da morajo biti tesno drug za drugim, če želijo res izkoristiti zavetrje.

• Vaja na terenu

Potem ko se kolesarji dodobra ogrejejo, se naj postavijo v eno vrsto. Vodilni kolesar naj vozi z enakomerno hitrostjo, tako da se lahko preostali kolesarji postavijo v vrsto za njim. Vsak kolesar naj na vodilnem mestu vozi 30 sekund. Vozite vzporedno z vodilnim kolesarjem, da boste lahko dajali napotke, kdaj naj se kolesarji zamenjajo v vodstvu. Potem se vodilni kolesar umakne rahlo v desno in s počasnejšim kolesarjenjem drugim omogoči, da ga prehitijo. Podučite naslednjega vodilnega kolesarja, da mora ohraniti enakomerno hitrost in na vodilnem mestu ne sme pospeševati. Podaljšujte čas, ki ga bo posameznik prebil na vodilnem mestu, saj se bodo tako športniki naučili dlje časa ohranjati enakomerno hitrost.

Opozorilo: Ko boste vadili na tak način, bo najbolje, da se bo vodilni kolesar umaknil na desno, saj je tam veliko manj prostora za morebitne napake. Če boste začetniku rekli, naj se umakne na levo, se bo kaj kmalu znašel v bližini sredinske črte na cesti, to pa je lahko nevarno.

8.6 Tekmovalne spretnosti

8.6.1 Štart - z eno nogo na tleh

Ta spretnost je potrebna vsakič, ko zajahamo kolo. Pomembno je, da jo lahko izvedemo hitro in učinkovito – bodisi na štartu dirke ali v prometu, ko na semaforju zagori zelena luč.

Vaš športnik zmore:	nikoli	včasih	pogosto
Izbere pravilno prestavo, da lahko s štarta hitro pospešuje.			
Zajaha kolo in se postavi na štartno črto, tako da je sprednji del sprednjega kolesa čez štartno črto.			
Postavi desno nogo na pedal, leva noga pa ostane na tleh za ohranjanje ravnotežja.			
Zavrti desni pedal, tako da je ta pripravljen za štart v položaju urinega kazalca na ena ali dve.			
Sledi napotkom štarterja.			
Se z levo nogo odrine od tal in hkrati potisne desni pedal.			
Se vzpne na sedež, medtem ko se kolo pomika naprej.			
Postavi levo nogo na pedal in ohranja ravnotežje.			
Kolesari naravnost, medtem ko gleda v smeri vožnje			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	Odprava napake	Vaje za izboljšanje
Športnik gleda navzdol, ko postavlja nogo na pedal, pri čemer nenadoma zavije.	Športnik mora oceniti položaj drugega pedala glede na položaj prvega.	Vaja za izboljšanje štarta z eno nogo na tleh
Športnik uporablja klip pedala in pri zapenjanju izgublja ravnotežje.	Športnik naj najprej pridobi hitrost z odpetimi pedali, zapne pa naj si jih šele, ko je na kolesu dovolj stabilen.	Vaja za izboljšanje štarta z eno nogo na tleh

Vaja za izboljšanje štarta z eno nogo na tleh

Skupino kolesarjev postavite v vrsto, tako da bodo imeli eno nogo na tleh, drugo pa na pedalu, ki bo v položaju urinega kazalca na ena ali dve (malo čez zgornje središče obrata). Na znak »zdaj« naj se vsi odrinejo z nogo, ki jo imajo na tleh, postavijo to nogo na pedal in peljejo v ravni liniji približno 100 metrov.

8.6.2 Zavoji

Večina posamičnih kolesarskih tekmovanj je organizirana na krožnih progah, zato je po navadi na sredini proge treba zaviti za 180 stopinj, da se tekmovalec vrne na izhodiščno točko. Hitrost, s katero lahko tekmovalec izvede tak zavoj, je odvisna od širine ceste in od tekmovalčevih spretnosti.

Vaš športnik zmore:	nikoli	včasih	pogosto
Se pripelje proti zavoju in nadzorovano izpelje zavoj za 180 stopinj.			
Ohranja hitrost do zadnjega trenutka, močno zavre in izpelje zavoj.			
Naredi zgoraj našteto in pri tem izbere še primerno prestavo, s katero lahko po izpeljavi zavoja pospešuje.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	Odprava napake	Vaje za izboljšanje
Športnik konča zavoj zunaj območja, predvidenega za ta manever.	Športnik naj močneje zavre in izpelje zavoj pri manjši hitrosti.	Izvajanje osmice
Zadnja guma na športnikovem kolesu drsi, medtem ko se približuje zavoju.	Športnik naj prej neha vrteti pedale in hkrati zavira z obema zavorama. Opazujte tudi, kje je športnikova teža; morebiti je nagnjen preveč naprej.	Vaja za izboljšanje obratov
Športnik z zavijanjem izgubi veliko časa.	Športnik mora pridobiti toliko samozavesti, da bo upal v zavoju kolo nagniti navznoter, hkrati pa »skočiti« oziroma pospeševati po prehodu skozi zavoj.	

