

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Soubor průpravných cvičení pro freestylové lyžování

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce

PaedDr. Tomáš Gnad

Vypracovala

Darina Zbořilová

Praha, květen 2021

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce, ani její podstatná část, nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis

Evidenční list:

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

V první řadě bych chtěla poděkovat svému vedoucímu práce, PaedDr. Tomášovi Gnadovi za odborné vedení, trpělivost a cenné rady, které mi poskytl během tvorby bakalářské práce. Dále rodině a přátelům za podporu při studiu.

ABSTRAKT

Název: Soubor průpravných cvičení pro freestylové lyžování.

Cíle práce: Cílem bakalářské práce je vytvořit soubor průpravných cvičení pro nácvik a zdokonalování techniky freestylového lyžování.

Metody: V bakalářské práci byla použita rešerše odborné literatury s tematikou freestylového lyžování a řízený rozhovor s trenéry české reprezentace.

Výsledky: Shrnutí obecných informací o všeobecné lyžařské přípravě, dokumentace a popis jednotlivých cviků a cvičení, rozdělení letní a zimní sezóny.

Klíčová slova: freestylové lyžování, freestylové triky, průpravná cvičení.

ABSTRACT

Title: A set of preparatory exercises for freestyle skiing.

Aims: The aim of the bachelor thesis is to create a set of preparatory exercises for training and improving freestyle skiing techniques.

Methods: Methods that were used for the purpose of this bachelor thesis are: summary of professional literature on the topic of freestyle skiing, followed by guided interviews with the coaches of the Czech international team.

Results: Summary of general information about general ski training, documentation and description of individual exercises and exercises. Divided of summer and winter season.

Keywords: freestyle skiing, freestyle tricks, preparatory exercises.

1. ÚVOD	9
2. CÍL, ÚKOLY A METODY PRÁCE	10
2.1 CÍL PRÁCE	10
2.2 ÚKOLY PRÁCE	10
2.3 METODY PRÁCE	10
3. HISTORIE LYŽOVÁNÍ	12
3.1 VZNIK MEZINÁRODNÍ LYŽAŘSKÉ FEDERACE (FIS)	14
4. CHARAKTERISTIKA LYŽOVÁNÍ	15
4.1 ALPSKÉ DISCIPLÍNY	15
4.1.1 <i>Charakteristika alpských disciplín</i>	16
4.1.2 <i>Rozdělení alpských disciplín</i>	16
4.2 SEVERSKÉ DISCIPLÍNY	17
4.2.1 <i>Charakteristika severských disciplín</i>	17
4.2.2 <i>Rozdělení severských disciplín</i>	17
4.3 AKROBATICKE DISCIPLÍNY	18
4.3.1 <i>Charakteristika akrobatických disciplín</i>	19
4.3.2 <i>Historie akrobatického lyžování</i>	19
4.3.3 <i>Rozdělení akrobatických disciplín</i>	20
5. FREESTYLOVÉ LYŽOVÁNÍ	22
5.1 ROZDĚLENÍ DISCIPLÍN NEWSCHOOL	23
5.2 FREERIDE (BIG MOUNTAIN)	26
5.3 ROZDÍLY NEWSCHOOL LYŽOVÁNÍ	26
6. ZÁKLADNÍ POJMY	27
6.1 SNOWPARK A PŘEKÁŽKY	27
6.2 GIBBING	28
6.3 PŘEKÁŽKY URČENÉ PRO SKÁKÁNÍ	33
6.4 ZÁKLADNÍ GRABY	35
6.5 ROTACE	40
6.6 FÁZOVÁNÍ TRIKU	42
7. MATERIÁLOVÉ VYBAVENÍ	44
7.1 KATEGORIZACE LYŽÍ NA FREESTYLE A FREERIDE	44
7.2 SJEZDOVÉ BOTY	45
7.3 VÁZÁNÍ	48
7.4 LYŽAŘSKÉ HOLE	49

8. OCHRANNÉ POMŮCKY	51
9. ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS	52
9.2 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS FREESTYLOVÉHO LYŽOVÁNÍ	53
10. METODIKA ZÁKLADŮ FREESTYLU NA LYŽÍCH	56
11. TRÉNINKOVÁ PŘÍPRAVA	58
11.1 LETNÍ TRÉNINKOVÁ PŘÍPRAVA	58
11.2 ZIMNÍ TRÉNINKOVÁ PŘÍPRAVA	60
12. DISKUSE	71
13. ZÁVĚR	74
LITERATURA	75

1. Úvod

Téma své bakalářské práce jsem zvolila s ohledem na skutečnost, že sport a zejména lyžování, hraje v mém životě významnou roli a mám řadu zkušeností, které bych ráda zprostředkovala ostatním.

Ke sportu mě vedli rodiče již od dětství. Vyzkoušela jsem téměř všechny individuální sporty. Na základní a střední škole jsem se závodně věnovala gymnastice a atletice, v létě ráda jezdím na kole, in-line bruslích, mám ráda vodní sporty a plavání. V zimním období preferuji lyžování, řadu let jsem se mu věnovala i závodně. Zpočátku to byly spíše alpské disciplíny – slalom, obří slalom, později jsem zatoužila po větším adrenalinu a začala trénovat freestylové lyžování, disciplínu „slopestyle“. Byla jsem úspěšná, trénovala jsem s našimi reprezentanty a měla před sebou slibnou kariéru, vzhledem k nepříjemnému úrazu kolena jsem ji ale musela předčasně ukončit. Protože mám dostatek zkušeností, lyžování mě stále baví a ráda bych se mu v budoucnu věnovala profesionálně jako trenérka, zvolila jsem jako téma své bakalářské práce právě problematiku freestylového lyžování. Závěry mé bakalářské práce by mohly pomoci lyžařům, kteří si touží vyzkoušet, co je to pořádný adrenalin na svahu.

Freestylové lyžování je poměrně nová, postupně se rozvíjející lyžařská disciplína, která se stále častěji objevuje na sociálních sítích a na televizních obrazovkách. Řadí se mezi adrenalinové sporty, které si může vyzkoušet každý pokročilý a zdatný lyžař, který se nebojí jít až za své hranice. Je to velmi těžký, fyzicky i psychicky náročný sport. V současné době není dostatek informací o metodice této lyžařské disciplíny, moje bakalářská práce by tak mohla být v tomto smyslu prospěšná.

2. Cíl, úkoly a metody práce

2.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je vytvořit soubor průpravných cvičení pro nácvik a zdokonalování techniky freestylového lyžování.

2.2 Úkoly práce

- provést literární rešerši dané problematiky
- popsat charakteristiku a problematiku freestylového lyžování
- pokusit se vytvořit metodiku tréninku freestylového lyžování za pomoci řízeného rozhovoru s trenéry české reprezentace
- vytvořit vlastní soubor průpravných cvičení pro freestylové lyžování

2.3 Metody práce

V této bakalářské práci byla použita komparace freestylové literatury, sběr a analýza dat včetně rešerše odborné literatury.

Cituji: „Analýza je pořádání, třídění dat do základních skupin, abychom obdrželi odpovědi na otázky výzkumu. Nejprve musíme analyzovat a potom teprve interpretujeme výsledky této analýzy“ (Kerlinger, 1972).

Cituji: „Za dokumenty se považují taková data, která vznikla v minulosti, byla pořízena někým jiným než výzkumníkem a pro jiný účel, než jaký má aktuální výzkum“ (Hendl, 2005).

K bakalářské práci byl velice náročný sběr dat. Vzhledem k tématu mé práce jsem se snažila využít veškeré možnosti. Informace z knižních předloh o základním lyžování jsem přetvářela do základů freestylového lyžování. Vlastní mnoholeté zkušenosti s učením alpského lyžování, mi sloužily jako zdroj informací pro vytvoření práce.

Řízený rozhovor

K dosažení cíle mé bakalářské práce byla využita metoda řízeného (strukturovaného) rozhovoru. Je to jedna z technik sběru dat. Podstatou bylo zjistit a ověřit informace k vytvoření souboru průpravných cvičení freestylového lyžování od samých začátků do pokročilé fáze. Jako respondenti byli vybráni dva trenéři české freestylové reprezentace

Robin Holub a Josef Kalenský. Poznatky a informace z rozhovoru s trenéry, byly shodné a následně předělány do formy metodického popisu průpravných cvičení viz. body 9,10,11 (URL17).

3. Historie lyžování

Sníh se na zemském povrchu objevuje už od pradávna a první dokazující kresby lyží, byly nalezeny na stěnách jeskyní kolem roku 2500 let př. n. l. Nejstarší objevené předměty připomínající lyže se datují k roku 4500 let př. n. l. Vědci se domnívají, že lyže vznikly zejména ze sněžnic. Lyže a sněžnice byly dokonalým pomocným prostředkem pro lovení zvěře v obtížných sněhových podmínkách. Na historických kresbách ve skandinávských jeskyních bylo zachyceno nejvíce obrazců znázorňujících lyže (Kovařík a kol., 1979).

Díky archeologickým nálezům různých typů lyží z vývojového období lidské společnosti provedli Švédové Viklund a Zettersten rámcovou klasifikaci vykopávek, podle níž můžeme rozdělit prehistorické lyže do několika skupin:

1. Jižní typ lyže – starší více než 4 tisíce let, nalezena v Hottvingu ve Švédsku, povrch skluznice je hladký, lyže je přibližně 110 cm dlouhá a 20 cm široká

2. Arktický typ lyže – stejné stáří i rozměry jako lyže jižního typu, ale atypický tvar lyže, špičky i paty lyží zašpičatělé a ohnuté nahoru, skluznice potažené zvířecí kůží srstí dozadu, nalezeny u švédské obce Kalvaträsky.

3. Severský typ lyže – nejmladší ze všech archeologických nálezů, levá lyže je mnohem užší a delší, dlouhá přibližně 3 m a široká 6 cm, pravá je nazvána „andor“, měří 1–1,5 m a je široká 7–8 cm, skluznice potažena stejně jako u Arktického typu.

4. Bahenní lyže – pochází z jižního Švédska, délka přibližně 150 cm, vyrobeny pro pohyb v močálovitých územích (Gnad a kol., 2008).

Průkopníkem lyžařského sportu se stalo Norsko. Zpočátku využívali lyžování zejména lovci, sedláci a vojáci, postupem času se ale lyžování přeměnilo na sportovní a volnočasovou aktivitu. Po zrušení lyžařských vojenských jednotek, nastal roku 1826 velký úpadek lyžování a došlo téměř k zapomenutí tohoto sportu. Znovuobnovení dosáhla provincie Telemarken, která zdokonalila techniku běhu i skoku na lyžích a roku 1860 vynalezli techniku zatáčení (Kovařík a kol., 1991).

Téhož roku byl podle Kulhánka (1989) založen první klub lyžařů v Norsku a roku 1897 se v tehdejší Kristianii konal první lyžařský závod. Závod se skládal ze skoku a běhu jako celku.

Do 17. století bylo lyžování známo pouze na severu Evropy. Na přelomu 18. a 19. století se lyžování objevilo také v Německu a na konci 19. století se dostalo lyžování i do střední Evropy, kde se postupně rozvíjely i jiné varianty lyžování, než byly Norské. Vznikaly nové konstrukce vázání i lyží a metodika byla obohacována o jiné, novější nápady. Matthias Zdarsky, narozen roku 1856 u Třebíče, byl jeden z prvních průkopníků lyžování a je také považován za jednoho ze zakladatelů alpské lyžařské techniky. Jako první začal používat pluh a oblouky s přivrátím. Norské dlouhé lyže neprosazoval kvůli bezpečnosti, proto zavedl kratší lyže, skoro tak dlouhé, jaké používáme i v dnešní době (160-180 cm).

Do naší země se lyžování dostalo až ve druhé polovině 19. století. Jeho propagátory a průkopníky byli zakladatel organizace Sokol (1862) Dr. Miroslav Tyrš, Dr. Stanislav Guth-Jarkovský a závodní rychlobruslař a veslař Josef Rossler-Ořovský. Lyžování se postupně vyvíjelo a těšilo se velké oblibě, ale obě světové války znatelně pozdržely vývoj lyží i lyžařské metodiky. Obrovský rozmach zažilo sjezdové lyžování koncem 90. let 20. století, kdy byly vynalezeny carvingové lyže a lyžování se stalo snazším i pro méně zdatné lyžaře. Rozvoj tohoto rekreačního sportu podpořil také vznik řady nových lyžařských středisek, pro Evropany byla lákavá zejména alpská střediska s komfortním zázemím. Netrvalo dlouho a carvingové lyžování bylo utlumeno nástupem snowboardingu na svah, zejména u mladší generace (Reichert, Musil, Najman, 2007).

Alpské lyžování se poprvé objevilo na zimních olympijských hrách už v roce 1936. Postupně se objevují stále nové disciplíny, mezi které se řadí skicross, telemark, sjezdové lyžování (slalom, obří slalom, super obří slalom, sjezd, alpská kombinace).

V 50. a 60. letech byl v USA rozvoj další generace sportu známý pod názvem „freestyle ski“. Lidé nebrali akrobatické kousky jako sport, ale spíše jako neuvěřitelnou podívanou a show. Později lidé začali brát tento druh sportu vážně, a tak v 70. letech vznikla profesionální asociace akrobatického lyžování. Roku 1971 byl uskutečněn první závod v akrobatické trojkombinaci, který se skládal z baletu na lyžích, jízdy v boulích a akrobatických skoků. O dva roky později se konaly pravidelné soutěže v akrobatickém lyžování, později Světové poháry. Roku 1979 se akrobatické lyžování oficiálně zařadilo do mezinárodní organizace FIS. Roku 1980 byl pořádán první Světový a Evropský pohár

v těchto disciplínách. První Mistrovství světa se datuje k roku 1986 a roku 1988 se tento sport předvedl poprvé na zimních olympijských hrách v Calgary. O čtyři roky později se objevila jízda v boulich na zimních olympijských hrách v Albertville. Balet na lyžích nebyl nikdy zařazen do olympijských disciplín. Postupem času tato disciplína úplně zanikla (URL12).

3.1 Vznik Mezinárodní lyžařské federace (FIS)

První lyžařský kongres byl uskutečněn 18. února roku 1910, kde se na dnešním území Osla, sešlo zastoupení z deseti zemí: Čech, Německa, Francie, Norska, Skotska, Rakouska, Španělska, Švýcarska, Velké Británie a Švédska. Po dohodě vznikla nová komise International Ski Committee (ISC), Mezinárodní lyžařská komise. Poté proběhlo několik kongresů, na kterých se zastoupení ze všech států shodlo na založení Mezinárodní lyžařské federace (FIS). Oficiální představení společnosti tak proběhlo 2. února 1924 ve městě Chamonix. Současnými členy je 128 lyžařských sdružení. Všechna odvětví lyžování, pod které spadá alpské, severské, freestylové lyžování, snowboarding a ostatní extrémní disciplíny, se řadí pod pravidla FIS. Výjimkou jsou pouze biatlon a skialpinismus, které řídí jejich vlastní organizace (Kulhánek 1989).

