

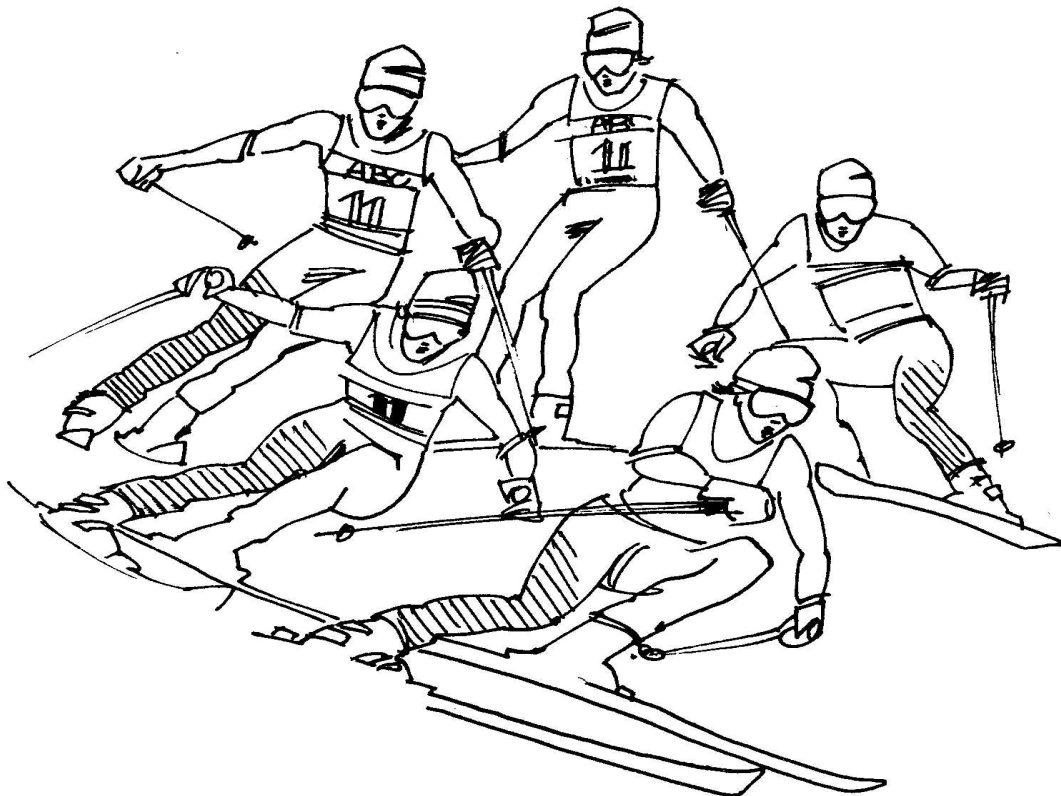
MOTTO

"O den který prožiješ na horách - nezestárneš", praví staré finské přísloví. Něco pravdy na tom bude. Vždyť právě na severu Evropy a Asie, v oblastech známých dlouhověkostí, lyžování posledních pět tisíc let vznikalo. Na moderní sportovní formu, přešlo až v průběhu posledních 150ti let. Přesto je nyní jedním z největších zimních sportů. Není divu. Odbývá se v nejkrásnější tělocvičně - volné přírodě. Modrá obloha, jiskřící bílý sníh, slunce, majestátnost a ticho hor jsou balzámem na psychiku každého člověka. Na horách se formuje povaha a ukáží přátelé. Sjezdové lyžování je dnes krásný a snadný sport, víme-li jak na ty "kličky" vyžrát.

Vážení sportovní přátelé,

materiál, který se vám dostává do rukou, je doplňkem publikací vydaných pod názvem Česká škola lyžování. Rozšiřuje úvod k těmto publikacím a doplňuje uveřejněné texty o souhrn poznatků potřebných pro školení lyžařských pedagogů. Vybrané části byly převzaty z učebních textů Svazu lyžařů České republiky, případně jeho historických předchůdců a jsou v obsahu označeny. Vzhledem k tomu, že jde o rozsáhlé a specializované texty, použili jsme pouze ty části textů, které jsou z hlediska nynějších požadavků na školení lyžařských pedagogů nezbytné. Text byl předložen a připomínkován SL ČR a INTERSKI ČR.