Vaja za izboljšanje obratov

Poiščite ravno cesto, dolgo vsaj 500 metrov. Na vsaki strani postavite stožec, ob katerem naj stoji »sodnik«. Kolesar naj se pelje proti stožcu, zavre toliko, da se skoraj ustavi, in izpelje zavoj okoli stožca (predvsem pri prvi izvedbi te vaje naj športnik do stožca pripelje z majhno hitrostjo). Hkrati naj pri približevanju stožcu prestavi v nižjo prestavo. Po zavoju naj vstane in šprinta, nato pa naj se spet usede in prestavi v prestavo, v kateri je vozil do zavoja.

Nadgradnja vaje: ponavljajte vajo pri tekmovalni hitrosti. Morebiti boste morali zaradi tega povečati razdaljo med stožcema.

8.6.3 Šprint

Ker se končni rezultati v dirkah s skupinskim štartom določajo glede na vrstni red prihoda v cilj, je pomembno, da lahko vaš kolesar ob približevanju ciljni črti hitro pospešuje. Vsak tekmovalec, ki bo v sklepni del dirke zapeljal v skupini, bo moral na koncu šprintati.

Vaš športnik zmore:	nikoli	včasih	pogosto
Medtem ko sedi, poveča število obratov na minuto do maksimuma in medtem še vedno vozi naravnost.			
Prestavi v višjo prestavo, vstane na pedale in pospešuje.			
Izbere pravi čas, tako da v cilju doseže maksimalno hitrost.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	Odprava napake	Vaje za izboljšanje
Športnik izredno hitro vrti pedala, vendar pri tem ne dosega velike hitrosti.	Naučite ga uporabljati višje prestave.	Vaja za izboljšanje šprinta
Športnik se pri poskusu šprinta prehitro utrudi in se zato prehitro ustavi.	Športnik naj med šprintom normalno diha in ne zadržuje diha. Za šprint mora izbrati pravi čas, saj lahko človek šprinta le 10 sekund. Utrujenost je verjetno posledica prehitrega začetka šprintanja.	Vaja za izboljšanje šprinta
Športnik ne more voziti naravnost, medtem ko šprinta stoje.	Športnik naj svoje težišče ohranja zadaj, njegov pogled pa naj bo usmerjen naprej.	Vaja za izboljšanje šprinta

Vaja za izboljšanje šprinta

Športnik mora vaditi šprint stoje, balanco pa drži na spodnjem delu (če ima na kolesu zavito balanco). S stožcem ali kredo (lahko tudi s »sodnikom«) označite 200-metrsko razdaljo. Kolesar naj se počasi približuje stožcu, vstane s sedeža ter nato vadi »skok« in šprinta na 200-metrski razdalji. Kolesar naj čim dlje ostane v stoječem položaju. Pomembno je, da kolesar pedale močno potiska navzdol in jih tudi vleče navzgor (če uporablja klip pedala). Ta spretnost je potrebna tudi za štart na kronometru. Vajo ponavljajte z večjo štartno hitrostjo.

8.6.4 Ohranjanje velike hitrosti

Na kronometru ali pri dolgi individualni vožnji je pomembno, da lahko športnik ohranja enakomerno in veliko hitrost.

Vaš športnik zmore:	**nikoli**	**včasih**	**pogosto**
Z enakomerno hitrostjo prevozi predvideno razdaljo.			
Pri enakomerni in veliki hitrosti ohranja sproščen položaj na kolesu.			
Enakomerno hitro vozi v klanec in pri tem uporablja pravilna prestavna razmerja, da ohranja optimalno kadenco.			
Vsota:			

Odpravljanje napak

Napaka	**Odprava napake**	**Vaje za izboljšanje**
Športnik gleda naokoli, namesto da bi se posvetil ohranjanju velike hitrosti.	Trener ali kak drug kolesar naj vozi z enakomerno hitrostjo, športniki pa naj mu sledijo.	Vaja za ohranjanje velike hitrosti
Hitrost med vožnjo precej niha.	Športnikom na kolesa nastavite kolesarski števec ter jih naučite, kako naj ohranjajo hitrost pri določeni številki.	Vaja za ohranjanje velike hitrosti

Vaja za ohranjanje velike hitrosti

Poiščite raven in varen cestni odsek, dolg vsaj en kilometer, še bolje pa je, če je daljši. Označite štart in cilj, športniki pa naj razdaljo prekolesarijo čim hitreje. Zapišite si njihove čase. Če imate možnost uporabe kolesarskega števca, naj vsak športnik vozi z določeno hitrostjo in naj vam na koncu pove, pri kateri številki je kolesaril.

Nadgradnja vaje: povečajte razdaljo, kolesarji pa naj uporabljajo različne prestave, da bodo spoznali razliko med posameznimi prestavami.