Členem FIS je také SLČR. SLČR je zkratka pro „Svaz lyžařů České republiky“. Jejich posláním je rozmanitá podpora lyžařských sportů, sportovní reprezentace a vrcholového lyžování. Byl založen 21. 11. 1903 v Jablonci nad Jizerou a dělí se na osm odborných úseků:

- Akrobatické lyžování.
- Alpské disciplíny.
- Běh na lyžích.
- Lyžování v trávě.
- Severská kombinace.
- Skok na lyžích.
- Snowboarding.
- Základní lyžování (URL7).

4. Charakteristika lyžování

Kdybychom se ohlédli do minulosti, tak bychom zjistili, že lyžování našlo uplatnění nejprve jako běžný dopravní prostředek v zasněženém terénu. Především ve vojenství, při lovu nebo jako přeprava v odvětví obchodu. Postupem času se stala z lyžování zábava a sportovní vyžití. Díky nenáročnému provedení jednoduchých technických cviků dokáže člověk zvládnout pohyb na lyžích. Důkazem jsou malé děti a starší generace, která dokáže daný cvik vykonat. Lyžování se dělí na alpské disciplíny, severské disciplíny a akrobatické disciplíny.

4.1 Alpské disciplíny

„Alpské disciplíny patří k pohybovým strukturám acyklického charakteru v proměnlivých podmínkách a spojených s ovládním náčiní.“ (Kořístková, 2005, s. 5).

Hlavním úkolem závodníka je projet závodní trať v co nejrychlejším čase a hlavně bezchybně. Musí při jízdě aktivovat tělesnou zdatnost i všechny funkce pohybové soustavy. Závodní tratě pro alpské disciplíny jsou vyznačeny slalomovými tyčemi, střídavě modré a červené barvy. (Gnad, a kol., 2008).

Lyžování je adrenalinový a individuální druh sportu. Během jízdy na lyžích, je nejdůležitější umět dobře ovládat rovnováhu, prostorovou orientaci, nervosvalovou koordinaci a diferenční schopnosti (Havlíčková, 1993). Lyžování má význam nejen výchovný, ale i zdravotní.

Jako základní postavení na lyžích se už ve starých knihách o základech lyžování udává, že postavení lyží je minimálně na šíři pánve. Velice důležité je rozložení hmotnosti těla na obě dolní končetiny, které jsou v mírném pokrčení v kyčelním i kolenním kloubu. Lyže musí být rovnoměrně zatíženy, avšak větší hmotnost se klade na přední část chodidel. Horní končetiny svírají úhel devadesát stupňů v loketním kloubu a jsou mírně předsunuty dopředu. Hole směřují k patkám vázání. Trup těla mírně překloune (Rieder, Fiala 2006).

4.1.1 Charakteristika alpských disciplín

Během alpského lyžování se jedná převážně o výkon rychlostně silového charakteru v kontinuálním zatížení. Intenzita zatížení je submaximální až maximální. Lyžaři musí mít velmi dobrou koordinaci a rovnováhu, také flexibilitu a v neposlední řadě obrovskou explozivní sílu. Velký nápor je kladen na svaly stehien. Bývají velmi rychle přetížené a unavené kvůli dravé a dynamické jízdě. Také je nadměru zatěžována psychická stránka jedince (URL6).

4.1.2 Rozdělení alpských disciplín

Alpské disciplíny dělíme podle délky tratě, sklonu svahu a náročnosti na techniku sjíždění a zatáčení. Alpské disciplíny rozdělujeme na slalom, obří slalom, super obří slalom a sjezd.

Slalom

„Slalom je náročnou technickou disciplínou. Absolvování závodu ve slalomu přináší značné psychické vypětí /závod ve slalomu se absolvuje ve dvou kolech v krátkém časovém rozmezí/, vyžaduje vysokou technickou a taktickou úroveň, rychlost motorických reakcí a schopnost modifikace techniky s ohledem na stav tratě, terén a rychlost projíždění jednotlivých úseků.“ (Příbramský, Jelen, Maršík, 1984, s. 195).

Obří slalom

Obří slalom má stejný počet absolvovaných kol jako slalom, ovšem druhé kolo se neabsolvuje ve stejně vytyčené závodní trati. Obě kola by měla být započítána v jednom dni.

Závodní trať je oproti slalomu vytyčena dvěma páry slalomových tyčí. Terče, pomocí kterých jsou spojeny brankové tyče, mají pomoci závodníkům k lepší orientaci mezi brankami. Opět střídavě dva páry modré barvy a dva páry červené barvy (URL2).

Super obří slalom

Super obří slalom, neboli „Super-G“, je naše nejmladší disciplína, složená z tratí obřího slalomu a sjezdu. Jedná se o jízdu ve vysoké rychlosti. Oproti předchozím disciplínám slalomu a obřího slalomu se super obří slalom pořádá jednokolově (URL2).

Sjezd

Pro zvládnutí jedné z nejnáročnějších alpských disciplín musí závodník vyvinout přemíru psychických i fyzických sil. Během jízdy musí závodník překonat nejen obrovskou odvahu ale i obratnost, koncentraci a rychlost. Sjezdaři jsou schopni dosáhnout rychlosti přes 130 km/h. Závod vede strmým terénem střídavě dlouhými oblouky a přímou jízdou. V závodní trati jsou také terénní nerovnosti v podobě dlouhých skoků, které častokrát dosahují délky až 60 m (Gnad a kolektiv, 2002).

4.2 Severské disciplíny

Severské disciplíny zahrnují skoky na lyžích a běh na lyžích. Vznik tohoto odvětví sportu, se datuje k polovině 19. století v Norsku. Roku 1924 se poprvé objevily na zimních olympijských hrách v Chamonix.

4.2.1 Charakteristika severských disciplín

U disciplín severského lyžování pozorujeme jeden velký rozdíl oproti alpskému lyžování. U severských disciplín není pata fixována k lyži, kdežto u alpských disciplín je tomu tak vždy. Z hlediska pohybu a fyziologického zatížení toho nemají tyto tři disciplíny mnoho společného.

„Z pohledu fyziologického je u lyžaře běžce nadměru zatěžována kinestetickodiferenciační schopnost, rovnováhová schopnost, rytmická schopnost, dynamickosilová schopnost, celková dlouhodobá vytrvalost.“ (Jelen, Příbramský, Kohoutek 2001, s. 138).

„Z pohledu fyziologického je u lyžaře skokana rozhodující vyváženost postoje v průběhu nájezdu a ve fázi letu a doskoku. Nadměru zatěžována kinestetickodiferenciační schopnost, prostorově orientační schopnost, rovnováhová schopnost, explozivně-silová schopnost, staticko-silová schopnost.“ (Jelen, Příbramský, Kohoutek 2001, s. 138).

4.2.2 Rozdělení severských disciplín

Severské disciplíny dělíme na závody v klasickém stylu a na běh volnou technikou. Při jízdě v klasickém stylu je bruslení zakázáno. K pohybu na sněhu se využívají dvě základní techniky a těmi jsou klasický běh a bruslení.

Běh na lyžích

Jedná se o individuální lyžařskou disciplínu. Úkolem je projet trať na lyžích v co nejkratším čase. Soutěží se v klasické a volné technice.

Z fyziologického hlediska patří běh na lyžích mezi cyklické sporty vytrvalostního charakteru. Nejvíce namáhané jsou svaly dolních a horních končetin včetně svalstva trupu. Pohyb celého těla působí pozitivně na funkční zdatnost organismu. U běhu na lyžích nedochází ke zvýšenému opotřebení pohybového a kloubního aparátu (Gnad a kolektiv, 2008).

Skoky na lyžích

Z fyziologického hlediska se u skoku na lyžích nejvíce rozvíjí explozivní síla dolních končetin, převážně rychlých svalových vláken, akční rychlost a také synaptická rovnováha. Velice namáhané jsou také smyslové analyzátory, jako je prostorová a vestibulární orientace. Skok na lyžích se skládá z dvou fází. A to fáze oporové (nájezd z můstku zakončený odrazem) a fáze bezoporové (letová fáze zakončená dopadem).

Fázi skoku na lyžích rozdělujeme do pěti fází: 1. nájezd, 2. odraz, 3. let vzduchem, 4. doskok, 5. dojezd (Gnad a kol., 2002). Výška skokanů na lyžích je častokrát nadprůměrná a hmotnost značně podprůměrná (URL3).

Severská kombinace

Skok na lyžích dohromady s během na lyžích tvoří severskou kombinaci. (Gnad a kol., 2002).

Intenzita u severské kombinace je nízká až submaximální. Jedná se kontinuální typ zátěže, u které rozvíjíme především anaerobní a aerobní vytrvalost, vytrvalostní sílu a synaptickou koordinaci (URL4).

4.3 Akrobatické disciplíny

Akrobatické disciplíny se skládají z akrobatických skoků, skicrosu a jízdy v boulicích. V dnešní době už do nich nespadá balet na lyžích. Mezi jiné varianty akrobatických skoků, se řadí nově známý slopestyle, který se poprvé objevil na ZOH v roce 2014. Stejně tak tomu je u závodu v U-rampě a roku 2022 se na zimních olympijských hrách také

představí nová disciplína big air. O těchto třech nových disciplínách budeme hovořit v následujících odstavcích.

4.3.1 Charakteristika akrobatických disciplín

Disciplíny akrobatického lyžování jezdí muži i ženy. Každé dva roky se pořádá mistrovství světa v těchto disciplínách.

Akrobatické lyžování je adrenalinový a individuální druh sportu. Během jízdy na lyžích je nejdůležitější perfektně ovládat rovnováhu, prostorovou orientaci, nervosvalovou koordinaci a diferenciací schopnosti (Havlíčková, 1993).

Akrobatické lyžování je činnost převážně rychlostně silového charakteru. Nejvíce staticky zatížené je při jízdě svalstvo dolních končetin, jako jsou flexory kyčle a kolen. Při jízdě přes nerovnosti je nadměrně zatěžována oblast bederní páteře. U každého lyžaře je velmi důležitá psychická odolnost, odvaha, soustředění a rychlé rozhodování. Při výkonu je také nadměrně namáhán zrakový a pohybový aparát. Zvýšené jsou převážně funkce smyslových analyzátorů, jako jsou například zrakové (funkce periferního vidění), prostorová orientace a sluchový analyzátor.

Výkon trvá od 45 sekund do 2 minut. Jedná se o submaximální až maximální intenzitu zatížení. Jak u akrobatického, tak i u freestylového lyžování je velmi důležité stehenní a hýžděové svalstvo. Nesmíme opomenout i perfektně zpevněný střed těla, který hlídá a tlumí dopady z velkých výšek.

Z psychického hlediska je nejvíce zapojena schopnost koncentrace, psychická odolnost a překonání strachu. Z kondiční stránky jde hlavně o explozivní sílu, reakční a akční rychlost, rytmickou, synaptickou, adaptační a orientační rovnováhu a také nesmíme vynechat flexibilitu v kloubech kolenních a kyčelních. V somatickém hledisku nám hraje roli především somatotyp (URL18).

4.3.2 Historie akrobatického lyžování

Akrobatické lyžování jako takové se řídí celosvětovými pravidly FIS. V dnešní moderní době se akrobatické lyžování skládá ze tří disciplín. Akrobatický sjezd, akrobatické skoky, skicross. Už v roce 1975 bylo akrobatické lyžování poprvé k vidění na Slovensku na kongresu FIS. Teprve v 80. letech se začalo značně rozvíjet. V 80. letech skákali akrobati dvojitá salta v před a prohnutá salta vpřed. Začaly vznikat kurzy akrobatického

lyžování a také se konaly první závody, pro mnohé tedy spíše jako show, která měla neuvěřitelný ohlas diváků.

Roku 1987 bylo akrobatické lyžování připsáno do Výboru Svazu lyžařů. Čeští akrobaté se objevují poprvé na MS v Německu roku 1989.

Skicross se u nás začal rozvíjet podstatně později. Česká asociace freeskiingu začala propagovat tento takřka nový druh sportu. Cílem této asociace byl rozvoj new style disciplín. Teprve roku 2003 se tento sport ukázal na Evropských pohárech v České republice. Skicross se stal roku 2010 olympijskou disciplínou.

4.3.3 Rozdělení akrobatických disciplín

Mezi základní disciplíny akrobatického lyžování patří akrobatický sjezd, akrobatické skoky a skicross. Nejnovější zařazenou disciplínou do akrobatického lyžování je freeskiing. Této poměrně nové disciplíně se budeme věnovat v následujících kapitolách.

Akrobatické disciplíny rozdělujeme podle délky tratě, obtížnosti triků a také dle stanovených překážek.

Akrobatický sjezd (jízda v boulích)

Akrobatický sjezd, také známý pod názvem „moguls“, je závod v uměle vytvořeném strmém terénu s pravidelně rozmístěnými, uměle vytvořenými boulemi. Boule jsou od sebe vzdáleny 3–4 metry a jsou 1,20 metru vysoké. Závodní trať je dlouhá 200 až 250 metrů. V trati jsou dva uměle vytvořené odrazové můstky, na kterých jezdec předvádí dva různé, akrobatické skoky. První skok se nachází v 1/3 trati a druhý skok v 3/3 trati (Gnad a kol., 2008).

Hodnotí se:

- technika jízdy, využití boulí, dynamika, rovnováha, postavení těla vůči svahu – maximální bodová srážka, je 5 bodů,
- skoky, především jejich délka a výška, originalita, technika skoku a doskoku – maximální bodová srážka je 2,5 bodu,
- čas, za který závodník stihne vyznačenou trať projet včetně dvou připravených skoků, poté se výsledný čas sečte s body – maximální bodová srážka 2,5 bodu.

Akrobatické skoky

Druhou disciplínou, která patří do akrobatického lyžování, jsou akrobatické skoky, jinak řečeno "aerials". V uvedené literatuře Gnad a kolektiv (2002) skokani provádí variaci vrutů, salt a manévřů na speciálně upravených odrazových můstcích. Mohou si také vybrat ze tří skoků postavených vedle sebe. Skoky jsou uzpůsobené na jednoduchá neboli single salta, dvojná neboli double a trojná triple salta. Nájezdová plocha musí mít podle pravidel FIS nejméně 50 metrů a sklon $20^\circ - 27^\circ$.

Dojezdová plocha by měla dosahovat minimální vzdálenosti 25 metrů. Mezi nejúspěšnější reprezentanty historie se řadí český freestylový lyžař Aleš Valenta, který roku 2002 získal zlatou medaili na zimních olympijských hrách v Salt Lake City. Jako první na světě předvedl triple back flip s pěti zvraty (Gnad a kolektiv, 2002).

Hodnotí se:

- Výška a délka skoku včetně odrazu, maximální bodová srážka je 2 body.
- Dokonalost skoku, maximální bodová srážka je 5 bodů.
- Doskok, zdali má jezdec stabilní polohu, tělo závodníka musí být podle pravidel v rovnováze, maximální bodová srážka je 3 body.

Skicross

Spojením alpského a freestylového lyžování vznikl jeden z nejmladších sportů akrobatického lyžování. Skicrossovou trať bychom mohli přirovnat k agresivnější jízdě obřího slalomu. Skicrossová trať oproti obřímu slalomu zahrnuje řadu překážek a nerovností, uměle vytvořené skoky a hrboly, které můžou dosahovat až 15 m (URL₈).

