

KOLESARSKA KONFERENCA 2023

vsi na isti poti



2. nacionalna kolesarska konferenca

12. – 13. junij 2023, Celje, Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE,
PODNEBJE IN ENERGIJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



MESTNA
OBČINA
CELJE



EVROPSKA UNIJA
KOHEZIJSKI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

KOLESARSKA KONFERENCA 2023

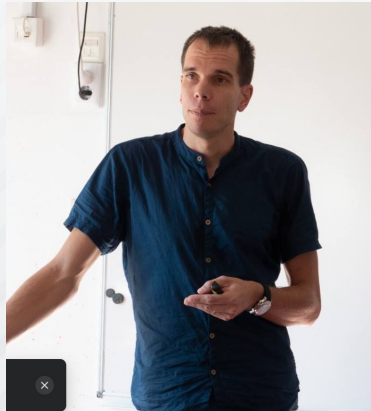
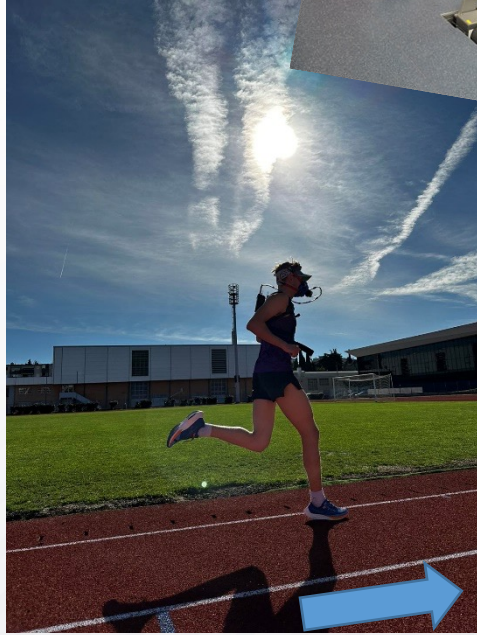
vsi na isti poti



KAJ MORAMO VEDETI PREDEN SEDEMO NA KOLO

dr. Samo Rauter

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport





TEMATIKA:

RAZLIČNE SKUPINE KOLESARJEV
VRSTE KOLES (PRIPOROČILA)
POLOŽAJ NA KOLESU (NAKUPOVANJE, ZDRAVJE, ŠPORT)
PRIPOROČILA ZA VOŽNJO/VADBO
TEHNOLOGIJA, SPREMLJANJE



KOLESARJENJE & KOLESARSTVO

MOBILNOST

REHABILITACIJA

PRILOŽNOSTNI

LJUBITELJSKI

ZAGNANI



Ohranjanje zdravja in
izboljšanje sposobnosti...

PREVOZNO
SREDSTVO

TREND

ZABAVA

Način življenja

tekmovanje ...

DRUŽENJE...

Samopotrditv...



KOLESARSKA DRUŠČINA (REKREACIJA)

| REKREATIVNI ŠPORTNIK | <u>MOBILNOST</u> | <u>PRILOŽNOSTNI</u> | <u>LJUBITELJSKI</u> | <u>ZAGNAN</u> |
|--|--|--------------------------------------|---|--|
| POMEN ŠPORTA | Nepomemben | Neobvezujoč; dodatna aktivnost | Zelo pomemben | Nujen |
| RAZLOGI UDELEŽBE ZARADI ŠPORTA | Samo zaradi zabave ali dolžnosti do drugih | Redko, le če je priročno | Središče doživetij | Način življenja |
| OMEJITVE PRI UKVARJANJU S ŠPORTOM | Prioriteta je mobilnost | Zelo lahko se preskoči te aktivnosti | Samo nepredvidljivi ali pomembni dogodki | Poškodba, bolezen ali strah pred boleznijo |
| PROFIL SKUPIN | Vse generacije | Družine in družbe prijateljev | Skupine ali podobno misleči ljudje, ki imajo radi šport | Vrhunski športniki ali športni navdušenci |
| IZDATKI ZA ŠPORT | Zelo majhni... | Majhni, razen občasno | Visoki, predvsem ob posebnih priložnostih | Zelo visoki in redni |

ZAKAJ ŠPORT?

- storilnostna motivacija oziroma težnja po dosežkih,
- razvoj sposobnosti
- odmik od vsakdanjika,
- poraba odvečne energije
- navezovanje prijateljskih stikov,
- zabava,
- ohranjanje zdravja



MOBILNOST

VRSTE KOLES



POLOŽAJ NA KOLESU & PRIPOROČILA ZA VOŽNJO



NASTAVITVE ZELO POMEMBNE – POGOSTO ZANEMARJAMO!!!

- VARNOST, UDOBJE !!!