8.7 Vsakodnevne spretnosti

8.7.1 Uporaba kolesa za prevoz

Kolesarji se morajo naučiti cestnoprometnih pravil. Prav tako jih morate naučiti ocenjevanja velikosti vozil, ki se jim približujejo, dajanja znakov z rokami ter pogledovanja nazaj pred zavojem in pred prečenjem križišča.

Razložite jim, katere ceste v vaši okolici so varne – na katerih lahko kolesarijo sami, na katerih skupaj z drugimi in katerih naj se preprosto izogibajo.

Preden bodo lahko športniki varno kolesarili v prometu, morajo pokazati, da tako vožnjo res obvladajo. Pokažejo naj, kako se prižgejo luči, kako dajejo znake z rokami in uporabljajo zvonec. Pomembno je, da znajo naravnost kolesariti ob robu ceste in prepoznati nevarnosti, kot so tračnice, luknje na cesti, steklo in podobno. Prav tako morajo sami znati zamenjati počeno zračnico, oziroma kadar kolesarijo, sami nekomu povedati svoje ime, svoj naslov in svojo telefonsko številko. Še najbolje je, da imajo pri sebi kakšen osebni dokument oziroma listek z vsemi podatki.

V prometu lahko naletimo tudi na neolikane in živčne voznike. Športniki naj bodo pripravljeni tudi na to, hkrati pa naj se zavedajo, da so v takem primeru vedno na slabšem. Avtomobili so namreč večji in ne glede na to, kako neolikan ali živčen je voznik, se je treba vedno odzvati hladnokrvno in nebojevito. Vaši kolesarji naj nikoli ne kričijo ali vozniku kažejo neprimernih gibov.

9 PRIMERI VADBE - OD ZAČETNIKA DO TEKMOVALCA

V gibanju Specialna olimpijada se po navadi srečamo z zelo raznoliko skupino tekmovalcev z različnim predznanjem in različnimi izkušnjami. Torej je nemogoče, da bi z enim načinom treninga lahko zadovoljili vse tekmovalce. V tem poglavju bomo skušali predstaviti čim več individualnih potreb.

Poznamo osem stopenj treninga, pri čemer je najpomembnejša prva: če športnik ne zna voziti kolesa, če njegova vožnja ni varna, potem je vsa teorija odveč. Torej morajo vaši športniki najprej osvojiti temeljne kolesarske spretnosti. Skozi 22 enot treninga (22 tednov) boste lahko svojega tekmovalca pripeljali od začetnika do tekmovalca.

PRVI TEDEN

Predstavitev kolesarjenja:

- različne vrste koles in imena posameznih komponent kolesa;
- čelade – pravilna izbira in pravilno zapenjanje;
- oblačila – kolesarske hlače in zakaj pod njimi ne nosimo spodnjih hlač; rokavice, majice in kolesarski čevlji;
- gume – koliko morajo biti napolnjene in kako jih napolniti;
- bidoni – pravila pitja;
- primerna kolesarska oprema.

Učenje spretnosti:

- stopanje in sestopanje s kolesa;
- štart in ustavljanje;
- uporaba čevljev na klip;
- poganjanje pedalov;
- zaviranje.

DRUGI TEDEN

- Ponovitev spretnosti iz prejšnjega tedna.
- Premikanje rok na krmilu med vožnjo.
- Menjavanje prestav.
- Kako se nagniti v zavoju oziroma kako zaviti.
- Vožnja okoli ovire.
- Slalomske vaje med stožci.

Športnikom moramo dati tudi »domačo nalogo«, in sicer, naj do prihodnjega srečanja predstavljene spretnosti vsak dan vsaj 20 minut ponavljajo tudi doma.

TRETJI TEDEN

Preverite, v kolikšni meri so športniki osvojili spretnosti prejšnjega tedna in pohvalite osvojeno tehniko. Morebiti jih boste morali zaradi različne stopnje znanja razdeliti v različne skupine. Medtem ko bo ena skupina še pilila osnovne spretnosti, boste z drugo skupino že lahko napredovali na naslednjo stopnjo.

Naslednja stopnja:

- posamična vožnja na čas (treniranje štarta);
- pravilno zaviranje – poganjanje pedalov med zaviranjem;
- vožnja v zavetrju – kaj to pomeni in kakšne so njene prednosti; kako določiti smer vetra, medtem ko kolesariš. Treba je gledati prek tekmovalca pred seboj in ne strmeti v njegovo gumo. Kako blizu njegove zadnje gume kolesariti.

- kako seči po bidon in ga spet postaviti v nosilec;
- gledati nazaj, medtem ko voziš. Športniki naj vozijo v parih in se izmenjujejo na vodilnem položaju. Športnik, ki vozi zadaj, pokaže določeno število prstov, športnik spredaj pa mora uganiti, koliko jih je.