Prudce klopené zatáčky i rychlostní sekce jsou projížděny v neuvěřitelném tempu. Skicross je boj téměř tělo na tělo. Délka trati se pohybuje v rozmezí 800 m až 1200 m. Vyžaduje technickou zdatnost, obrovské nasazení a odvalu. Velikou roli hraje také taktika jízdy (Šedová, Schauer, 2003, s. 16).

Pravidla: Ze všeho nejdřív musí každý absolvovat klasifikační jízdu, kterou absolvuje každý jezdec samostatně. Poté do semifinálových jízd postupuje 32 nejrychlejších závodníků z mužské kategorie a 16 závodnic z ženské kategorie. Tvoří se čtyřčlenná družstva a nejlepší dva postupují do finálové jízdy, která učiní nejrychlejšího jezdce vítězem. Třetí a čtvrtá místa jsou vyřazena.

5. Freestylové lyžování

Poměrně nová a také nejmladší disciplína akrobatického lyžování. Druh sportu, ve kterém je povoleno takzvaně všechno a není svázán pravidly. Čím více kreativity, stylu a citu pro daný trik, tím větší je úspěšnost. Historii freestylového lyžování dělíme na dvě části: **freestyle** ("newschool") a **freeride** ("big mountain"). Freeride je o osm let starší disciplína než freestyle. Freeride se začal vyvíjet od roku 1988 a novější disciplína freestyle (newschool) až roku 1996. New school poté rozdělujeme na big air, U-rampa, jibbing, slopestyle a backcountry.

Název freestyle lyžování je odvozený od samotných začátků, kde jezdci jezdili pouze mimo vyznačené území v prašném sněhu. Později se naučené dovednosti a triky přenesly do parků. V polovině 90. let začala mít mladá generace potřebu zažít něco nového a poznat více adrenalinu. S příchodem nových "carvingových" lyží se zvýšila popularita lyžování ([URL5](#)).

Kapitola upravena podle Volák a Mikula (2009). Roku 1996 byl kvůli omezeným a zastaralým pravidlům v akrobatických disciplínách, převážně v boulicích a akrobatických skocích, velký úpad freestylových jezdců. V té době začali jezdci ztrácet motivaci, přestali dodržovat pravidla a začali se řídit podle vlastních uvážení. Začali vytvářet vlastní, nesvazující pravidla, ve kterých se nekladly meze. Snowboradisti jim značně pomohli uvolněním snowparků, určeným právě pro snowboardisty. Roku 1998 vznikl společností Salomon a díky spolupráci s průkopníky newschool, první model lyže s technologií „twin-ty“, který má zvednuté patky na obou stranách lyží. Model lyže vznikl pod názvem „TenEighty1080“.

Za průkopníky new school se považují čtyři jezdci J. F. Cusson, M. Douglas, J. P. Auclair, V. Dorion. Mezi hlavní charakteristický znak newschool se řadí právě jízda pozadu neboli jízda „na switch“. I tento druh lyžování společně s carvingem ovlivnily základní lyžování. Už to není ten druh lyžování, pro který je přesně psána metodika. Povinností jezdce už není jezdit jenom ve snowparcích na speciálně uzpůsobených překážkách. Jezdci získávají možnost jezdit ve městech na zábradlích, zídkách a jiných sjízdných překážkách. Tomuto novému odvětví newschool se začalo říkat street jibbing. Druhé odvětví, známé jako backcountry freestyle, je specifické svou jízdou ve volném terénu pouze s využitím přírodních překážek.

5.1 Rozdělení disciplín newschool

Během období, kdy freeskiing přecházel k newschool lyžování vzniklo několik disciplín, na které se newschool lyžování dělí. Důležitým kritériem pro rozeznání disciplíny je terén, ve kterém jezdci jezdí a předvádí své manévry a také jaké překážky používají. Big air, U-rampa a slopestyle jsou součástí závodů „Winter Xgames“. Winter Xgames jsou nejpopulárnější závody v Americe a je to neoficiální olympiáda extrémních sportů (Šedová, Schauer 2003).

Newschool dělíme na:

- Big Air,
- U-rampa (half-pipe),
- Slopestyle,
- Jibbing,
- Backcountry.

BIG AIR (BA)

Big air je jedna z nejznámějších vyhledávaných adrenalinových soutěží z pohledu diváckého. Úkolem je dosáhnout maximální výšky skoku s čistým provedením obtížného triku a bezpečným dopadem. Je to disciplína s triky provedenými ve vzduchu ze speciálně vytvořeného velkého můstku. Big air se skládá z odrazu, plošiny a dopadu. S touto disciplínou se můžeme setkat i s jako exhibiční show ve městech, kde jezdci provádí neuvěřitelné kousky před zraky diváků. Exhibiční Big air můžeme vidět nejenom na lyžích, ale i snowboardu, skateboardu a motokrosu. Tato disciplína je od roku 2018 zařazena do zimních olympijských her. Lyže na Big air by měly být lehké a pružné s větší délkou.

Hodnotí se:

- obtížnost skoku,
- provedení skoku a stupeň rotace (180 až 1260 někdy i více),
- celková výška, provedení grabu neboli chycení lyží za letu, dopad a dojezd.

U-RAMPA (HALFPIPE)

Jedna z nejnáročnějších disciplín freestyle. Jezdec musí perfektně zvládat nejenom jízdu v klasickém postavení, ale i v postavení „na switch“ neboli vzad. U-rampa je v překladu půl trubka, dlouhá okolo 100–200 m. Pro její vybudování je třeba speciální rolba a ohromné množství sněhu. Jezdec v U-rampě provádí akrobatické triky tak, že postupně sjíždí z jedné strany rampy na druhou a po vyskočení nad hranu předvede trik. Poté dopadne opět na nájezdovou stěnu a pokračuje v dalším zahájení triku, který předvede po vyjetí z hrany rampy. Jízda je plynulá a nepřerušovaná. Jezdec stihne během jízdy udělat 5–10 triků.

Hodnotí se:

- obtížnost předvedeného triku,
- výška skoku, technika a celkový dojem,
- pořadí za sebou jdoucích triků.

QUARTER PIPE

Uměle vytvořená překážka, postavená kolmo ke svahu. Překážka vystihuje tvar půlky U-rampy. Quarter dosahuje daleko větší výšky než U-rampa. Největší quartery mohou dosahovat až 15 metrů a jezdci létají až 10 metrů nad coping. Coping je označení horní hrany U-rampy a quarteru. Jezdci předvádí pouze jeden trik.

SLOPESTYLE

Poměrně nová a velice populární závodní disciplína uznávaná FIS. Často se s ní můžeme setkat v rámci Českého poháru. Slopestylem nazýváme jízdu snowparkem, ve kterém jezdci provádějí triky a skoky na všech přírodních a uměle vytvořených překážkách. Je kombinací disciplín jibbing, U-rampa a big-air. Slopestyle je velice psychicky i fyzicky náročnou disciplínou. Jezdec musí volit překážky ve správném pořadí, aby předešel zbytečnému brždění při najíždění na další překážku nebo skok (Babic, D. Blöchl, G. Blöchl, 2006).

Hodnotí se:

- provedení jednotlivých skoků,
- techniku jízdy přes rampu a umělé překážky,
- dopad a využití terénu,
- celkový dojem a styl.

JIBBING

Název této disciplíny je odvozený od anglického slova zábradlí tedy „rail“ známý jako jibby. Tento druh sportu je odrůdou skateboardingu a snowboardingu. Jibbing (slidování) můžeme praktikovat téměř na čemkoli, co má alespoň kousek sjízdné plochy. Jibbing znamená sjíždění různorodých překážek. Můžeme k tomu využít jakékoliv tvary zábradlí, kmeny stromu, bedny a téměř cokoliv, co nás napadne. Bezpochyby bezpečnější jibbingové překážky se nabízí ve snowparcích, kde jsou speciálně připravené právě pro tento druh adrenalinu (Volák, Mikula, 2009). Ježdění v ulicích měst nazýváme "street jibbing".

V porovnání se skákáním, je při jibbingu velmi podstatná koordinace pohybu těla ve zvýšené rychlosti. Důrazy jsou kladené převážně na dolní končetiny, které fungují každá jinak a tlak těla je na každou lyži jiný kvůli vyrovnání polohy těla vůči zábradlí či překážce. Lyže na jibbing by měly být pružné a lehké s kratší délkou pro lepší stabilitu.

BACKCOUNTRY

Backcountry je jinak řečeno jízda ve volném, nebezpečném terénu. Známe také pod názvem „off-piste“, tedy mimo sjezdovku. Jedná se o kombinaci freestyle lyžování a freeridu. K provádění freestylových triků jsou potřeba různé přírodní překážky, jako jsou například velké skály, kmeny stromů nebo obrovské sněhové návěje. Z velkého množství sněhových návějí se stavějí odrazové plochy nebo skoky, které končí dopadem v dostatečně bezpečném hlubokém prašném sněhu. Tento styl jízdy je doporučován jako vhodný k učení se novým trikům. Je ale považován za velice nebezpečný z důvodu sesunutí lavin. Lyže na backcountry lyžování by měly být měkké a lehké s šířkou pod patou okolo 90–105 mm. Vázání namontované velmi blízko středu lyže.

5.2 Freeride (Big mountain)

Freeride se z velké části provádí pouze v přírodním prachovém sněhu. Většinu freeriderů potkáme mimo sjezdovku v co nejzajímavějších terénních podmínkách, plných skal a skoků. Freeride je vhodný pro zdatné jezdce, jelikož je všeobecně známo, že jízda v prachovém sněhu mimo sjezdovku je značně těžší než jízda po upraveném svahu. Rozdělujeme ho na závodní a nezávodní formu. Pod pojmem závodní forma si můžeme představit sjíždění skal a hor. V nezávodní formě se freeride provádí spíše mimo vyznačenou sjezdovku, převážně v lesích a na místech zasněžených prachovým sněhem. Velmi populárními a oblíbenými místy pro zažití freeride adrenalinu jsou Jackson Hole, Chamonix, Whistler a Squad Halley (Volák, Mikula, 2009).

5.3 Rozdíly newschool lyžování

Velkým rozdílem, který rozděluje „newschool lyžování“ od akrobatického lyžování, jsou graby, úchyty a úchopy lyží. Při jízdě akrobatického lyžování má závodník za úkol předvést předem stanovený skok, což nám může připomínat spíše gymnastiku. Naopak je to u freestylového lyžování, kde jde spíše o kreativitu, originalitu a styl jednotlivého jezdce. Při jízdě nejde o to, kolik rotací nebo salt zvládneme udělat, ale o to, jak daný skok obohatíme. Stačí skočit jednoduchou rotací o 540° a chytit si obě patky lyží s mírným vyosením, třeba i provést tento skok na opačnou stranu, než je naše dominantní a u vleku vám projeví ostatní obrovský respekt a uznání. A to je to kouzlo, proč se tento druh sportu stává čím dál tím víc populární.

6. Základní pojmy

Freeskiing, má specifickou terminologii. Každý začínající freestylový lyžař, by měl znát alespoň základní překážky ve snowparku, určité rotace, graby a triky. V následujícím textu, si vysvětlíme jednotlivé pojmy, které je nezbytné znát v tomto sportovním odvětví, podle Šedové, Schauera 2003.

Cross – znamená zkřížení lyží těsně před vázáním (dodává nám styl a efekt).

Grab – označuje uchopení části lyže v různých pozicích těla (nesouvisí s uchopením boty či nohy).

Spin – značí obrat těla kolem své osy a kvůli častému dopadu do jízdy pozpátku jsou potřebné twin-typové lyže.

Fakie – je synonymem slova switch, tedy jízda z kopce pozpátku.

Grind – znamená sjíždění jakéhokoliv typu překážek.

Late – znamená přerušení rotace ve vzduchu během triku a následné navázání na stejnou rotaci.

Unnatural – je nepřirozený typ rotace, tedy rotace na opačnou stranu, než je vaše dominantní.

Flip – je označení pro salta, při kterých máme hlavu směrem dolů.

6.1 Snowpark a překážky

Snowpark je uměle vytvořená část sjezdovky určená speciálně pro snowboarding a freeskiing (twin-typ). V parku nalezneme jednotlivé sekce, které se dělí na skoky, rampy a překážky. Neměli bychom se nechat svést pohledem na park plný různorodých překážek a zábradlí. V tomto případě platí pravidlo méně, je více. Avšak parky bychom měli hodnotit podle kvality a míry úpravy. O úpravy ve snowparku se starají "shapeři". Ti mají za úkol upravovat nájezdy a dopady do bezpečných podob. K úpravám parku slouží shaperům speciální stahovače a rolba na úpravu dopadů a nájezdů na skok.

K podrobnějším informacím nám může posloužit internetová stránka freeride.cz, kde nalezneme odpovědi na veškeré otázky. Dohledáte i plánované závody, výsledky a rozhovory s vítězi a trenéry.



Obrázek 1 – Snowpark (URL9)

6.2 Gibbing

„Jízda a triky na dřevěných nebo kovových překážkách různé výšky, šířky a tvaru (kovové zábradlí přímé, lomené, tvar písmene C, S, horizontální oblouk, dřevěné boxy), nebo výjezdy na zdi“ (Gnad a kolektiv, 2008, s. 99).

Překážky určené pro jibbing

Rovná bedna (funbox) - základní freestylová překážka určená pro začínající jezdce. Postavená na rovině, srovnaná se sjezdovkou nebo s náskokem před překážkou. Různé variace bedny například dlouhé, krátké, široké, úzké.



Obrázek 2 – Funbox (Volák, Mikula 2009)

Street box – bedna určená pro pokročilejší jezdce, nakloněná šikmo z kopce s náskokem ze stran tedy streetový náskok, nebo náskok z přední strany.



Obrázek 3 – Street box (Volák, Mikula 2009)

Rainbow (duha) - překážka typu bedny nebo zábradlí (railu), tvar duhy, vhodný pro zkušené jezdce.



Obrázek 4 – Duha (Volák, Mikula 2009)

Zub (lámačka) - rail či bedna s ohybem v prostřední části překážky. Horní část překážky je rovná, spodní streetová. Zlom slouží jezdci k provedení potřebných triků s dopadem na streetovou část.



Obrázek 5 – Lámačka (Volák, Mikula 2009)

A, C, S, Z boxy – překážky ve tvaru daných písmen. Jsou jednodušší na přejetí než zábradlí.



Obrázek 6 – A box (Volák, Mikula 2009)



Obrázek 7 – C box (Volák, Mikula 2009)



Obrázek 8 – S box (Volák, Mikula 2009)

Step – up box – bedna nebo rail postavený na vyvýšeném místě směrem do kopce. Slouží k provedení triků s rotacemi.



Obrázek 9 – Step – up rail (Volák, Mikula 2009)

Picknick table – sjízdňá překážka jak po svrchní části stolu, tak bočních lavicích, s nájezdem před překážkou. Překážka připomíná piknikový stůl.



Obrázek 10 – Picknick table (Volák, Mikula 2009)

Triky pro jibbování

Pod pojmem „jibbing“ si můžeme představit sjíždění po kovových, dřevěných, plastových nebo jiných sjízdňých plochách. I u jibbingu máme několik triků, které můžeme provádět.

One foot grind – sjíždění překážky pouze po jedné noze, druhá noha se sjízdňé plochy nedotýká.