Jaromír Pluskal



Seznam externí literatury:

- a) Učební texty TŠ ČÚV ČSTV - Lyžování pro cvičitele III. a II. třídy
- b) Plán výuky ZL SL ČR - Biomechanika sjezdového lyžování
- c) Materiály INTERSKI ČR při schvalování koncepce České školy lyžování

Další použitá literatura:

1. ČEPELÁK, V.: Lyžování, technika kročích oblouků, Dialog, Most 1968
2. ČEPELÁK, V.: Základy lyžování. SPN, Praha 1966
3. KEMMLER, J.: Carving. Kopp, České Budějovice 2001
4. KULHÁNEK, O. a kol.: Malá encyklopedie lyžování. Olympia, Praha 1987
5. MARŠÍK, J.: K některým chybám v technice zatáčení na lyžích. Metodický dopis, Praha 1988
6. MARŠÍK, J. - PŘÍBRAMSKÝ, M.: Alpiner ski sport. Sport Verlag, Berlín 1987
7. MARŠÍK, J.-PŘÍBRAMSKÝ, M.: Sjezdové lyžování. Olympia, Praha 1984
8. PŘÍBRAMSKÝ, M.: Lyžování. Grada, Praha 1999
9. SKI magazín - ročníky 1997 až 2002
10. SOUKUP, J.: Lyžování podle alpských lyžařských škol. Olympia, Praha 1991
11. SOSNA, I.: Vykrojený oblouk je zážitek. Fit for fun, 12/2002
12. SOSNA, I.: Carving. SKI magazín Speciál, č. 6/1998
13. ŠTUMBAUER, J.: Soubor cvičení pro nácvik carvingu. Metodický dopis SLČR, 2002
14. MARŠÍK, J.: Carving, Grada 2003

Ilustrace: B. Kračmar

OBSAH

1. Úvod - charakteristika lyžování a jeho posledního vývoje
2. Členění lyžařského výcviku (c)
3. Základy výuky zatáčení
4. Základní oblouk
5. Druhá část etapy základního lyžování
6. Pohybové dovednosti (a)
7. Popis jednotlivých oblouků – samostatný doplněk
8. Lyžařský pedagog
9. Historie lyžování a historie lyžařské výuky
10. Biomechanika sjíždění a zatáčení (a, b)
11. Pedagogické a psychologické aspekty práce cvičitele lyžování (a)
12. Zásady pohybu na lyžích v horách (a)
13. Struktura mezinárodního lyžařského hnutí, lyžařské kvalifikace a jejich školení v ČR
14. Výstroj, výzbroj, mazání - samostatný doplněk

1. ÚVOD – charakteristika lyžování a jeho posledního vývoje

Lyžování je jeden z nerozšířenějších a nejhezčích zimních sportů, protože se odehrává v krásném zimním prostředí, na horách, na sněhu, mezi přáteli či individuálně, v rozsahu a době jak kdo chce a může. Charakteristickým znakem lyžování je proměnlivost podmínek, která z přírodního prostředí vyplývá a na které musí lyžař při sjíždění rychle a správně reagovat a musí jim také přizpůsobovat svojí jízdu. Dobrý lyžař proto ovládá širokou škálu pohybů a je tak schopen přizpůsobovat se proměnlivým podmínkám, zejména sklonu svahu, členitosti terénu a kvalitě sněhu. Používá různé oblouky s různou technikou provedení.