ČETRTI TEDEN

Vnovič preverite, v kolikšni meri so športniki osvojili spretnosti prejšnjega tedna, in na podlagi ugotovitev določite, ali so že pripravljeni na naslednjo stopnjo.

Naslednja stopnja:

- kako varno voziti drug ob drugem;
- ponovite vožnjo v zavetrju;
- predstavite vožnjo v vlaku;
- kaj narediti, če zdrsnemo prek roba ceste? Še naprej vrtimo pedale, pustimo, da gre skupina mimo nas, nato sprednje kolo postavimo skoraj pravokotno na cesto in se postavimo na rep skupine.

Domača naloga: športniki naj ponavljajo predstavljene vaje, hkrati pa naj do prihodnjega treninga kolesarijo najmanj 30 minut na dan.

PETI TEDEN

Preverite spretnosti, ki so jih športniki pridobili do tega treninga. Skladno z njihovim znanjem jih razvrstite v skupine.

Naslednja stopnja:

- šprint – kako izkoristiti zavetrje drugega kolesarja za svoje pospeševanje;
- kako kolo poriniti naprej (»vreči«) čez ciljno črto;
- rotiranje med dvema vlakoma.

ŠESTI TEDEN

Preverite osvojeno znanje vsakega posameznika in njegovo sposobnost za nadaljevanje na naslednjo stopnjo.

Naslednja stopnja:

- rotiranje med dvema vlakoma;
- kako na vodilnem položaju vzdrževati enakomerno hitrost brez pospeševanja;
- kako se premakniti v počasnejšo vrsto, ne da bi se dotaknil sprednjega kolesa športnika v počasni vrsti.

Domača naloga: športniki naj ponavljajo vaje, hkrati pa naj do prihodnjega treninga kolesarijo vsaj štiri dni po 45 minut.

SEDMI TEDEN

- Preverite znanje spretnosti, predstavljenih v minulih dveh tednih.
- Športnikom predstavite 500-metrsko posamično vožnjo na čas; preizkusite jih in si njihove čase tudi zapišite.

OSMI TEDEN

Vnovič preverite osvojeno znanje. Tokrat športnikom predstavite trening za moč, ki naj bi ga v vadbo vključili dvakrat na teden po 20 minut. Pri tem jih opozorite na temeljito ogrevanje in raztezanje.

DEVETI TEDEN

Intervali

Športnikom predstavite intervale in jim razložite, kako naj bi jih izvajali – bodisi na cesti ali na trenažerju. Če le-tega imate, je še najbolje, da jim pokažete kar na njem.

Če pa imate primeren teren kje v okolici, lahko skupina tam skupaj izvaja intervale. Območje lahko označite s kredo ali pa preprosto določite razdaljo med električnimi drogovi ali čim podobnim. Razložite jim, da naj med posameznimi intervali počivajo, vendar še vedno na rahlo poganjajo pedale (izogibajo naj se popolni opustitvi poganja). Vključite tudi temeljito ogrevanje, raztezanje in ohlajanje.

DESETI TEDEN

Vožnja v klanec

Poiščite klanec z zmernim naklonom (čas vožnje naj bo približno 30 sekund), malo prometa ter s primernim prostorom na začetku in koncu, tako da se bodo športniki lahko razvrstili. Predstavite jim vožnjo sede in vožnjo stoje. Povejte jim, da morajo močno pritiskati na pedale in, če uporabljajo pedale na klip, te tudi vleči navzgor. Razložite jim tudi pravilno menjavanje prestav ter jih opozorite, kdaj je treba prestaviti. Razložite jim pomen kadence in jim povejte, kako jo lahko ohranjajo s primernim prestavnim razmerjem.

Domača naloga: športniki naj ponavljajo vaje, hkrati pa kolesarijo vsaj štiri dni na teden po 45 minut. Ne pozabite na trening moči – 20 minut, dvakrat na teden.

ENAJSTI TEDEN

- Ogrevanje naj traja 20-30 minut, nato naj se športniki temeljito raztegnejo.
- Naslednjih 5-10 minut vadite štart z eno nogo na tleh.
- Športnikom razložite pripravo na posamično vožnjo na čas; na štartno črto naj pridejo potem, ko se dodobra ogrejejo, raztegnejo in opravijo nekaj pospeševanj. Kolo naj imajo v primerni, že večkrat preizkušeni prestavi. Poučite jih, da naj med čakanjem v vrsti za štart nikoli ne menjavajo prestav, saj bodo zaradi tega imeli težave pri štartu.
- Naj se dvakrat preizkusijo v vožnji na čas na 500-metrski razdalji. Odmor med ponovitvama naj bo dolg 10 minut. Zapišite si dosežene čase.
- Ohlajanje med skupinsko vožnjo naj bo dolgo 30-45 minut (če je potrebno, športnike razdelite v skupine glede na sposobnosti in hitrost).