Back side (switch up) – přetočení polohy těla na překážce o 180° ve směru rotace náskoku, přetočení může být i 360° nebo 540°.

Streetový náskok – velice nízký až žádný náskok na překážku.

Transfer – přeskočení části překážky, většinou se provádí u lomených překážek, dopad je až na druhou polovinu překážky, za bod zlomu.

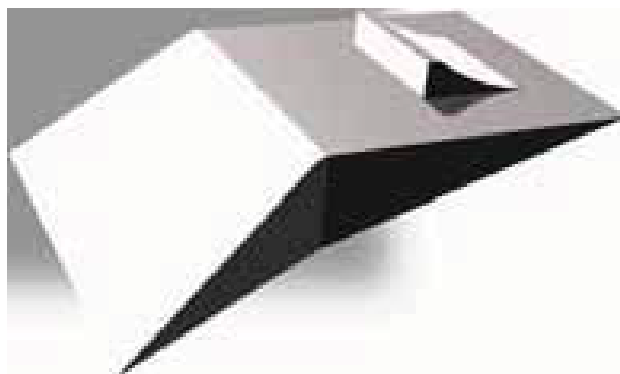
Switch – nájezd a náskok na překážku z jízdy pozadu.

Pretzel – náskok o 270° na překážku z pravé strany, odraz z překážky do protipohybu o 270° na levou stranu, dopad do jízdy na switch.

6.3 Překážky určené pro skákání

Big air

Je sněhová uměle vytvořená překážka, která se skládá z nájezdu, odrazu, table a dopadu. Pod pojmem „table“ se značí rovná část přímo za samotným skokem a úkolem jezdce je přeletět „table“ a dopadnou do místa dopadu. Skoky jsou různorodé. Malé skoky slouží začátečníkům, větší skoky pokročilým jezdci. Velké skoky s dlouhou letovou fází slouží profesionálům, protože potřebují více času na předvedení vybraných triků.



Obrázek 11 – Big air (Volák, Mikula 2009)

U-rampa

V poslední době nejvyhledávanější adrenalinová překážka. Překážka je ve tvaru písmene U-rampa je dlouhá přibližně 100–170 m. Vhodný sklon svahu je okolo 15-20°. Rádus U rampy je udělaný tak, aby jezdec po odrazu a předvedení triku dopadl zpět do rampy.



Obrázek 12 – U – rampa (Volák, Mikula 2009)

Quarter pipe

Uměle vytvořená překážka, postavená kolmo ke svahu. Překážka vystihuje tvar půlky U-rampy. Quarter dosahuje daleko větší výšky než U-rampa. Největší quartery mohou dosahovat až 15 metrů a jezdci létají až 10 metrů nad coping. Coping je označení horní hrany U-rampy, také quarteru. Jezdci předvádí pouze jeden trik.



Obrázek 13 – Quarter pipe (Volák, Mikula 2009)

Straight air

Provedený je pouze trik bez rotace (URL8).



Obrázek 14 – Straight air (Volák, Mikula 2009)

6.4 Základní graby

Graby jsou hlavním rozdílem od akrobatického lyžování. Větší důraz je kladen na osobitost a styl provedení než na techniku. Jiný, než čistě odjetý trik se nepočítá jako úspěšný. Prsty, kterými se grabuje, jsou pouze ukazováček a prostředníček, a to z důvodu neupuštění hole za letu. Během jedné rotace jsme schopni stihnout i dva graby. Můžeme mít kombinaci mute grabu a tail grabu.

Safety grab

Jeden ze základních a velice jednoduchých grabů. Přitáhneme obě nohy k hrudníku, ale nekřížíme je, pravou nebo levou rukou uchopíme pravou nebo levou nohu přesně pod vázáním. Nohy jsou většinou mírně rozkročené, ale stále u hrudníku z důvodu snadnějšího uchopení. Uchopení za botu se nepovažuje za grab, je velmi důležité uchopit lyži za hranu (Volák, Mikula 2009).



Obrázek 15 Josef Kysučan provádějící Safety grab (Volák, Mikula 2009)

Mute

Mute se považuje za typický znak newschool lyžování. Přitáhneme obě nohy pod tělo, stejně jako u safety grabu, zkřížíme lyže tak, aby byla levá noha přes pravou. Pravou rukou uchopíme levou hranu levé lyže před vázáním. Obě nohy přitáhneme k pravé části těla. V obměně můžeme uchopit levou lyži u špičky lyže. Tento moderní úchop se nazývá „far mute“.

„Lyže jsou zkřížené a uchopovací ruka jde přes přední část těla, aby uchopila vnější okraj protilehlé lyže před vázáním a stáhla lyže do většího kříže“ (Pravidla FIS, URL23).



Obrázek 16 Martin Štrougal provádějící Mute grab (Volák, Mikula 2009)

Tail

Přitáhneme nohy pod tělo a zkřížíme levou nohu přes pravou. Jezdec uchopí pravou rukou patku pravé lyže za vnitřní hranu. Existují ještě dvě varianty. První se nazývá „true tail“, stejné provedení, pouze „grabujeme“ až na konci lyže za patku. Druhá varianta nazývaná „double tail“ je provedena tak, že se oběma rukama drží patka pouze jedné lyže.



Obrázek 17 Jiří Volák provádějící Tail grab (Volák, Mikula 2009)

Critical

„Jezdec pokrčí obě nohy, ale nekříží je a chytá pravou rukou levou lyži zevnitř mezi špičkou lyže a vázáním“ (Volák, Mikula 2009).

„Jezdec pokrčí obě kolena a pravou rukou uchopí levou hranu patky pravé lyže a zkříží špičky lyží. Patky táhne k tělu“ (Šedová, Schauer 2003).



Obrázek 18 Ondřej Beneš provádějící Critical grab (Volák, Mikula 2009)

Japan

Pravou nohu natáhneme na pravou stranu. Skrčená a přitažená blíže k tělu je pouze levá noha. Jezdec pravou rukou chytne levou hranu levé lyže za tělem těsně pod vázáním. Druhá varianta nazývaná „double japan“ se provádí stejně jako japan, je přidána pouze druhá ruka (levá), která chytá stejnou hranu stejné lyže, pouze zepředu před vázáním. Jednodušší varianta úchytu je ve více sevřené pozici těla (Šedová, Schauer 2003).



Obrázek 19 Ondřej Beneš provádějící Japan grab (Volák, Mikula 2009)



Obrázek 20 Josef Kysučan provádějící Double japan grab (Volák, Mikula 2009)

Truckdriver

Nohy jsou pro snadnější úchop grabu z počátku mírně pokrčené a přitažené k tělu.

Oběma rukama uchopíme lyže z venku před vázáním a poté se snažíme propnout nohy.



Obrázek 7 - Lukáš Mikula provádějící Truckdriver grab (Volák, Mikula 2009)

Nose grab

Pravou rukou uchopíme levou lyži u její špičky. Nose grab a critical grab jsou si velmi podobné. Existují dvě moderní varianty nose grabu. První se nazývá „true nose“ a provádí se úchopem přímo za špičku lyže shora jednou rukou. Druhá varianta „double tip“ je úchyt lyží za špičky oběma rukama.



Obrázek 8 – Ondřej Beneš provádějící Nose grab (Volák, Mikula 2009)

Hook

Zkřížíme pravou nohu přes levou pod tělem. Pravou rukou uchopíme vnější hranu pravé lyže před vázáním.



Obrázek 9 - Ondřej Beneš provádějící Hook grab (Volák, Mikula 2009)

Guitar

U guitar grabu používáme obě ruce. Chytáme najednou far mute a hooke grab (Volák, Mikula 2009).



Obrázek 10 - Josef Kalenský provádějící Guitar grab (Volák, Mikula 2009)

Daffy

Trik, při kterém roztáhneme nohy jako při běžeckém kroku (URL22).

6.5 Rotace

Pojem rotace nám dává počet rotací kolem svislé osy těla. Rotace se vyjadřují ve stupních – 180°, 360°, 540°, 720°, 900°, 1080°, 1260° a podobně. Otočení pouze o půl osy, tedy dopad do jízdy pozadu na switch, se značí 180°. Jedno otočení kolem své osy je 360°. Trik, u kterého se lyžař otočí dvakrát kolem své osy, se značí 720°. Rotace provádíme především horní částí těla. Většinu rotací zahajujeme pohybem hlavy do směru rotace. Pro získání větší dynamiky nám postačí snížit těžiště a vytočit trup těla do opačného směru rotace. Tělo do opačné rotace vytáčíme z důvodu nerozhození rovnováhy. Hlava sleduje po celou dobu přes rameno místo dopadu. Nesmíme zapomenout na zatnutí svalů u nohou, aby nás nohy poctivě následovaly, jinak dojde opět k rozhození rovnováhy (Šedová, Schauer 2003).

Rozdělujeme rotace dle odrazu na hraně skoku:

- Left – nájezd popředu, rotace na levou stranu.
- Right – nájezd popředu, rotace na pravou stranu.
- Switch – nájezd pozadu, rotace na levou stranu.
- Switch rightside – nájezd pozadu, rotace na pravou stranu.

Unnatural rotace

Jestliže je naše přirozená rotace na pravou stranu, tak rotaci na levou stranu nazýváme unnatural rotace, tedy nepřirozený směr rotace. Stejně je to i v opačném směru. Jestli odjedeme čistě unnatural rotaci, dostaneme větší bodové ohodnocení než při odjetí natural rotace. Není třeba dělat několik rotací v jednom skoku, důraz je kladen spíše na to, jaký zvolíme grab a jak dlouho ho udržíme. Nestylové je také kroužení rukama nad hlavou během letu.

Rotace dále dělíme podle směru osy otáčení:

- horizontální rotace,
- vertikální rotace,
- vyosené rotace.

Horizontální rotace

180°, 360°, 540°, 720°, 900°, 1080°, 1260° tyto rotace se nazývají nevyosené horizontální. Hlava je nahoře a nohy jsou dole. K rotacím, které provádíme doprava, doleva a na switch můžeme přidat různé graby. Rotace dělíme také na pravotočivé a levotočivé.

Vertikální rotace

Hovoříme o saltech neboli tricích „přes hlavu“. Vertikální rotace je o 360°, kdy se hlava dostává níže, než jsou nohy. Je možné provést z jízdy na switch. Salto z jízdy na switch nazýváme „switch backflip“. Lze kombinovat s úchopy a graby. V dnešní době už jsou snadno k vidění dvojná i trojná salta/flipy.

Mezi základní salta řadíme:

- Frontflip – salto vpřed.
- Backflip – salto vzad.
- Sideflip / Lincoln loop – salto bokem (Volák, Mikula 2009).

Vyosené rotace

Do této skupiny se řadí všechny salta, při kterých se dostáváme mimo vertikální nebo horizontální polohu těla a při dopadu se vracíme zpět. Primárně nejde o naprostou přesnost, spíše o styl a osobitost.

6.6 Fázování triku

Předtím než se vydáme na skok, měli bychom vědět pár užitečných věcí ohledně fázování triku. Velice stěžejní je odraz a také co dělat v průběhu letu vzduchem. Triky rozdělujeme do několika fází a těmi jsou rozjezd, odraz, let, dopad a dojezd.

Rozjezd

Na paměti bychom měli mít hlavně správnou rychlost rozjezdu. Při vysoké rychlosti se může stát, že přeletíme za dopadovou plochu tedy „landing“ a můžeme si způsobit úraz. Dobré je vysledovat od jiných jezdců z jaké vzdálenosti se rozjíždějí a zopakovat to po nich.

Odras neboli ollie

Nejdůležitější část celého skoku. Když nebude odraz dostatečný, nebudeme mít správnou výšku a čas. Pro odraz ze zadní části lyží, tedy patky, používáme název „ollie“. Pro odraz z přední části lyží, tedy ze špiček, používáme název „nollie“. Odras musí být proveden přesně tehdy, kdy jsou lyžáky na hraně skoku. Najíždíme na hranu v pokrčení kolenou.

Let

Během letu, se snažíme udržet „grab“ co nejdéle je to možné. Během letové fáze kontrolujeme trik, grab a výšku. Nesmíme zapomínat na to, že naše tělo musí být během letové fáze naprosto zpevněné. Mávání rukou nebo pohyb na špatnou stranu nám mohou ovlivnit celý let.

Dopad

Dopad by měl být co nejplynulejší, abychom se nedotkli při dopadu rukama země. Dopadat můžeme po směru jízdy nebo na switch. Měl by končit kousek za hranou dopadu, ale ne na plochou část skoku neboli „flat“ a konec dopadu neboli „landing“. Tyto dopady nebo přelety, jsou tvrdé a mohlo by dojít k úrazu.

Odjezd

Konečná fáze triku. Musí být proveden co „nečistěji“. Při dopadu na switch, je z efektivního hlediska vhodné se hned nepřetáčet do jízdy popředu. Je tak znát, že je dopad proveden precizně.

Dopadová a dojezdová fáze jsou fáze, u kterých porotci poznají, zdali jste trik jeli na jistotu nebo jen náhodou (Volák, Mikula 2009).

7. Materiálové vybavení

Vybavení, na kterém příliš šetříme, nás může výrazně ovlivnit. Nejenom naše zkušenosti, ale i pocity a pokroky. Vybavení vyhrazené k lyžování se neustále vyvíjí a dochází k zásadním změnám ve výrobě. Měli bychom vědět na jaké lyžařské úrovni se pohybujeme, jakou máme fyzickou zdatnost a jaký styl jízdy preferujeme. Měli bychom mít na paměti, zdali se pohybujeme v upraveném nebo neupraveném terénu.

Při výběru lyží musíme sledovat šířku lyže ve středu, patce a špičce. Lyže s širším poloměrem ve středu jsou mnohdy univerzálnějšího charakteru. Jsou vhodné do volného či upraveného terénu. Široká špička nám umožní rychlejší zatáčení a výraznější zahájení oblouku, kdežto široká patka slouží k zábraně smýkání a zařezává v konečné fázi oblouku.

7.1 Kategorizace lyží na freestyle a freeride

Freeride lyže

Freeridové lyže jsou vyrobeny pro užívání do hlubokého sněhu mimo upravenou sjezdovku. Jsou specifické svou šířkou v rozmezí 70–95 mm ve středu a některé speciálky dosahují až 130 mm ve středu. Nemívají zvednutou patku lyže. Délka převyšuje výšku lyžaře (Reichert, Musil, 2007).

Podle Šedové a Schauera (2003, s.75) mají pro dlouhý a rychlý oblouk menší vykrojení lyže. Není zvykem, vidět freeridovou lyži s „twin-typovou“ patkou lyže, ale současní výrobci freeridových lyží se snaží o její zvednutí alespoň o pár stupňů.



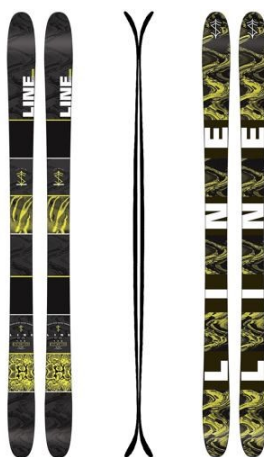
Obrázek 21 - Freeride lyže (URL20)

Freestyle lyže

Freestylové lyže jsou specifické svým vzhledem. Na první pohled nás ohromí ohnutí lyže ve špičce i na patce. Tento typ lyže známe pod názvem „twin-tipový“. Slouží ke snadnější jízdě pozadu neboli „na switch“. Umožňuje to jezdcům dopadat a odrážet se pozadu. Freestylové lyže jsou oproti carvingovým lyžím značně lehčí a pružnější.