Podíváme-li se do historie, zjistíme, že na lyžích se zatáčelo rozličnými způsoby a přestože některé vypadaly na první pohled snadné, měly vždy různé nevýhody. Lyžaři proto stále hledali dokonalejší způsoby zatáčení, ale jejich pohybové ideály omezovala aktuální úroveň poznatků celé společnosti. V počátcích lyžování, kdy výzbroj k zatáčení moc nepomáhala, používal lyžař např. dlouhou hůl a opíral se o ni. Pro zatáčení na téměř rovných lyžích využíval aktivní pohyby velkých hmotností - částí trupu atd. Tyto pohyby však přinášely časté chyby, které byly příčinou pádů a nové techniky je proto postupně odbourávaly, tak jak to vývoj výzbroje umožňoval. Pozvolný vývoj vyústil v polovině dvacátého století ve známou francouzskou rotační a rakouskou protirotační techniku, ale lyžaři stále zahajovali zatáčení na odlehčených lyžích a ve smyku. Na přelomu 50-60 let přispěl nástup nových materiálů a technologií do výroby lyží, bot a vázání, kvalitní úprava tratí a další novinky k radikální změně techniky umožňující mnohem snadnější ovládání lyží. Spočívá v možnosti uvolnit dosavadní "blok trupu" a začít lyžovat pouze "na úrovni pánve a nohou" - jednoduše a uvolněně. Nová technika, umožňující zahajovat oblouk přímo na zatížené lyži, se u závodníků prosadila okamžitě, protože zlepšila přesnost vedení lyží i bezpečnost lyžaře. Vydržela dodnes, tj. skoro půl století, a nyní jí říkáme CARVING.

Carving v lyžařských školách

S tím, jak se postupně zkvalitňovala výzbroj sportovních a rekreačních lyžařů, objevoval se nový způsob zahájení oblouku i ve světové komerční lyžařské výuce. Změnit výukové stereotypy a mnohdy složité národní učební plány nebylo tak snadné, jako změnit lyžařskou techniku závodníka. Upravit názor a výuku v propojeném kolosu komerčních lyžařských škol, se zdálo téměř nereálné. Nakonec ani výrobci lyží neměli pádný důvod pro náročný vývoj komerčních lyží s větším telemarským tvarem, které by závodní techniku přiblížily rekreačním a sportovním lyžařům. Paradoxně šel proto pokrok v oblasti komerční výuky rychleji v zemích menších a tedy flexibilnějších. Potom se ale objevil snowboarding, zasáhl celou populaci a pohyb na sněhu "odlehčil" technicky i psychicky. Upadnout již nebyla ostuda, vždyť na kopci stejně polehávaly skupinky "rozverných snowboardáků" v bizarním oblečení, kteří se "škrobeným" sjezdařům vysmívali. Kdo by to nechtěl také. Všichni si kupovali „prkno“ a lyže se přestávaly tak dobře prodávat. Reakce výrobců byla rychlá, lyže se zkrátily a zvětšily telemarský tvar. Reakcí mladých milců lyží byl potom "fun carving", který využil krátké lyže, závodní techniku a ukázal, že i na lyžích může být pohoda a pohyb efektní a snadný. Hit je rázem na světě, každý chce "carvovat" a lyžařské školy se musí přizpůsobit. Moderní technika se tak oklikou přes extrémní formu carvingu dostává i k běžnému lyžaři. V České republice zavedl Svaz lyžařů pod jiným názvem základy carvingu do výuky již v roce 1972. Poněkud nepřipravená (výzbrojí, úpravou tratí atd.) česká veřejnost tak dostala k dispozici moderní - byť na tu dobu kontroverzní techniku. Na dlouhých lyžích s malým telemarským tvarem jsme s ní léta bojovali, snažili se, vítězili i prohrávali, obdivovali a nadávali – prostě získávali

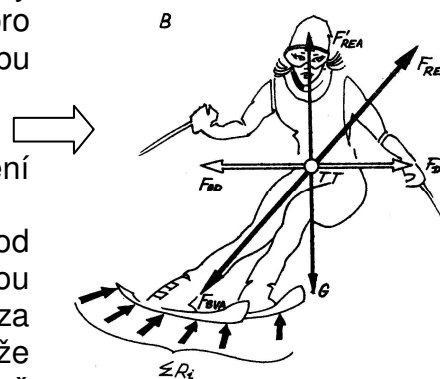
zkušenosti. Většina z nás má proto základy carvingu v "repertoáru výuky" již přes 20 let. Jen nešel na těch starých „prknech“ učit tak snadno a nevěděli jsme, že se dá tak šikovně pojmenovat. Dnes, na kratších lyžích s větším telemarským tvarem je to už snadné.