DVANAJSTI TEDEN

Kolesarjenje z enakomernim tempom

Športniki naj kolesarijo ob pomoči kolesarskih števcev. Ohranjajo naj bodisi hitrost bodisi kadenco, ki ste jo predpisali. Po 15-minutnem ogrevanju na kolesu naj 2 minuti vozijo z enakomerno predpisano hitrostjo. Nato hitrost ali kadenco povečajte in s tako naj kolesarijo prihodnje 3 minute. Nato naj imajo 5 minut aktivnega odmora (še vedno naj rahlo vrtijo pedale), nato pa še enkrat ponovite oba intervala.

Sledi naj ohlajanje z 10-minutno počasno vožnjo. Športniki naj naredijo tudi raztezne vaje.

Domača naloga: športniki naj gredo ob koncu tedna na skupinsko vožnjo, pri čemer naj povečujejo število kilometrov in podaljšajo čas, preživet na kolesu.

TRINAJSTI TEDEN

- Športniki naj se ogrejejo in vnovič pripravijo na posamično vožnjo na čas, na katero ste se pripravljali v zadnjih tednih.
- Sledijo raztezne vaje.
- Še enkrat jim razložite pravila vožnje v zavetrju (kolesarji naj bodo čim bliže skupaj, vendar naj ne prehitijo zadnjega kolesa kolesarja pred seboj).
- Vsak športnik naj vozi v paru s trenerjem ali z izkušenim kolesarjem.
- Prevozijo naj 500 metrov, vendar tokrat ne individualno, pač pa v zavetrju skupaj s kolesarjem v paru. Kolesar, ki vozi v ospredju, mora biti hitrejši od športnika zadaj, pri čemer naj pazi, da med njima ne bo nastala praznina, s čimer bi športnik zadaj izgubil zavetrje. Cilj tega treninga je, da športnik spozna in trenira vožnjo v zavetrju, med katero po navadi kolesari hitreje kot med individualno vožnjo.
- To vajo ponovite trikrat, med ponovitvami pa naj bo 5 minut odmora. Zapišite si čase športnikov in označite, da so bili doseženi med vožnjo v zavetrju.

Za športnike, ki bodo tekmovali na daljših vožnjah na čas, določite večjo razdaljo. Razdaljo naj prevozijo v skupini. Razložite jim, da morajo ob menjavi terena menjavati prestave, hkrati pa naj vozijo v enakomernem tempu, pri čemer morajo paziti na enakomerno hitrost ali kadenco.

ŠTIRINAJSTI TEDEN

- Skupinsko ogrevanje, 15-20 minut, v nizki (lahki) prestavi.
- Poiščite raven teren, na katerem boste lahko progo razdelili na posamezne segmente (električni drogovi …).
- Potrebovali boste štoparico in piščalko.

- Vsi športniki naj prestavijo na majhen verižnik spredaj in srednjega zadaj (16 zobcev).
- Razložite jim, da ob enem pisku štartajo, vrtijo pedale kolikor hitro lahko in se ustavijo šele ob dolgem žvižgu; nato počakajo do naslednjega štarta.
- Vaja naj traja 15 sekund, med eno in drugo pa naj bo 45 sekund odmora; vajo ponovite desetkrat.
- Športniki naj nato 5 minut počivajo (aktiven odmor!) in prestavijo v višjo prestavo (42x15).
- Športniki naj izvedejo deset ponovitev v višji prestavi.
- Prestavijo naj v nižjo prestavo (42x17) in 5 minut počasi vrtijo pedale.
- Nato naj prestavijo na veliki verižnik (52x17); interval naj bo dolg 20 sekund, odmor pa 1 minuto; naredite pet ponovitev.
- Najbolje je, če pri omenjeni vadbi sodelujejo tudi športniki, ki niso specialni olimpijci, saj bodo tako ti bolj motivirani za vadbo, partnerji pa jim bodo lahko pri vadbi tudi pomagali in svetovali.
- Ohlajanje naj traja 15 minut, ne pozabite pa tudi na raztezanje.

PETNAJSTI TEDEN

- Preverite znanje menjavanja prestav in vožnje v klanec.
- Poiščite klanec z zmernim naklonom (vožnja naj traja 30-45 sekund); pred vzponom naj bo nekaj ravnine.
- Na začetek klanca, kjer naj športniki prestavijo v nižjo prestavo, postavite zastavico. Naslednjo postavite tik preden se klanec poravna, eno na ravnino in četrto 3 metre za ravnino. Ob vsaki naj stoji še nekdo.
- Športniki naj štartajo posamično, med njimi pa naj bo vsaj 15 sekund razmika. Enkrat naj klanec prevozijo sede, drugič pa stoje. Pri prvi zastavici naj prestavijo v lažjo prestavo (povečajo naj število obratov). Pri zastavici pred izravnavo klanca naj dajo v eno prestavo više in nato še pri vsaki zastavici v eno prestavo više. Tako bodo pravilno razporedili moči za posamezne dele klanca.
- Po koncu vzpona naj še naprej vrtijo pedale (aktiven odmor) in se počasi (če je mogoče v krogu) vrnejo na štart. Število ponovitev je odvisno od težavnosti klanca, vendar naj bi vsak športnik vajo izvedel vsaj štirikrat.
- Po koncu vadbe pojdite na skupinsko vožnjo. Skupine sestavite glede na sposobnosti in hitrost športnikov.