Zatím co v psané literatuře Musila a Reicherta (2008) je uvedeno, že se šíře pohybuje okolo 75–85 mm s rádiem 18 m a nejčastější délka mezi 165–180 cm, tak v literatuře Voláka a Mikuly (2009) mají parkové lyže šířku 75–90 a hodnoty více než 86 se vidí jen málo kdy. Rádus lyže záleží na osobních potřebách „freeskiera“. Nejsou pro něj stanovené normy.

Pro začínající freestylové lyžaře je vhodné volit lyže kratší, kvůli jejich ovladatelnosti. Pro pokročilého jezdce jsou vhodné lyže dosahující délky po nos. Pro adrenalinovou jízdu v U-rampě bychom měli volit lyže kratší (140–160 cm), lehké a středně široké. Pro velké skoky nám dobře poslouží delší, širší a měkčí lyže. Získáme nad nimi větší kontrolu při dopadech a během letové fáze. Pro jibbing volíme zase lyže o něco kratší.



Obrázek 22 - Twin-typové freestyle lyže (URL19)

7.2 Sjezdové boty

V uvedené literatuře (Částky, Kolovská, Vojtíka, 2005) musíme výběru sjezdových bot věnovat stejnou pozornost, jako při výběru typů lyží. Velmi důležitým požadavkem pro výběr správné boty je její schopnost přenášet pohyby z palců a malíčků lyžaře na jeho lyže. Důležitými kritérii pro výběr bot je tuhost skeletu a flex index (IF), který nám udává tvrdost lyžařských bot neboli sílu, kterou potřebujeme vyvinout k tomu, abychom ohnuli

vrchní část skeletu lyžařské boty. Hodnoty IF se pohybují u nejměkčích modelů okolo 40 a u tvrdých modelů okolo 130 IF. Některé typy dnešních lyžařských bot mají vnitřní botičku vyrobenou z tepelně tvarovatelné pěny.

Rozdělení sjezdových bot dle kategorií:

Měkké boty

Vyrobené z měkkého (kůže) a pevného (plast) materiálu. Jsou vhodné pro rekreační lyžaře a také do snowparků pro zábavu. V porovnání s jinými typy bot, kvůli jejich měkkosti nejsou schopny naprosto přesného vedení lyží. Flex index níže uvedené boty je 80, její nazování je kvůli její měkkosti velmi jednoduché a pohodlné.

Cituji: „Nejnižší hodnoty flexe, větší šířka skeletu v chodidle, minimum regulačních prvků vyjma přepínačů na chůzi, menší počet přezek vyrobených z plastových hmot.“ (Štumbauer, Vobr, 2005, s 38-39).



Obrázek 23 – Rekreační lyžařské boty (URL16)

Vysoce sportovní boty

Mají jednoduché rozepínání, díky snadno manipulativnímu jazyku je jednodušší přední nástup do boty. Tuhost skeletu je vyšší. Součástí jsou čtyři velké přezky z kovu včetně stahovacího a těsnícího pásku. Náklon komínu boty je snadno nastavitelný, můžeme zvolit kolmý nebo šikmý náklon komínu. Většina sportovních bot má tepelně tvarovatelnou vnitřní botičku. Níže uvedené boty jsou uzpůsobené pro přesný přenos

energie na lyže do rychlých oblouků. Flex index boty je 120, bota je určena pro velmi zdatné lyžaře.



Obrázek 24 - Sportovní lyžařské boty (URL14)

Závodní boty

Vyznačují se velmi vysokým komínem boty, se stahovacím páskem. Součástí jsou čtyři až pět mohutných přezek z kovu. Důležitá je vysoká tuhost skeletu a vyšší rozsah dopředné flexe. Flex index níže uvedené boty je 140. Bota je určena pro vytvoření maximálního úsilí při lyžování.



Obrázek 25 – Závodní lyžařská bota (URL15)

Speciální boty na freeriding a freestyle

Pro jezdce mimo vyhrazený terén jsou vhodné co nejtvrdší a nejpřesnější boty. Podle uvedené literatury Šedové a Schauera (2003) jsou do parku vhodné středně tvrdé speciální boty z řad pro rekreační lyžaře. Flex index je ideální okolo 75, minimální 35 a maximální 130. Lyžařské boty do parku, jsou speciálně odlehčené s tvrdostí skeletu 75–95. Níže uvedené lyžařky, jsou velice lehké, váží okolo 1800 g. Jsou velmi odolné díky gumové podrážce pro tlumení silných nárazů.

„Důležitým doplňkem jsou silikonové nebo gumové podložky pod patou (tlumí nárazy“ (Volák, Mikula 2009).



Obrázek 26- Freestylové lyžařky Full Tilt (URL13)

7.3 Vázání

Sjezdové vázání

Velmi důležitou součástí jak sjezdového, tak freestylového lyžaře je vázání. Nastavení vypínacích sil vázání by mělo být za každé okolnosti seřizeno s maximální přesností. Nastavení DIN je velmi důležitý bezpečnostní prvek všech lyžařských vázání a to už od začátku 80. let. DIN je označení pro Německý institut norem a standardizací nastavení vypínacích sil. V krizové situaci musí vypínací síly vázání zajistit bezpečné vypnutí boty od lyže a to ve všech směrech. Stupeň nastavení vypínacích sil by měl řádově odpovídat jedné desetíně váhy lyžaře. Také záleží na zkušenostech lyžaře. Pro pokročilé lyžaře můžeme ponechat stupeň nastavení o něco větší. Součástí vázání je destička pod vázáním, která nám vyvyšuje lyžařskou obuv nad sněžným povrchem.

Montážní bod vázání je u sjezdového lyžování pro každou disciplínu jiný. Čím točivější je disciplína, tím se montážní bod posouvá dopředu, jelikož čím blíže je namontované vázání ke špičce lyže, tím rychleji a přesněji lze zatočit. Pro každou disciplínu se vychází ze středu lyže. Pro rychlostní disciplíny se posouvá montážní bod dozadu, pro točivé zase dopředu.

Vázání na freestyle

Freestylové vázání se liší oproti sjezdovému lyžování v montážním bodu vázání na středu lyže a také podložkou, kterou většina freeskierů nepoužívá. Totiž čím vyšší podložka, tím menší kontakt s lyží a menší cit v ovladatelnosti. Může nám to přitížit při skoku nebo jibbování. Montážní bod vázání je uložený přímo na středu lyže nebo je posunutý o 2–3 centimetry směrem k patce lyže. Pro pokročilé jezdce se ale doporučuje montovat vázání přímo na střed lyže (Volák, Mikula 2009).

7.4 Lyžařské hole

Lyžařské hole jsou při alpských disciplínách využívány ve všech směrech. U akrobatického lyžování tomu tak není. Hole jsou využívány pouze v akrobatickém sjezdu a skicrosu. U skicrosu se používají hole stejné délky jako u alpského lyžování. Tudiž úhel v loketním kloubu musí po uchopení hole rukou svírat 90°. Hole jsou potřeba pro rychlý start. U akrobatického sjezdu tomu tak není. Používají se hole podstatně kratší, kvůli lepší obratnosti ve vzduchu.

Hole na freestyle

„Materiál – drual, někdy spíš hliník, jehož tuhost se pro potřeby lyžařského průmyslu značí indexem F s hodnotami od 35 do 65. F35-45 jsou nejlevnější hole, velmi náchylné na zlomení při ohnutí, nárazu“ Šedová, Schauer (2003, s 83).

Ve freestylovém lyžování nejsou pravidly nařízené lyžařské hole. Jezdec má možnost vybrat si mezi jízdou s holemi a jízdou bez nich. Hole při freestylovém lyžování slouží ke stabilizační funkci při přejezdu překážek nebo zábradlí. Hole na freestyle jsou v porovnání s holemi na alpské lyžování nebo akrobatické disciplíny o značnou část

kratší, měří od 90–110 cm a umožňují jezdcům lepší orientaci a manipulaci ve vzduchu (Šedová a Schauer, 2003).



Obrázek 27- Hole na freestyle (Volák, Mikula 2009)

8. Ochranné pomůcky

Lyžařská helma

Je velmi důležitým a bezpečnostním prvkem všech lyžařů. Podle mezinárodních pravidel FIS, je helma jediný předepsaný bezpečnostní prvek. Přilby jsou v dnešní moderní době velmi dobře tvarované včetně uzavíratelných odvětrávacích otvorů.

Pro freestylové lyžování je vhodné volit helmu o trochu větší než u sjezdového lyžování. Dobré je mít pod helmou čepici či kuklu a na tom lyžařské brýle, které jsou pod helmou, abychom je při pádu neztratili (URL₂₁).

Chrániče páteře

V posledních letech se stal zádový protektor velmi moderním. Slouží nejenom jako ochranná vrstva, která kopíruje záda ale také jako tepelná ochrana. Chránič páteře by neměl nijak omezovat pohyb jezdce a měl by chránit kritickou část páteře od kostrče až po krční páteř. Na spodní část těla existují ochranné šortky, které mají za úkol chránit v kritické situaci kostrč, kyčle, pánev a strany steh.

9. Roční tréninkový cyklus

„Roční tréninkový cyklus je základní jednotka dlouhodobé organizované tréninkové činnosti. Svým uspořádáním je výrazem zákonitostí racionální stavby sportovního tréninku. Tento cyklus je obvykle složen ze čtyř tréninkových úseků (makrocyklů), z nichž každý má jiné úkoly, obsah a formy tréninku“ (Perič, Dovalil 2010).

Všeobecně bychom mohli říci, že celoroční přípravu lyžařů můžeme rozdělit do několika tréninkových období. Přípravné období, předzávodní období, hlavní období a přechodné období. Ovšem každé období má odlišnou délku trvání, která vychází z dané specializace.

Po náročné zimní sezóně přichází na řadu přechodné období, kdy sportovci hlavně regenerují a odpočívají po fyzické i psychické stránce. Absolvují spíše jiné sporty, než které absolvují během přípravné fáze.

Přípravné období

Do přípravného období neřadíme žádné soutěže. Snažíme se o rozvoj trénovanosti. Snažíme se o navýšení kapacity plic a celkově dýchacího systému, usilujeme o zvýšení kapacity v srdečně-cévním systému. Do přípravného období řadíme trénink speciálně zaměřený na pohybové dovednosti a schopnosti. Přípravné období dělíme do tří základních tréninkových zásad: zásada zvyšování zatížení, zásada nárustu míry specifčnosti, zásada postupu analyticko-syntetického.

V počáteční části trénujeme spíše nesespecifická cvičení s všestranným charakterem a stupňujeme zatížení formou zvyšování objemu. Koncentrujeme se spíše na jednotlivé schopnosti a dovednosti, jako je například rozvoj síly nebo rozvoj vytrvalosti.

V druhé části zařazujeme rychlostní a rychlostně-silové cvičení s nárustem intenzity. Zaměřujeme se na rozvoj síly hlavních svalových skupin, které jsou nezbytné v dané specializaci. Přípravné období trvá obvykle tři až čtyři měsíce.

Předzávodní období

Obvykle trvá stejně dlouho jako přípravné období. Snažíme se o přechod na speciálně zaměřený trénink s kombinací všeobecně rozvíjejícím cvičením. Důležité je udržet vysoký objem a intenzitu tréninku. Během předzávodního období trénujeme i vysoké kondiční zatížení.

Speciální způsob tréninku přichází na konci předzávodního období. Přecházíme od objemového tréninku ke kvalitativnímu. Střídáme situace tréninku ve ztížených podmínkách a ve zlehčených podmínkách. Propojujeme všechny složky tréninku. Musíme dostatečně regenerovat. Zvyšujeme tréninkové jednotky, které nám emulují soutěžní podmínky. Provádíme kontrolní starty a navyšujeme psychologickou přípravu.

Závodní období

„Cílem závodního období je dosažení co nejlepšího výkonu v soutěžích“ (Perič, Dovalil 2010). Trénink v závodním období je především udržovací a spíše se zaměřujeme na ještě větší zlepšení výkonu a sportovní formy. Tuto formu ovšem udržíme maximálně 2-3 měsíce. Forma tréninku může mít i regenerační zatížení, ale to záleží především na potřebách závodníka. Většina tréninkových cvičení obsahuje velkou část komplexních cvičení u jednotlivých složek tréninku (Perič, Dovalil 2010).

Přechodné období

Během přechodného období budeme především regenerovat a odpočívat po psychické i fyzické stránce. Základem přechodného období je výrazné snížení objemu a intenzity zatížení, ne však úplné snížení.

„Přechodné období má za cíl vytvářet předpoklady pro úspěšný následující roční tréninkový cyklus“ (Perič, Dovalil 2010).

Přestože budeme převážně regenerovat v podobě provádění jiných doplňkových sportů, neměli bychom přerušovat správnou životosprávu nebo náš denní režim. Cílem přechodného období je dojít k plnému psychickému i fyzickému zotavení (Perič, Dovalil 2010).

9.2 Roční tréninkový cyklus freestylového lyžování

Freestylovému lyžování se musíme věnovat celoročně. Zima má jen velice málo měsíců, kdy můžeme aktivně lyžovat a pro freestylové lyžaře to není dostačující.

Náš český, v dnešní době už bývalý reprezentant a olympijský vítěz Aleš Valenta se rozhodl postavit roku 2002 své první letní tréninkové centrum ve Štítech. Precizně postavené letní tréninkové centrum nabízí podmínky pro skoky do vody anebo trampolíny.

Začínajícímu freestylovému lyžaři postačí trénovat především v letním, zimním a přechodném období. Pro závodního freestylového lyžaře platí celý roční tréninkový cyklus. Nezávodní lyžař se musí věnovat trénování stejných partií těla, jako závodní lyžař. Rozdíl je pouze v intenzitě tréninku. Musíme se zaměřit především na rozvoj rychlostní síly, vytrvalostní síly, koordinace, rovnováhy a dynamické síly.

Letní přípravné období

„Základním cílem přípravného období je tedy rozvoj trénovanosti v podobě obecných i speciálních pohybových schopností a dovedností“ (Perič, Dovalil 2010).

Letním přípravné období je nejvíce fyzicky náročná část všech tréninkových období. Měli bychom docházet alespoň 3x týdně do posilovny, z důvodů posílení všech svalových partií těla. V posilovně trénujeme koordinaci, rychlostní sílu, dynamickou sílu, obratnost a rovnováhu. Nesmíme zapomínat na pravidelný strečink, jinak bychom nebyli schopni provést požadované graby během letové fáze.

Hned po posilovací fázi přichází fáze „suché“ skokanské přípravy. Musíme počítat s nesčítelným množstvím skoků na trampolínách, do vody nebo do molitanové jámy na inline bruslích. V tomto případě nehrozí téměř žádné riziko poranění a je to nejbezpečnější způsob natrénování obtížných a nových triků, na které nemáme na sněhu odvalu. Triky natrénované do molitanové jámy a na trampolíně, pak zkusíme v další fázi tréninkové přípravy, a to do vody nebo airbagu, včetně kompletní lyžařské výbavy kromě holí, neboť ty nám můžou při skoku do vody a airbagu překážet (URL10).