Nastavitve položaja na kolesu:

- Prilagojena na mestno vožnjo
(razdalja, namen, izkušnje/sposobnosti)

PRIPOROČILA za VOŽNJO:

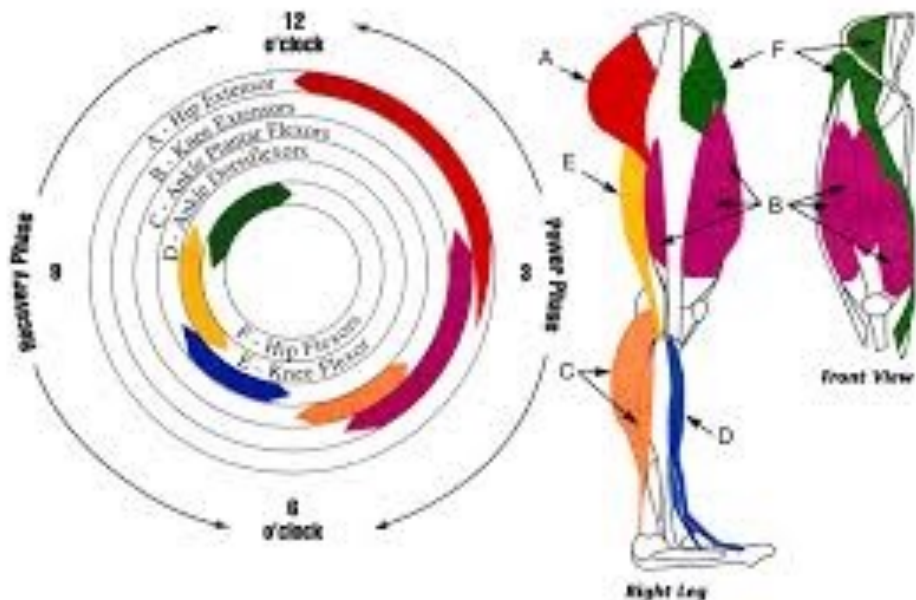
- prilagojena hitrost



KAKO KOLESARIMO...



VKLJUČEVANJE POSAMEZNIH MIŠIČNIH SKUPIN



MOŽNOSTI!

- POŠKODBA
(vrsta, cilji...)

- KDAJ?
(sposobnosti, zmožnost...)

- KJE?
(dvorana, narava/cesta, mestna vožnja ...)



PRILOŽNOSTNI KOLESARJI



HURRY!
HURRY!
HURRY!

NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE:

- POMANJKLJIVA PRIPRAVA NA KOLESARJENJE
- NEUSTREZNA IZBIRA KOLESA, TRASE ITN...
- NEUPOŠTEVANJE NAČELA SISTEMATIČNOSTI...
_ udeleženec kolesarskega maratona _

OPOZORILA:

- NAČRTOVANJE IZLETA
- USTREZNOST IZBIRE KOLESA
- NASTAVITEV POLOŽAJA NA KOLESU



LJUBITELJSKI KOLESARJI



CILJI: na podlagi :

- Starosti, sposobnosti, časa, interesa, CILJEV...
- VADBA NAJ BO
 - redna
 - dolgotrajna – vse življenje
 - individualno prilagojena
 - postopna
 - sistematična

PAZITE NA KOLIČINO kolesarjenja...

*Raje večkrat tedensko manj časa, kot da postanete „**vikend bojevniki**“ na kolesu*