ŠESTNAJSTI TEDEN

- Športnikom predstavite postopno ogrevanje. Izberite varen teren; še najboljši je majhen krog. Dobro je, da športniki uporabljajo kolesarske števce.
- Kolesarite skupaj s športniki ali pa naj bo krog zasnovan tako, da bodo športniki v rednih intervalih kolesarili mimo vas.
- Prvih 10 minut naj vožnja poteka v zmernem tempu, športniki naj trenirajo prehode med vlakoma.
- Po desetih minutah izberite vodilnega kolesarja (s kolesom s kolesarskim števcem), ki bo vozil s hitrostjo med 5 in 8 kilometri na uro. Skupina naj ostane tako blizu

skupaj, kot je le mogoče. Po 1-2 minutah naj v vodstvo preide drug kolesar, ki naj pospeši za nadaljnje 3 kilometre na uro. Vaja naj poteka toliko časa, dokler lahko skupina ostane skupaj. Sledijo 5-minutni odmor, vnovično oblikovanje skupine in ponovitev vaje.

- S to vajo naj bi se športniki naučili, kako se pravilno ogreti pred tekmovanjem. Tako se srčno-dihalni sistem namreč pripravi na obremenitve na tekmovanju. Vaja naj bi bila precej kratka, saj se športniki med njo ne smejo utruditi, oziroma morajo varčevati z močmi za samo tekmovanje.
- Pripravite vse potrebno za vadbo vožnje na čas. Morebiti lahko greste še enkrat čez štartni postopek. Športnike spomnite na odštevanje pred štartom in na držala, ki jih bodo zadržala pred njim. Spomnite jih, da morajo imeti kolesa v primerni prestavi že pred prihodom na štartno črto.
- 10-15 minut trenirajte štart.
- Razdaljo izberite glede na različne sposobnosti posameznikov. Zaradi teh razlik boste morali postaviti več različnih prog.
- Ko športniki prvič prevozijo progo, naj si odpočijejo ob počasnem vrtenju pedalov. Odmor naj traja 10-15 minut.
- Ponovite vožnjo na čas.
- Na koncu pa je na vrsti še skupinsko ohlajanje.

SEDEMNAJSTI TEDEN

Vadba za cestno dirko

Če imate skupino športnikov, ki bodo tekmovali na cestni dirki, potem bodo morali trenirati v skupini. Zdaj je primeren trenutek, da te športnike ločite od tistih, ki bodo tekmovali samo v vožnji na čas.

Športniki, ki bodo nastopili na cestni dirki s skupinskim štartom, morajo čim več vaditi v skupini, da se tako navadijo na vožnjo tesno drug ob drugem. Morebiti se lahko povežete s krajevnim kolesarskim klubom in se dogovorite, da bodo lahko vaši kolesarji skupaj z njihovimi vadili vožnjo v skupini. Razložite jim svojo željo, da bi skupaj z vašimi specialnimi olimpijci simulirali cestno dirko, zato, da se bodo vaši športniki čim bolj privadili na skupinsko vožnjo. Glede na to, da so tekmovalci na tekmovanjih specialne olimpijade razdeljeni v skupine največ po osem, boste za zapolnitev ene skupine potrebovali le nekaj prostovoljcev.

Skupina naj vadi tudi vožnjo skozi zavoj. Vodi naj jo izkušen kolesar. Ko preostali športniki pridobijo dovolj samozavesti, naj prevozijo zavoje v paru, drug ob drugem in tik za parom kolesarjev pred seboj.

Po izvedbi te vaje športnikom razložite, kako naj pospešujejo po prehodu iz zavoja. Vaja je sestavljena iz zaviranja ob približevanju zavoju, drsenja skozi zavoj, nato pa se športnik požene s sedeža in pospešuje iz zavoja. To vajo naj pokaže izkušen kolesar, drugi pa jo ponavljajo, dokler je ne osvojijo. Opozorite jih, da pri vožnji v zavetrju vozijo tik za zadnjim kolesom kolesarja pred seboj in da naj zavirajo z občutkom.

Ko športniki osvojijo to vajo, pripravite tekmovanje. Prostovoljci, ki vozijo v skupini skupaj z vašimi športniki, naj skupaj z njimi vozijo do cilja. Če bodo namreč »eksplodirali« že na štartu, ne bodo izpolnili svoje naloge.