Je třeba mít na paměti, že zahřátí organismu před zahájením tréninkové jednotky a jeho zklidnění na konci odcvičené tréninkové jednotky se nesmí nikdy podcenit. Po letní sezóně bychom měli dosáhnout zlepšení koordinace, mobility a rovnováhy těla, dynamiky, síly, rychlosti a obratnosti.

Zimní přípravné období

V zimní sezóně už jen praktikujeme osvojené dovednosti z letní přípravy na sněhu. Zdokonalujeme naučené triky, vruty a rotace co jsme se naučili při tréninku do molitanové jámy, vody nebo airbagu. Téměř všechny tréninky probíhají ve snowparku na lyžích. V případě absence tréninku na sněhu, trénujeme v posilovně naše primární svalové partie těla.

Pokud se rozhodneme trénovat v zimní sezóně na území České republiky, je možné navštívit snowpark ve Vítkovících, který se nachází v Krkonoších, dále Paprsek v Olomouckém kraji a Deštné v Orlických horách.

Přechodné období

Přechodné období u freestylových lyžařů je takřka stejné jako v ročním tréninkovém cyklu. Usilujeme po náročné zimní sezóně o psychickou i fyzickou regeneraci. Nesmíme ale zapomenout na pravidelné cvičení. Pouze necvičíme v takové intenzitě a objemu jako při přípravném období. Přechodné období je období udržovací a zařazujeme sem doplňkové sporty nebo hry (Perič, Dovalil 2010).

10. Metodika základů freestylu na lyžích

Freestylové lyžování patří z hlediska koordinace mezi nejnáročnější lyžařské disciplíny. Většina triků na freestylových lyžích vychází především z těchto pohybů:

Pokrčení a natažení dolních končetin (flexe, extenze)

Pokrčení dolních končetin napomáhá k tlumení tlaku při dopadu a ke změnám polohy těžiště těla.

Rotace trupu

Rotace jsou převážně prováděny horní polovinou těla. Při rotaci musí být aktivovány veškeré svalové partie těla. Horní část těla ovládá celé tělo během prováděných rotací.

Pohyb hlavy a očí

Při všech rotačních skocích a tricích platí pravidlo, že kam směřuje pohled očí a do jakého směru dělá pohyb hlava, tam jde zbytek celého těla.

Základní pohyby těla

Nejdříve bychom si měli zvyknout na jízdu s twin-typovými lyžemi. Twin-typové lyže nemají kvůli bezpečnosti tak ostré hrany, jako lyže carvingové a jsou o něco širší se zvednutou špičkou a patkou lyže. Pro někoho to může být velká změna. Velký rozdíl může hrát i montážní bod vázání. Vázání je ve většině případů umístěno 2-3 cm směrem k patce lyží, nebo přímo ve středu lyže. Lyže freestylové jsou oproti carvingovým lyžím lehčí a kvůli montážnímu bodu vázání se můžou chovat na sněhu jinak než lyže carvingové. Freestylové hole jsou kratší než hole sjezdové, proto je třeba si uvědomit, že v nich nebudeme mít takovou oporu. Slouží pouze ke stabilitě po dobu letové fáze.

Nácvik základních dovedností:

- Seznámení se s twin-tyповým tvarem lyží, naučit se lyže využívat.
- Postoje a polohy těla.
- Cviky na místě.
- Jízda po spádnicí s mírně zahraněnými lyžemi nebo jízda po spádnicí na plochách skluznice.
- Rotace horní částí těla bez změny směru jízdy, například rotace ramen, kyčlí nebo hlavy.
- Jízda pozadu (na switch).
- Absorpce terénních nerovností.
- Rotace na rovině – 180°, 360°, 540°, 720° všechny rotace provádíme na obě strany, poté zkusíme rotace z jízdy na switch (pozadu).

11. Tréninková příprava

Pro osvojení rotací a odstranění strachu, by měl nácvik rotací probíhat nejdříve na trampolínách, do molitanu, vody nebo v tělocvičně. Nejprve bychom si měli vyzkoušet rotace v různých směrech a výškách. Také zkusit skoky do vody bez lyží a s lyžemi, je to nejbezpečnější způsob tréninku rotačních triků a skoků ve freestylovém lyžování. Až si budeme jisti svými schopnostmi, můžeme se přesunout na svah nebo snowparku.

Důležitý je rozvoj silových schopností lyžaře. Do rozvoje silových vytrvalostí bychom mohli zařadit jízdu na kole v těžším terénu, běh do kopce či v terénu, jízdu na in-linech, skoky na trampolíně. Základem je jistá úroveň vytrvalostní síly, z které budeme moci přejít na rozvoj rychlosti, síly a koordinace. Pro rozvoj rovnováhy bychom neměli zapomínat na aktivaci hlubokého stabilizačního svalového systému, který je pro lyžování absolutně nezbytný. Je zapotřebí posilovat hluboké svalstvo celého těla a trénovat stabilizační cvičení pro dobrou oporu při náročných pohybech. Rovnováhu bychom měli trénovat se speciálními pomůckami jako jsou bosu, slackline a různé nestabilní plochy.

Další formou rozvoje výbušné síly mohou být odrazová a skoková cvičení, např. běh přes atletický žebřík, skoky přes překážku, výskoky apod.

11.1 Letní tréninková příprava

Základní rotace

1. Rotace o 180°

Vždy se snažíme dopadat do stabilního postavení. Rotace nacvičujeme na obě strany, dokud si v rotaci nebudeme jistí.

- Výskoky na trampolíně s rotací o 180° se stabilním dopadem.
- Přeskakování překážky na zemi s rotací o 180°.
- Výskoky ze země na bosu s rotací o 180°.
- Výskoky z bosu s rotací o 180° s dopadem na zem.
- Výskoky na bosu s rotací o 180° s dopadem na bosu.

2. Rotace o 360°

- Rotace o 360° na zemi s dopadem na místo odrazu
- Výskoky na trampolíně o 360° s přitažením nohou k hrudníku.
- Odrazy s rotací o 360° se stabilním dopadem.
- Několik po sobě jdoucích rotací o 360°. To stejné na druhou stranu.

3. Rotace o 360° s úchopem

Až si budeme jistí v dopadech i rotacích, můžeme k tomu přidat úchopy (grabby).

- **Safety grab** – Přitáhneme obě nohy k hrudníku, ale nekřížíme je, pravou nebo levou rukou uchopíme pravou nebo levou nohu. Nohy jsou mírně rozkročené, ale stále u hrudníku z důvodu snadnějšího uchopení. Při tréninku s lyžemi se uchopení za botu nepovažuje za grab, je velmi důležité uchopit lyži za hranu.
- **Japan** – Pravou nohu unožíme mírně na pravou stranu. Skrčíme a přitáhneme blíže k tělu pouze levou nohu. Za pravou nohou chytíme pravou rukou chodidlo ze spodní strany chodidla. Pro usnadnění triku provedeme trik ve více sevřené pozici těla (Šedová, Schauer 2003).

4. Rotace o 540°

Nácvik rotace se neliší od rotací menších. Tělo je při všech rotacích naprosto zpevněné.

- Výskoky na trampolíně s rotací o 540°, impuls horní části těla je silnější, než při rotaci o 360°, otáčíme se jeden a půl krát kolem své osy.
- Odrazy s rotací o 540° stabilním dopadem, nohy po odrazu přitáhneme k hrudníku.
- Několik po sobě jdoucích rotací o 540°. Zkoušíme na obě strany.

11.2 Zimní tréninková příprava

Jízda na switch

Cíl

Perfektně ovládat carvingové oblouky při jízdě na switch (pozadu).

Místo tréninku

Mírná sjezdová trať s menší frekvencí lyžařů.

Doporučení

Při jízdě vždy zatěžovat přední část lyží, bérce dolních končetin se opírají o jazyky bot. Pohled v obloucích směřuje vždy přes vnější rameno a kontroluje směr jízdy a prostor za sebou. Lyže nejsou v postavení přímo vedle sebe, ale jedna lyže je mírně předsunuta dopředu, aby nám ulehčila jízdu na switch. Když vyjíždíme oblouk z levé strany na stranu pravou, přenášíme váhu na vnitřní hranu levé lyže a pravá lyže je v neutrálním zatížení na pravé hraně. Stejně je to i na stranu druhou.

Průpravná cvičení

1. Střídání rychlosti v obráceném pluhovém postavení při jízdě na switch

Jízdu zahájíme v obráceném pluhovém postavení na switch, špičky lyží jsou vytočeny od sebe a patky lyží k sobě. Bérce dolních končetin opíráme o jazyk boty. Zkoušíme odvratem špiček lyží regulovat rychlost po celou dobu jízdy. Pohled směřuje přes rameno.

2. Oblouky v obráceném pluhu na switch

Jízdu zahájíme v pluhovém postavení na switch, bérce dolních končetin opíráme o jazyk bot, kontrolujeme rychlost a pluhové postavení lyží po celou dobu jízdy. Přenášíme váhu z jedné nohy na druhou a zkoušíme provádět velké oblouky. Pohled směřuje přes vnější rameno.

3. Oblouky v obráceném pluhu na switch

Zahájíme jízdu na switch obráceným pluhem po spádnicí, patky lyží směřují k sobě a špičky od sebe. Poloha těla je v základním vyváženém postoji, dolní končetiny jsou mírně

pokrčeny v kolenních a kyčelních kloubech a bérce dolních končetin tlačíme do jazyků bot. Těžiště těla přeneseme na vnější lyži a pohled směřuje přes vnější rameno a sleduje směr jízdy. Tlak druhého ramena orientujeme do středu lyže, těžiště těla směřujeme do středu lyže. Před zahájením oblouku přecházíme z pluhu do paralelního postavení, vyjíždíme oblouk v paralelním postavení, po ukončení oblouku přecházíme zpět do jízdy v pluhu. Z jízdy v pluhu přecházíme do jízdy v paralelním postavení lyží a nacvičujeme stabilitu těla při jízdě pozadu. Cvičení opakujeme několikrát za sebou.

4. Carvingové oblouky na switch

Jízdu zahájíme v paralelním postavení, lyže jsou v šíři pánve, pokrčená kolena vkláníme dovnitř tvořeného oblouku, který projíždíme po hranách. Trup je v základní poloze bez rotace ani proti-rotace, osa ramenní a osa pánve jsou kolmo na lyže. Bérce dolních končetin tlačíme do jazyku bot a pohled směřuje přes vnější rameno po směru jízdy.

Triky na sjezdovce

Po tréninku na trampolínách, bosu nebo do vody s lyžemi, můžeme přejít na svah. Rotace si vyzkoušíme prvně pouze s lyžařskými botami a až poté s lyžemi na místě. Čím větší rotace na lyžích, tím více švihu pažemi přidáme při zahájení rotace. Trénink všech rotací na lyžích je takřka stejný, záleží jen na prostorové orientaci a švihu u zahájení rotace.

Cíl

Nácvik rotací 180° a 360° na mírném svahu bez skoků. Zdokonalení orientace při rotacích.

Terén

Mírná nebo středně mírná sjezdová trať s menší frekvencí lyžařů.

Průpravná cvičení

1. Trénink odrazů z kolenních a hlezenních kloubů

Jízdu zahájíme po spádnici, dynamické snížení těžiště těla a následné dynamické vzpřímení, odraz od sněhu, dopad kontrolujeme pokrčením v kolenních kloubech, hmotnost těla je na středu lyží.

2. Rotace o 180° s kontaktem se sněhem

Jízdu vpřed zahájíme šikmo svahem v paralelním postavení lyží. Rotaci zahájíme mírným vyjetím do svahu, ramena a paže přeneseme do mírné proti-rotace a tím vytvoříme „nášvih“ do rotace. Pohybem hlavy do směru rotace zahájíme rotaci, následují paže a ramena, těžiště těla je mírně v záklonu, aby se nám lehce zvedly špičky lyží a tím zabráníme zaseknutí hrany lyží do sněhu. Rotaci provedeme se stálým kontaktem se sněhem. Další rotaci o 180° zahájíme z paralelního postavení jízdy na switch. Rozjedeme se šikmo svahem, ramena a paže točíme do mírné proti-rotace, zahájíme rotaci pohybem hlavy do směru rotace, mírný švih pažemi a trupem, pohled směřuje vždy přes vnější rameno. Rotaci ukončujeme v paralelním postavení pohledem dolů ze svahu (URL1).

3. Rotace o 180° s výskokem

Začínáme v paralelním postavení, jízdu zahájíme šikmo svahem. Těžiště těla je mírně snížené s extenzí v kolenních a kyčelních kloubech, provedeme dynamický odraz se zvýšením těžiště těla. Ramena, paže a hlavu točíme do směru rotace. Boky a chodidla následují horní polovinu těla a lyže se snažíme dostat nad povrch sněhu, aby se nám nezařizly hrany do sněhu. Rotace s výskokem zkusíme několikrát za sebou, trénujeme na obě strany (URL1).

4. Rotace o 360° s kontaktem se sněhem

Jízdu zahájíme v paralelním postavení po spádnicí. Při zahájení rotace se soustředíme na hlavu a rameno. Rotaci zahájíme pohybem ramene a hlavy do směru rotace. Váhu přeneseme na zadní část lyží, abychom odlehčili přední část lyží, která bude směřovat do směru rotace. Pomocí hlezenních kloubů přetočíme patky lyží dolů po spádnicí a opětovným přenesením těžiště těla na přední část lyží pokračujeme v rotaci. Po ukončení rotace bychom se měli dostat zpět do základního paralelního postavení po spádnicí (URL11).

5. Rotace o 360° s výskokem

Stojíme v základním sjezdovém postavení, snížíme těžiště těla včetně flexe v kolenních kloubech, jedna ruka do zapažení, druhá ruka do předpažení, tím vytvoříme delší časový prostor pro silnější švih, provedeme silný švih pažemi a hlavou do směru rotace, dynamický odraz z kolen, hlezenní klouby a pánev následují pohyb trupu, lyže dopadají

dříve, než stihne provést rotaci vrchní polovina těla. Po kontaktu lyží se sněhem se horní polovina těla dotáčí do základního postavení.

5. Ollie

Základní výskok na rovině. Těžiště těla přeneseme mírným předklonem na špičky lyží. Kolena jsou mírně pokrčena, připravena k odrazu. Následuje snížení těžiště těla a dynamický odraz se záklonem horní části těla, aby se nám dostatečně odlehčily špičky lyží, propnutím nohou a následným přitažením kolen k hrudi společně s předklonem těla dosáhneme požadovaného triku. Dopad kontrolujeme pokrčením v kolenou.