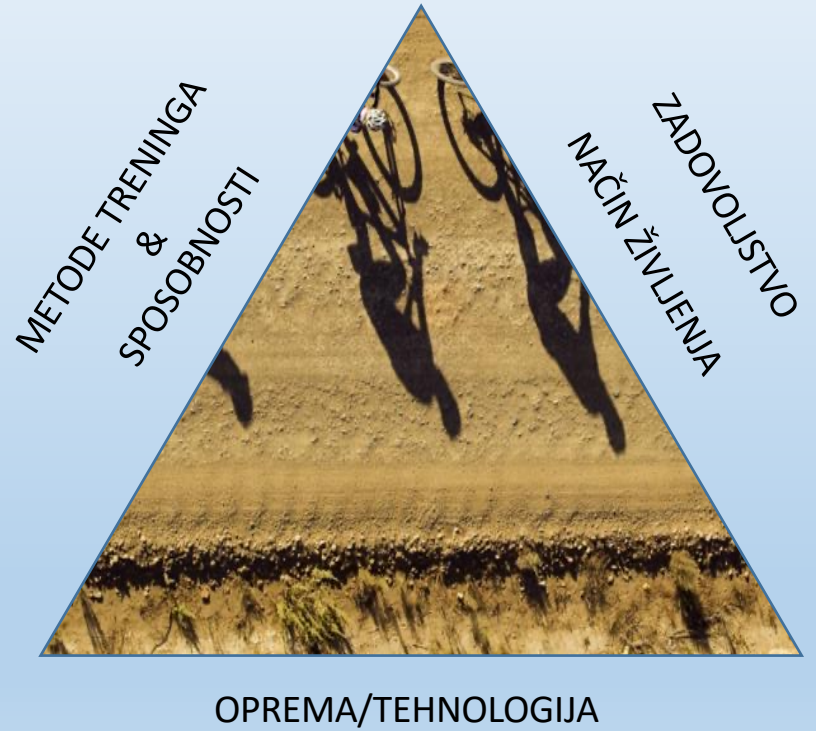
NAVDUŠENOST



ZAGNANOST...



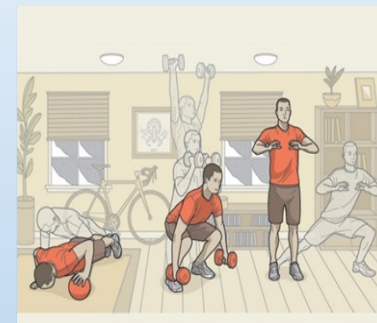
ZA RAZMISLEK ...



RAZVOJ SPOSOBNOSTI...METODE VADBE

- VZDRŽLJIVOST
 - Moč
 - Hitrost
- Ravnotežje, koordinacija...

*NE TRENIRAJ PREVEČ
INTENZIVNO, KO NI
POTREBNO..., KER NE
BOŠ HITER KO BO
POTREBNO!!!*



ZAGNANI - TEKMOVALCI



STAROST
&
NIVO TEKMOVANJA...

METODE VADBE...

- OBDOBJE
- SPOSOBNOSTI & CILJI
- ŠPORTNA DISCIPLINA...



SPREMLJANJE VADBE - PRIPOMOČKI PRI KOLESARJENJU?



1

Grab a GPS Device



2

Go Out for a Run or Ride



3

View Your Activities





KAKO LAHKO KOLESARJENJE POSTANE UŽITEK?

PRED KOLESARJENJEM



RAZMIŠLJAMO O IZLETU/TEKMOVANJU
ŽE MNOGO PREJ...

- NAČRTOVANJE
- INFORMACIJE
- ORGANIZACIJA(od opreme do poti...)
- PROFIL PROGE
- POČITEK

| DAN | METODE – TIP TRENINGA | DOLŽINA | INTENZIVNOST |
|-----|---|---------|--|
| 1 | DIRKA | | |
| 2 | Trening po trasi tekme, z vmesnimi zelo intenzivnimi pospeševanji (3-4 do 2min) | 1h | |
| 3 | POČITEK | | NIZKA INTENZIVNOST S KRATKIMI ZELO INTENZIVNIMI VLOŽKI |

NAČRT?

&

IMPROVIZACIJA ?



PREVERJANJE KOLESA_ KAJ LAHKO STORIŠ SAM?...



- **Pregled kolesa**
 - Preverjanje, čiščenje in podmazovanje
 - Nastavitve pogonskega sistema
 - Menjava in nastavitve zavornih oblog
 - Obrabljenost plaščev in njihova menjava
 - Tlak v zračnicah
 - Druga manjša popravila...



MED KOLESARJENJEM ...



- PREHRANA IN PIJAČA
- IZOGIBANJE NEVARNOSTIM
- BODI OSREDOTOČEN NA TRENUTEK (ZDAJ IN TUKAJ) - NE RAZMIŠLJAJ PREVEČ, NI NAJBOLJE 😊
- EKONOMIČNOST...



PO KOLESARSKI VOŽNJI/IZLETU / TEKMOVANJU



TAKOJ PO KOLESARJENJU
VRSTNI RED POMEMBEN:

PIJAČA
PREBLECI SE V SUHA OBLAČILA
HRANA (na hitro)
RAZPELJAVA!



UMIVANJE
UDOBNA OBLAČILA
REDEN OBROK



ČIŠČENJE IN
PRIPRAVA KOLESA
ZA NA POT



UDOBNA POT DOMOV
&
ANALIZA...



NASLEDNJI
DAN RAZLIČNE
OBLIKE
REGENERACIJE



ŠPORTNA
AKTIVNOST

RAZNO...

ZDRAVJE

PREVOZ



THIS ONE
RUNS ON FAT
AND SAVES YOU MONEY



THIS ONE
RUNS ON MONEY
AND MAKES YOU FAT



Kontakt

Dr. Samo Rauter

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

www.fsp.uni-lj.si

samo.rauter@fsp.uni-lj.si

+386 41 951464