Vadba za vožnjo na čas

- Postavite progo, za 1,5-krat daljšo od razdalje, na kateri se bodo športniki pomeril na tekmovanju. Gre za fizični trening in ne toliko izpopolnjevanje samih spretnosti. Razložite jim, da bodo morebiti morali na štartu nekoliko varčevati z energijo, da bodo lahko prekolesarili nekoliko daljšo razdaljo. Športniki, ki se bo merili na krajši razdalji, naj štartajo bolj eksplozivno, tisti, ki bodo tekmovali na daljši razdalji, pa naj postopoma pospešujejo, da bodo tako porabili čim manj energije.
- Eno vožnjo naj izvedejo povsem sami, nato pa naj pri naslednji ponovitvi nekdo narekuje tempo.
- Po 15 minutah odmora naj prevozijo svojo tekmovalno razdaljo.

Domača naloga za vse kolesarje: individualno naj vadijo pospeševanje iz zavojev in izvajajo intervale. Prav tako naj trikrat na teden kolesarijo po eno uro ali več.

OSEMNAJSTI TEDEN

Vadba za cestno dirko

Športniki naj kolesarijo na razdalji, enkrat daljši od tiste, na kateri bodo tekmovali. Sodelovanje partnerjev iz krajevnega kolesarskega kluba je v tem primeru zelo dobrodošlo. Tempo naj bo spremenljiv z nekaj hitrejšimi odseki. Kolesarji naj ves čas vrtijo pedale. Če je vožnja dolga (50 kilometrov), naj s seboj prinesejo tudi pijačo in energijske tablice. Opomnite jih, da morajo med vožnjo piti in jesti.

Vadba za vožnjo na čas

Športniki naj se temeljito ogrejejo in raztegnejo.

Tekmovalci, ki bodo tekmovali na 500 metrov in 1 kilometer, naj vadijo na dvakratni razdalji. To razdaljo naj prevozijo dvakrat s 15-minutnim odmorom. Za tiste na daljših razdaljah označite progo v dolžini ene tekmovalne razdalje in pol.

Domača naloga za vse kolesarje: kolesarji naj trikrat na teden kolesarijo po 90 minut.

DEVETNAJSTI TEDEN

Skupina naj se skupaj ogreje in opravi raztezne vaje.

Vadba za cestno dirko

Označite progo za kriterij (400-800 metrov) z dobro vidno štartno-ciljno črto. Proga naj bo varna, brez prometa. Povabite kolesarje iz krajevnega kolesarskega kluba k oblikovanju »prave« kolesarske skupine. Ponovite šprint in še enkrat pojasnite, kako poriniti kolo čez ciljno črto. Svojim varovancem razložite tekmovanje na točke, kar pomeni, da se v vsakem krogu do štartno-ciljne črte izvede šprint, vrstni red pa se točkuje (3 točke za prvo mesto, 2 točki za drugo in 1 točka za tretje mesto). Kolesar, ki na koncu zbere največ točk, je zmagovalec. Pojasnite svojim športnikom in kolesarjem iz kluba, da je to tekma za trening, na kateri lahko vadijo šprinte. Odvisno od sposobnosti vaših športnikov izpeljite 5 ali 10-kilometrsko tekmo. Poskrbite, da boste označevali preostalo število krogov in da boste pri prehodu v zadnji krog pozvonili z zvončkom, da si bodo lahko športniki čim bolj živo predstavljali, kako poteka tekmovanje.

Ko je tekmovanje končano, naj se skupina ohlaja v 30-40-minutni skupinski vožnji. S športniki se pogovorite o tem, kaj so naredili dobro in kaj lahko še izboljšajo.

Vadba za vožnjo na čas

Označite štartno črto, ciljna pa naj bo 250 metrov stran. Tekmovalce razporedite v enakovredne skupine. V vsaki skupini naj bodo trije, štirje kolesarji. Razporedite jih v vrsto, tako da jih prostovoljci lahko držijo, tako kot na štartu vožnje na čas. Razložite jim, da bo to simulacija štarta vožnje na čas, saj boste odštevali 10 sekund, nato pa bodo na žvižg vsi štartali in kolesarili do ciljne črte 250 metrov stran. Vsaka skupina naj opravi deset ponovitev. Med ponovitvami dajajte potrebna navodila, da bodo lahko tekmovalci vajo izvajali čim bolj učinkovito. Seveda pa ne pozabite pohvaliti tekmovalcev, ki so tehniko že dobro osvojili.

Po vseh opravljenih ponovitvah naj se skupina ohlaja v 30-40 minutni skupinski vožnji.

DVAJSETI TEDEN

30-minutno ogrevanje in raztezanje.

Vadba za cestno dirko

- Izberite trening na razdalji, podobni tisti, na kateri bodo tekmovalci nastopili na tekmi. K sodelovanju vnovič povabite tekmovalce iz lokalnega kolesarskega kluba, da vam pomagajo ustvariti tekmovalno razpoloženje. Na progi postavite številne zavoje in se osredotočite na pravilno in hitro izpeljavo le-teh.
- Ocenite, koliko krogov je potrebnih za 10 kilometrov. Skupina naj štarta skupaj v zmernem tempu. V začetnih krogih naj izkušenejši kolesarji skozi zavoje vozijo spredaj, specialni olimpijci pa naj vozijo za njimi v isti liniji. V vsakem krogu naj se hitrost in intenzivnost postopoma večata. Vožnja skozi zavoje naj bo v vsakem krogu hitrejša in odločnejša, tako da v zadnjih treh krogih dosežejo tekmovalno hitrost.