Skoky

Skoky dělíme do čtyř základních fází:

- 1. Rozjezd** – odhadnout správnou rychlost rozjezu a mít dopředu promyšlený trik, který budeme následně provádět.
- 2. Odraz** – odraz zahájíme na hraně skoku, rotaci zahájíme pohybem paží a trupu, společně s pohledem očí přes vnější rameno.
- 3. Letová fáze** – přitahujeme horní a dolní končetiny k tělu, pohled směřuje za ramenem, na jehož stranu provádíme rotaci a sledujeme místo dopadu.
- 4. Dopad** – až spatříme místo dopadu, ukončíme rotaci pomocí natažení dolních končetin a po dopadu ihned kontrolujeme dopad opětným krčením nohou v kolenou a kyčelních kloubech (Volák, Mikula 2009).

Základní rovné skoky

Na skok vždy najíždíme v základním sjezdovém postavení. Paže v mírném pokrčení v loketních kloubech ve vzdálenosti o něco větší než úroveň ramen, ruce v zorném poli před tělem. Obě lyže v paralelním postavení a na šíři pánve. Hmotnost těla je rozložena rovnoměrně na obou lyžích. Na odrazové hraně skoku se musíme odrazit z kolen, nikdy se nenecháme jen vynést samotným skokem, mohlo by nám to rozhodit stabilitu nebo bychom mohli vylétnout do záklonu. Dopad kontrolujeme flexí v kolenních kloubech.

Cíl

Cílem je osvojit si rovné skoky různých velikostí, získat sebejistotu, natrénovat odrazy z hrany a stabilitu při dopadu. Naučit se během rovného skoku „grabovat“, abychom to mohli použít na skoky s rotací.

Terén

Malé a velké terénní vlny a rovné skoky. Prvně zkusíme malé skoky, potom přejdeme na středně velké skoky a následně po odbourání strachu zkusíme skoky velké.

Doporučení

Zásadní věc při odrazu je načasování napnutí obou dolních končetin současně, abychom udrželi skok v ose. Podstatné je si hlídat vyvážené rozložení hmotnosti těla od špiček lyží až k patkám a provádět během odrazu dopředné pohyby kvůli plynulé dráze letu.

Rovný skok z jízdy na switch se označuje jako „zero“, je velmi namáhavý na realizaci, kvůli napětí a poloze těla (Šedová, Schauer 2003).

Průpravná cvičení

1. Rovný skok

Jízdu zahájíme v základním sjezdovém postoji, pohled směřuje do směru jízdy, hmotnost těla je rovnoměrně rozložena do středu lyží. Rychlost upravíme podle velikosti skoku či překážky. Nohy jsou v mírném pokrčení v kolenních kloubech. Musíme si uvědomit pozici těla vůči dopadu. Před dopadem nohy v kolenních kloubech opět propneme. Po celou dobu letové fáze bychom měli udržet vertikální pozici ke svahu. Dopad tlumíme krčením kolenních kloubů.

2. Rovný skok s úchopem (grabem)

- **Tail grab** – přitáhneme nohy pod tělo a zkřížíme levou nohu přes pravou, uchopíme pravou rukou patku pravé lyže za vnitřní hranu.
- **Japan grab** – pokrčíme a přitáhneme blíže k tělu pouze levou nohu. Pravou rukou chytíme lyži za tělem pod vázáním, nebo mírně za vázáním.
- **Safety grab** – přitáhneme obě nohy k hrudníku, ale nekřížíme je, pravou nebo levou rukou uchopíme pravou nebo levou nohu přesně pod vázáním.
- **Cross** – zkřížíme jednu lyži přes druhou před špičkou boty (Šedová, Schauer 2003).

3. Přejezd přes velké terénní vlny

Kombinace výjezdu do protisvahu a sjezdu přes terénní zlom. Můžeme přidat snížení těžiště, dynamický odraz z kolen v nejvyšším bodě vlny, dopad za vlnu na rovinu, který tlumíme krčením kolenních kloubů. Pohyb snížení a zvýšení těžiště těla opakujeme při nájezdu na každou vlnu.

Skoky s rotací

Cíl

Nácvik od základních rotací po složitější rotace. Po zvládnutí bezchybných rotací, přidáme do rotace libovolný grab (viz. bod 6.4).

Terén

Prvně zkusíme malé skoky, potom přejdeme na středně velké skoky a následně po odbourání strachu zkusíme skoky velké.

Doporučení

Během malých rotací je velmi důležité vybudování sebedůvěry. Měli bychom získat kontrolu a plynulost u malých rotací ještě předtím, než přejdeme na těžké rotace.

Při nájezdu na skok mírně vytočíme horní polovinu těla do proti-rotace. Kdybychom tělo vytočili před odrazem do směru rotace, rozhodí se nám stabilita těla. Všechny svaly těla, především dolních končetin, jsou během rotace aktivní. Pohled směřuje vždy přes rameno až do té doby, dokud nezahlédneme místo dopadu.

Pro všechny rotace platí:

Po zahájení jízdy po spádnicí v paralelním postavení lyží, si položíme ruce na kolena a snížíme těžiště těla. Přibližně 3–4 metry před skokem si ukážeme na špičku lyže rukou, na jejíž stranu chceme zahájit rotaci. Když budeme provádět rotaci doleva, tak předpažíme levou rukou a ukážeme na špičku lyže. Pravou ruku zapažíme a ukážeme si na patku pravé lyže. Při rotaci na pravou stranu je to obráceně. Zapažením ruky se nám boky vtočí do opačného směru rotace, tímto pohybem nabereme větší rychlost švihů při zahajování rotace. Následuje dynamický odraz společně se zvýšením těžiště těla, švih pažemi do směru rotace, hlava se točí ve stejném směru jako paže a následují jí boky s dolními končetinami. Končetiny krčíme k tělu. Pohled očí směřujeme do směru rotace, dokud nezahlédneme místo dopadu. Pohled nesměřuje pod sebe ani nad sebe.

Průpravná cvičení

1. Skok s rotací o 180°

Rozjezd – jízdu zahájíme v paralelním postavení lyží, několik metrů před odrazem si ukážeme rukou na jejíž stranu chceme provádět rotaci na špičku lyže, druhá ruka jde do zapažení a trup se mírně vytočí do opačného směru rotace.

Odras – následuje mírný odraz z kolenních kloubů a synchronizací paží, kolen, hlavy a trupu zahájíme mírnou rotaci o 180°.

Letová fáze – pohled směřuje za ramenem ve směru rotace, tělo je zpevněné, kolena přitahujeme pod sebe, ruce jsou v mírném pokrčení v loketních kloubech.

Dopad – v okamžiku spatření místa odrazu, propneme nohy a ukončíme rotaci, dopadáme na switch, hmotnost těla musí být rozložena přesně na střed lyží. Nikdy se v momentě dopadu nepředkláníme. Kolena jsou pokrčena a bérce dolních končetin se opírají o jazyk boty. Po dopadu přetočíme hlavu za vnějším ramenem a sledujeme směr jízdy, abychom mohli bezpečně odjet z místa dopadu. Po odjetí do bezpečné zóny přetáčíme tělo do jízdy popředu. Až budeme umět správně dopadat, můžeme přidat do rotace grab (URL1).

2. Skok s rotací o 360°

Rozjezd – jízdu zahájíme v paralelním postavení lyží, několik metrů před odrazem předpažíme ruku, na jejíž stranu chceme provádět rotaci směrem ke špičce lyže, druhá ruka jde do zapažení a trup se mírně vytočí do opačného směru rotace.

Odraz – z pokrčených kolen provedeme odraz na hraně skoku, synchronizací paží, kolen, hlavy a trupu zahájíme rotaci o 360°. Do rotace přidáme více síly při jejím zahájení.

Letová fáze – po odrazu přitáhneme nohy k tělu a pohled směřuje přes rameno. Tělo je zpevněné p o celou dobu letové fáze.

Dopad – v okamžiku zahlédnutí místa dopadu protáhneme nohy do původní polohy a dopadáme do flexe v kolenních a kyčelních kloubech abychom ztlumili dopad. Trénujeme několikrát za sebou. Až si v tom budeme jisti, přidáme základní graby.

3. Skok s rotací o 540°

Rozjezd – jízdu zahájíme v paralelním postavení lyží, několik metrů před odrazem předpažíme ruku, na jejíž stranu chceme provádět rotaci směrem ke špičce lyže, druhá ruka jde do zapažení a trup se mírně vytočí do opačného směru rotace, při rotaci o 540° musíme dbát na větší švih ramen, paží a trupu při zahájení rotace.

Odraz – následuje dynamický odraz a přitažení kolen a paží k tělu. Točíme jeden a půl rotace.

Letová fáze – během letové fáze brzdíme rotaci tělem do doby, dokud pohled nesměruje zpět k můstku. Potom můžeme přecházet do vzpřímené polohy připravené na dopad.

Doskok – při doskoku o rotaci 540° dopadáme do pozice na switch. Při dopadu se nesmí trup těla dostat do předklonu ani do záklonu. Hmotnost těla musíme soustředit do středu lyží a bérce dolních končetin přenáší tlak na jazyk bot. Po dopadu směřuje pohled očí přes rameno do směru jízdy a odjíždíme v poloze na switch do bezpečné zóny.

4. Rotace větší než 540°

Větší rotace dosáhneme větším přetočením a větší intenzitou v odrazové fázi. Je třeba vynaložit více odrazové energie než při rotacích menších. Činnost během rotací je shodná s rotacemi menšími. Všeobecně u větších rotací je třeba vynaložit hodně dynamické síly.

Rail

Rail je uměle vytvořená, lyžemi sjízdna překážka ve snowparku. Může mít tvar ploché bedny, kovové oválné nebo hranaté tyče a také plastové trubky.

Nájezd – vhodná stopa rozjezdu a určit správnou rychlost, odraz provádíme z obou lyží současně do 90° (i více).

Slide – váha těla je rovnoměrně rozložena do středu lyží, stopa lyží je o něco širší než v základním sjezdovém postavení, mírné hranění, pohled očí sleduje konec překážky, ramena jsou ve stejném postavení jako lyže, ruce přitahujeme k tělu.

Dopad – na konci překážky provedeme odraz propnutím kolen, lyže vrátíme do směru jízdy popředu, odtáhneme ruce od těla.

Cíl

Nácvik základních přejezdů přes rail (bednu).

Terén

Mírná sjezdová trať se základními překážkami (zábradlí, bedny, desky apod.)

Průpravná cvičení

1. Nácvik jízdy přes fun box

Rozjezd – jízdu zahájíme po spádnicí, v základním sjezdovém postavení.

Odraz – najedeme na fun box mírnou rychlostí.

Slide – smykem provedeme malou rotaci tělem do 90°. Dolní končetiny a ramena rotují do směru rotace, hlava sleduje konec překážky.

Dopad – během seskoku z bedny, rovnáme lyže do základního postavení a dopadáme po směru jízdy, dopad tlumíme mírnou flexí kolenních kloubů.

2. Nájezd na překážku

Rozjezd – jízdu zahájíme po spádnicí, nohy jsou u sebe v mírném pokrčení v kolenních a kyčelních kloubech.

Odraz – v tomto případě neprovádíme odraz, necháme lyže samovolně vyjet na překážku.

Slide – překážku přejedeme přímou jízdou po spádnicí, nohy jsou stále u sebe, váhu těla rozložíme rovnoměrně na střed lyží.

Dopad – kontrolujeme flexi v kolenních kloubech.

3. Náskok na překážku

Rozjezd – jízdu zahájíme po spádnicí, těsně před odrazovou hranou snížíme těžiště těla a připravíme se na odraz.

Odraz – následuje dynamický odraz a rychlé zvýšení těžiště těla.

Slide – dopad na překážku s nohama u sebe, překážku přejedeme přímou jízdou.

Dopad – tlumíme pokrčením kolen.

4. Ukončení přejezdu překážky v polovině

Rozjezd – jízdu zahájíme po spádnicí mírou rychlostí, v paralelním postavení lyží.

Odraz – následuje odraz a dopad na překážku.

Slide – přibližně v polovině překážky vytočíme lyže pohybem hlezenních a kolenních kloubů do libovolné strany.

Dopad – sjedeme z překážky na stranu, na kterou jsme se vytočili.

5. Postupné zvyšování úhlu mezi lyžemi a překážkou

Po natrénování bodu 1–4 zkusíme po najetí či naskočení na překážku, vytočit lyže do strany, např. do 90° nebo menšího úhlu.

Rozjezd – jízdu zahájíme v základním sjezdovém postavení, rozjedeme se na překážku mírnou rychlostí.

Odraz – mírný odraz z kolen, naskočení na překážku.

Slide – ramena kopírují pohyb lyží, pohled směřuje přes rameno na konec překážky, paže přitahujeme k tělu. Úhel lyží vůči překážce zvyšujeme podle vlastního pocitu.

Dopad – po dosažení požadovaného úhlu a dojetí na konec překážky, vrátíme lyže do základního postavení a ukončujeme přejezd. Dopadáme do mírného pokrčení.

6. Přejezd celé překážky pod úhlem 90°

Rozjezd – jízdu zahájíme v paralelním postavení lyží, před odrazem mírně snížíme těžiště těla.

Odraz – dynamický odraz z kolenních kloubů, pánev, hlezenní a kolenní klouby vytočíme o 90°.

Slide – ramena jsou vodorovně s lyžemi, pohled sleduje přes rameno konec překážky.

Dopad – na konci překážky se opět odrazíme mírně z kolenou, lyže vytočíme zpět do základního sjezdového postavení a dopadáme do mírné flexe kolenních kloubů.

7. Náskok z jízdy na switch

Rozjezd – můžeme najíždět na přímo nebo ze strany. Při nájezdu ze strany je třeba se připravit na náskok a poté vytočit špičky lyží přes překážku.

Odraz – po rozjezdu následuje dynamický odraz z kolen a kolena mírně pokrčíme pod tělo.

Slide – synchronizací pohybu trupu a dolních končetin se vytočíme do 90°, ruce se snažíme držet u těla, pohled směřuje přes rameno do chvíle, než jsou patky lyží na odrazové hraně.

Dopad – na konci překážky provedeme opět dynamický odraz, pokrčení kolen pod tělo a lyže přetočíme do vodorovného postavení po směru jízdy, dopad tlumíme pokrčením v kolenních kloubech.

12. Diskuse

Freestylové lyžování je neustále rozvíjející se a velice populární druh adrenalinového sportu. I přes jeho momentální popularitu, není příliš mnoho literárních zdrojů. Podobné zpracování můžeme nalézt například v publikaci od Voláka a Mikuly z roku 2009 nebo Šedové a Schauera z roku 2003, kteří velice dobře a podrobně popisují, jak se naučit freestylovému lyžování od základních k velmi složitým trikům a rotacím.

V porovnání mé práce a odborné literatury Šedové a Voláka, se v již zmíněných publikacích nevyskytuje podrobný popis a variace tréninku základních rovných skoků bez grabů a rotací, stejně tak trénink primárních grabů a rotací na trampolíně, molitanu nebo na sněhu včetně průpravných cvičení v letní i zimní tréninkové přípravě. Má práce obsahuje soubor průpravných cvičení v letní i zimní tréninkové přípravě od samého základu k pokročilé fázi.