CARVING – co tento pojem na začátku třetího tisíciletí znamená?

Globálně CARVING označuje revoluční změnu v zatáčení na lyžích, spočívající v zahájení oblouku přímo na zatížené lyži. Tento princip, objevující se u závodníků již v šedesátých letech, umožní na dnešních lyžích i běžnému lyžaři omezit smýkání lyží v obloucích na minimum. Carving ve své vrcholné formě je technika, založená na jízdě po hranách s úplným vyloučením smyku. Lyžař za sebou zanechává na svahu stopu v podobě dvou plynulých křivek, naprosto přesně vyrýsovaných vedle sebe, bez sebemenšího kazu, způsobeného smýkáním lyží. Ze "smýkače a brzdiče" se lyžař stává řidičem svých moderních lyží, které na upravených tratích snadno řídí změnou hranění a tlaku do vnitřních hran. Carving tedy není pojem pro poloměr oblouků, ale pro techniku, kterou lyžař k zatáčení používá. To, zda lyže vykrajují oblouky zavřené, či otevřené, o malém poloměru či velkém není pro pojem carving důležité. Důležitá je technika lyžařova pohybu na základě principu

- oddělené práce dolních končetin a
- diferenciacie tlaku do vnitřních hran lyží již v zahájení oblouku.

Takové technice dnes říkáme carving a má různé formy, od základní či závodní až po různé formy extrémní. Na druhou stranu by asi nebylo správné carving považovat za samospasitelný vždy a všude. Je třeba poznamenat, že carvingové oblouky můžeme s úspěchem používat hlavně v optimálních podmínkách kvalitně upravených sjezdových tratí.



Obr. 1

S novou technikou přišlo i nové chápání v oblasti didaktiky. Již nevyučujeme podle starých metodických řad, v nichž bylo dokonalé zvládnutí mnohdy obtížného prvku, podmínkou pro nácvik prvku dalšího (dokonalý nácvik jednoho prvku - např. pluhu, navíc fixoval návyky nevhodné pro prvek další). Moderní výzkum naopak definoval, že pro správné zatáčení na lyžích je potřebné, aby lyžař měl osvojeny jednoduché pohybové dovednosti (např. přenášení váhy z lyže na lyži, pohyby kolen a pánve mimo lyže a zpět atd.). Nejde tedy o "cviky", ale o pohybové dovednosti. V obloucích se chyby slučují, jedna vyvolává druhou a jejich odstranění je složité. Při moderní výuce lyžování nacvičujeme jednoduché pohybové dovednosti samostatně a po procvičení je postupně "skládáme dohromady". Již při složení dvou základních pohybových dovedností tj. složením

- překlopení lyží z ploch na vnitřní hrany pohybem bérků a boků stranou mimo lyže
 - vedení lyží v obloucích po vnitřních hranách v dostatečné šíři stopy,
- moderně konstruovaná lyže "sama zatočí".

Procvičováním a skládáním pohybových dovedností prostřednictvím průpravných cvičení se potom snadno a rychle dostaneme k základnímu oblouku o rovnoběžných lyžích. Lyžujeme samozřejmě na mírném a upraveném svahu. Pokud nemáme takový svah k dispozici a přírodní podmínky jsou nepříznivé, nacházíme se v modifikované situaci a používáme cestu s využitím modifikovaných oblouků v přívratném postavení lyží (oblouky v pluhu a z přívratu vyšší lyží). Princip nácviku je stejný, dochází pouze k modifikaci v postavení lyží. Umíme-li základní oblouk, přecházíme na prudší svah.