Ob prehodu v zadnji krog pozvonite z zvončkom, nato pa naj tekmovalci šprintajo do cilja.

- Sledi 10-15 minutno ohlajanje na kolesu. Nato si vzemite 10-15 minut časa za analizo vožnje. Naj tudi tekmovalci povedo svoje mnenje. Pohvalite jih, oziroma svetujte, kaj in kako izboljšati.
- Nato naj še enkrat odpeljejo 10 kilometrov. Tokrat naj gre zares!
- Potem je na vrsti ohlajanje v skupinski vožnji. Medtem naj tudi pijejo in pojedo energijske tablice. Sledi raztezanje. Razložite jim, da je regeneracija (vnovična vzpostavitev fiziološkega ravnovesja) zelo pomemben del treninga.

Vadba za vožnjo na čas

- Skupina naj se ogreva 20-30 minut. Ne pozabite na raztezanje.
- Postavite 500-metrsko ravno progo in izvajajte prejšnjo vajo (štart) na tej daljši razdalji.
- Tekmovalcem, ki bodo tekmovali na 5 in 10 kilometrov, razložite, da mora biti njihov štart veliko bolj postopen, saj bodo potrebovali več energije kakor kolesarji na krajši razdalji. Zato ne smejo že na začetku porabiti vse energije, pač pa jo morajo razporediti čez celotno tekmo, tako da ohranjajo enakomeren tempo.
- Skupino tekmovalcev na 5 in 10 kilometrov razporedite v posebno skupino in naj trenirajo manj eksploziven štart. Ko ga osvojijo, naj prevozijo svoje razdalje skupaj s partnerji. Partner naj vozi za kolesarjem, ga spodbuja in mu svetuje glede tempa. Priporočite jim, s kakšno hitrostjo naj vozijo. Spremljajo naj jo na kolesarskem števcu.
- Na koncu pa sta na vrsti še ohlajanje in raztezanje.

ENAINDVAJSETI IN DVAINDVAJSETI TEDEN

Zadnja dva tedna naj bosta namenjena prilagajanju tekmovalcev na tekmovalne okoliščine. Razložite jim, kaj lahko pričakujejo – tako telesno kot tudi psihično. Simulirajte tekmovanje v okoliščinah, čim bolj podobnih tistim, ki jih pričakujete na tekmovanju.

Športniki naj se ogrejejo primerno razdalji, na kateri bodo tekmovali. Za daljše razdalje je lahko ogrevanje manj intenzivno, za krajše pa se je treba zares temeljito ogreti. Športnikom svetujte, kaj in koliko lahko pred tekmovanjem pijejo in jejo.

Vadijo naj na razdalji, na kateri bodo tekmovali. Zapisujte si čase in jih primerjajte s tistimi, ki so jih dosegli na prejšnjih treningih. Vsaka vadba naj bo videti kot tekmovanje, pri čemer naj tudi spoštujejo vsa pravila. Ne pozabite vsakemu športniku razložiti vse o njegovem dosežku.

Zelo dobro je, če si lahko športniki v tem času ogledajo tudi kakšno kolesarsko dirko. Še bolje pa, če najdete kakšno manjše lokalno tekmovanje, na katerem lahko tekmujejo tudi vaši športniki. Glede varnosti pa je najprimernejša rešitev preizkušnja v posamični vožnji na čas. Ne pozabite, da je najboljši trening za tekmo tekmovanje!

Avtor: ***Lojze Adamič***

Priročnik je nastal v okviru seminarja za kolesarjenje Specialne olimpiade Slovenije, 2008.

Izdalo in založilo: ***Društvo specialna olimpiada Slovenije***

Prevod in fotografije: ***Urška Andrejc***
Lektoriranje: ***Jelka Makoter***
Oblikovanje in tehnično urejanje: ***Janez Grabec***
Tisk: ***SMAK printtisk***

Ljubljana 2008

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja založnika ni dovoljeno nobenega dela tega priročnika na kakršen koli način reproducirati, kopirati ali kako drugače razširjati. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske oblike reprodukcije (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje ali prepisovanje na kakršenkoli pomnilniški medij).

zveza SOŽITJE

ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV SLOVENIJE
PARAOLIMPIŠKI KOMITE

Specialna olimpiada Slovenije

ŠPORTNO GIBANJE ZA OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Samova 9, SI-1000 Ljubljana
telefon: 01 436 86 85
faks: 01 436 24 06
e-pošta: so.slovenija@gmail.com
http://www.zveza-sozitje.si/specialna-olimpijada.html