V publikaci Voláka a Mikuly z roku 2009 autoři zmiňují jak snowparky, tak překážky, se kterými se můžeme ve snowparku setkat. Naopak v publikaci Šedové a Schauera není o snowparku zmínka. V rámci seznámení se se základy freestylu uvádíme přibližně deset nejzákladnějších triků a čtyři základní skoky, které jsou vhodné ke kvalitní přípravě pro začínající freestylové lyžaře. Šedová a Schauer 2003 ve své publikaci zmiňují více než padesát triků, které jsou freestylový lyžaři schopni provést. Volák a Mikula popisují ve své knize skoky s rotacemi od 180° až do rotace cork 720° s grabem. Volák zmiňuje ve své knize také metodický postup strečinku, který je nezbytný před každým zahájením a po každém ukončení tréninkové jednotky.

Naopak v publikacích Voláka a Šedové autoři uvádí stejný název triku „critical“ ale jeho popis je zcela odlišný. Volák a Mikula uvádí, že „*Jezdec pokrčí obě nohy, ale nekříží je a chytá pravou rukou levou lyži zevnitř mezi špičkou lyže a vázáním.*“, zatímco Šedová a Schauer tvrdí, že „*jezdec pokrčí obě kolena a pravou rukou uchopí levou hranu patky pravé lyže a zkříží špičky lyží, patky táhne k tělu*“.

V publikaci Musila a Reicherta (2008) je velmi dobře zpracován popis a charakteristika všech sjezdových lyží včetně lyží freestylových.

V úvodu bakalářské práce jsme stručně popsali historii lyžování, freestylového lyžování a sjezdové lyžování. Do freestyle lyžování jsme zařadili úplně nové odvětví lyžování, a to newschool skiing. V další části práce jsme rozdělili a charakterizovali jednotlivé disciplíny akrobatického lyžování. Mezi akrobatické disciplíny jsme zařadili akrobatické

skoky, akrobatický sjezd a skikros. V další části práce jsme rozdělili a charakterizovali všechny závodní disciplíny sjezdového a freestylového lyžování. Freestylové lyžování jsme rozdělili na základní graby, skoky a rotace. Dále jsme rozdělili překážky určené pro jibbing a skákání. Navazovaly také rozdíly mezi materiálovým vybavením alpského a freestylového lyžování.

Ani v jedné z uvedených knih autoři neuvádí popis polohy těla vůči lyžím, během nájezdové, letové a dopadové fáze, proto jsme danou problematiku konzultovali s trenéry české reprezentace Robinem Holubem a Josefem Kalenským, kteří se ve svých názorech shodují. Jejich názory, poznatky a zkušenosti jsme přeformulovali do již zmíněné metodiky freestylu na lyžích. Vycházela jsem také z vlastních zkušeností z dříve absolvovaných „freeski“ kempů, závodů v mistrovství České republiky a mezinárodních závodů, na kterých jsem byla pod vedením trenérů české reprezentace Romanem Daleckým, Robinem Holubem a Josefem Kalenským.

V praktické části jsme se následně zabývali metodickými postupy a tréninkovými prvky pro zvládnutí základního freestylu na lyžích. Vysvětlili jsme si funkci hlavních částí těla, které jsou během daného pohybu nejvíce zatěžovány. Nejvíce zatěžovány jsou svaly, vazy a klouby dolních končetin především kolenní a hlezenní. Při tvrdých nárazech je abnormálně zatížená páteř.

Porozumění freestylovému lyžování není jednoduché. Vyžaduje mnoho péle, trpělivosti a tréninku. Letní tréninkové období je pro lyžaře nejnáročnější. Jedná se o velice náročné období, kdy musí lyžař docházet velmi často do posilovny a posilovat hlavní svalové partie těla, které jsou nezbytné pro tuto disciplínu. V letním tréninkovém období se snažíme využívat co nejvíce průpravných cvičení na trampolínách nebo trénujeme skoky do vody a molitanu. Snažíme se využívat balanční pomůcky, například bosu nebo slack-line.

Trénink v zimním období začíná průpravnými cviky, obraty a odrazy na místě a poté se přesouváme na mírnou sjezdovou trať. Po osvojení dovedností se můžeme přesunout do snowparku na uměle vytvořené sněhové vlny a malé skoky. Po získání sebejistoty a odbourání strachu se přesuneme na větší skoky, kde trénujeme odrazy z kolen a hlezenních kloubů včetně základních rotací a grabů.

Na rovný skok bez rotace nám postačí malý základní skok. Pro rotaci o 180° je potřeba mírný odraz z kolenních a hlezenních kloubů. Rotace větší než o 180° vyžadují delší

nájezdovou a dopadovou plochu s dynamičtějším odrazem. Začínáme rotacemi o 180° na obě strany. Následně trénujeme rotace o 180° s japan nebo safety grabem. Poté navazují přípravná cvičení na rotace o 360° na obě strany a trénink rotace o 360° s libovolným grabem. Po osvojení přechozích dovedností se přesouváme na větší skoky, kde provádíme stejně strukturovaný trénink, jen si musíme navyknout na delší letovou fázi, jelikož čím větší rotace, tím větší skok a delší letová fáze. Na velkých skocích je třeba větší dynamika a energie v odrazu a počátečním švihů trupu, pažemi a rameny. Tréninkem větších rotací než 720° se v mé práci nebudeme příliš zabývat. Rotace o 720° je v práci zmíněna pouze okrajově, jelikož je to maximum, které může středně pokročilý lyžař freestyly zvládnout. Když se nám povede dokonalá synchronizace všech pohybů těla, tak se na závěr dostaví pocit vlastního uspokojení a radost z překonání svých možností.

13. Závěr

V České republice patří lyžování mezi velice oblíbené sporty. Existuje široká základna jak amatérských, tak profesionálních lyžařů. V porovnání se sjezdovým lyžováním, které má publikováno nespočet metodických popisů a tréninkových plánů od samotných začátků, tak ve freestylovém lyžování doposud chybí kvalitně popsaná základní metodika freestylu na lyžích. Proto jsme se v teoretické části zabývali popisem freestylového lyžování a lyžování obecně. V praktické části jsme si následně vysvětlili rozdíly mezi překážkami, skoky, obraty a graby. Následoval rozfázovaný metodický popis skoku s rotací a úchopem. Za pomoci řízeného rozhovoru s trenéry české reprezentace jsme prodiskutovali a analyzovali problematiku základních průpravných cvičení pro freestylové lyžování a vytvořili soubor průpravných cvičení. Cvičení jsme rozdělili podle obtížnosti a období na letní tréninkovou přípravu a zimní tréninkovou přípravu. Průpravná cvičení na sebe chronologicky navazují a jsou popsané z hlediska prostředí a náročnosti.

Z hlediska praxe může být práce přínosem pro všechny aktivní lyžaře, kteří se pohybují na pokročilé úrovni sjezdového lyžování. Zároveň obsahuje průpravná cvičení, která slouží jako návod pro každého začátečníka v tomto adrenalinovém odvětví.

Literatura

- [1] VOLÁK, Jiří a Lukáš MIKULA. *Freeskiing: newschool lyžování*. Praha: Grada, 2009. Sport extra. ISBN 978-80-247-2837-7.
- [2] Kovařík, V. a kol. *Lyžování 2*. dotisk Brno: rektorát UJEP, 1979. 199 s.
- [3] KOVAŘÍK, Vladimír. *Teorie a didaktika lyžování*. Brno: Masarykova univerzita, 1991. ISBN 80-210-0312x.
- [4] GNAD, Tomáš. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1587-5.
- [5] Kulhánek, O. (1989). *Zlatá kniha lyžování*. Praha: Olympia
- [6] BABIC, David, BLÖCHL, Gerhard a Armin BLÖCHL. *New School: Skiing's Next Generation*. 1. vyd. Meyer & Meyer Sport, 2006. ISBN-10 1841261807.
- [7] ŠEDO VÁ, Karolína a Honza SCHAUER. *FreeSkiing*. Brno: Computer Press, 2003. Extrémní sporty. ISBN 80-7226-999-2.
- [8] ŠTUMBAUER, Jan. *Moderní lyžování*. České vyd. České Budějovice: Kopp, 2005. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-266-4.
- [9] GNAD, Tomáš. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0241-5.
- [10] PŘÍBRAMSKÝ, M., JELEN, K. a J. MARŠÍK. *Sjezdové lyžování*, Praha, Statní a pedagogické nakladatelství, 1984.
- [11] REICHERT, Jiří, MUSIL, Dalibor a Matěj NAJMAN. *Lyžování: od začátků k dokonalosti*. Praha: Grada, 2007. Sport extra. ISBN 978-80-247-1724-1.

- [12] ČÁSTKA, Kryštof, KOLOVSKÁ, Ilona a Jaromír VOTÍK. *Jak dokonale zvládnout carving*. Praha: Grada, 2005. Jak dokonale zvládnout. ISBN 80-247-1358-6.
- [13] JELEN, Karel, PŘÍBRAMSKÝ, Miloš a Milan KOHOUTEK. *Biomechanika a motorické předpoklady alpských disciplín: česká škola lyžování*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2001. ISBN 80-86317-10-2.
- [14] KOŘÍSTKOVÁ, S. *Kondiční příprava žactva ve sjezdovém lyžování v rámci ročního tréninkového cyklu*. Olomouc 2005.
- [15] KERLINGER, Fred N. *Základy výzkumu chování: pedagogický a psychologický výzkum*. Praha: Academia, 1972.
- [16] MUSIL, Dalibor a Jiří REICHERT. *Lyžování od základů po freestyle*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2135-4.
- [17] RIEDER, Max a Martin FIALA. *Lyžování: tréninkové programy, síla, koordinace a rychlost, vytrvalost, ohebnost*. Praha: Grada, 2006. Kondiční příprava. ISBN 80-247-1723-9.
- [18] HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. 1.vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-40.
- [19] HAVLÍČKOVÁ, L. *Fyziologie tělesné zátěže II: Speciální část - 1. díl*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova – Vydavatelství Karolinum, 1993. Bibliogr. ISBN 80-7066-815-6.
- [20] PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

Internetové zdroje

- URL1 Skiaddiction [online]. [cit. 2021-5-25]. Dostupné z:
<https://skiaddiction.com/blogs/tutorials/how-to-180>
- URL2 Pravidla lyžování v alpských disciplínách [online]. [cit. 2021-5-26].
Dostupné z: <https://www.czech-ski.com/alpske-discipliny/dokumenty>
- URL3 Fyziologie sportovních disciplín. Fyziologie sportovních
disciplín [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z:
<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/zima-skoky.html>
- URL4 Fyziologie sportovních disciplín. Fyziologie sportovních
disciplín [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z:
<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/zima-bezky.html>
- URL5 Freestyle skiing [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z:
<https://www.britannica.com/sports/freestyle-skiing>
- URL6 Rozdělení alpských disciplín [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z:
<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/zima-alpy.html>
- URL7 Mezinárodní lyžařská federace [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné
z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Mezin%C3%A1rodn%C3%AD_ly%C5%BEa%C5%99sk%C3%A1_federace.
- URL8 Maroš Lisoň [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z:
https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/1423/BPTX_2015_2_115_10_0_413498_0_181790.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- URL9 Avoriaz snowpark - Google Search. Google [online]. [cit. 2021-5-26].
Dostupné z:
https://www.google.com/search?q=avoriaz+snowpark&tbm=isch&chips=q:avoriaz+snowpark,online_chips:half+pipe&bih=657&biw=1366&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjibXfooXuAhVB2xoKHe-kAEEQ4IYoB3oECAEQIQ.
- URL10 Letní příprava freestyle lyžařů [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z:
<https://www.freeride.cz/freeski/jak-vypada-letni-priprava-nasi-reprezentace>.
- URL11 Články - APUL - Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol. Staň se instruktorem lyžování nebo snowboardingu! - APUL - Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol [online]. ©2021 [cit. 08.05.2021]. Dostupné z: https://www.apul.cz/clanky/detska-vyuka_12/freestyle-lyzovani-s-apuem_55/.
- URL12 KONOPOVÁ, Martina. AKROBATICKÉ LYŽOVÁNÍ [online]. Olomouc, 2012 [cit. 2021-05-16]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/fj7ifg/>.
Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce Mgr. Taťána Navrátková.
- URL13 Full tilt [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z:
https://www.snowpanic.cz/lyzaky-full-tilt-b-and-e-green_z2036/?id_variation=2523&gclid=CjwKCAjwy42FBhB2EiwAJY0yQn3VQF8GMTbOPY8mcS-M0zOu37NP1t_1Qe-iaJXiWhT3JDhnKsAazhoCqGAQAvD_BwE
- URL14 Sportovní lyžařské boty [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z:
<https://sjezdove-boty.heureka.cz/lange-lx-120-20-21/>
- URL15 Závodní lyžařské boty [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z:
<https://www.sportisimo.cz/k2/recon-pro/412977/?varianta=1905849&gclid=CjwKCAjwy42FBhB2EiwAJY0yQqTf>

mJYghCaZLZZBwXQyDHwegwcScAiUEYScxxysASSYCyvjIsPL2BoCpckQ
AvD_BwE

- URL16 Rekreční boty [online]. 2021 [cit. 2021-5-18]. Dostupné z:
<https://sjezdove-boty.heureka.cz/rossignol-speed-80-20-21/>
- URL17 Řízený strukturovaný rozhovor. In: ManagementMania.com [online].
Wilmington (DE) 2011-2021, 07.08.2015 [cit. 25.05.2021]. Dostupné z:
<https://managementmania.com/cs/rizeny-strukturovany-rozhovor>
- URL18 Akrobatické lyžování [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z:
<https://samuraj.cz/clanek/akrobaticke-lyzovani>
- URL19 Twin-typové lyže [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z:
https://www.snowpanic.cz/freestyle-lyze-line-tigersnake_z1911/
- URL20 Freeridové lyže [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z:
https://www.snowpanic.cz/freeride-lyze-line-pescado-19-20_z3549/
- URL21 Helmet [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z:
<https://sportsmatik.com/sports-corner/sports-equipage-detail/freestyle-skiing-helmet>
- URL22 Daffy [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z:
<https://www.washingtonpost.com/wp-srv/sports/longterm/olympics1998/sport/freestyle/articles/freestyle.htm>
- URL23 Mute grab [online]. [cit. 2021-5-26]. Dostupné z: <https://www.fis-ski.com/DB/freestyle-freeski/freeski/trick-list.html>

Obrázky

Obrázek 1 – Snowpark (URL9)	28
Obrázek 2 – Funbox (Volák, Mikula 2009).....	28
Obrázek 3 – Street box (Volák, Mikula 2009).....	29
Obrázek 4 – Duha (Volák, Mikula 2009)	29
Obrázek 5 – Lámačka (Volák, Mikula 2009)	30
Obrázek 6 – A box (Volák, Mikula 2009).....	30
Obrázek 7 – C box (Volák, Mikula 2009)	31
Obrázek 8 – S box (Volák, Mikula 2009).....	31
Obrázek 9 – Step – up rail (Volák, Mikula 2009)	31
Obrázek 10 – Picknick table (<i>Volák, Mikula 2009</i>).....	32
Obrázek 11 – Big air (Volák, Mikula 2009).....	33
Obrázek 12 – U – rampa (Volák, Mikula 2009).....	33
Obrázek 13 – Quarter pipe (Volák, Mikula 2009).....	34
Obrázek 14 – Straight air (Volák, Mikula 2009)	34
Obrázek 15 Josef Kysučan provádějící Safety grab (Volák, Mikula 2009)	35
Obrázek 16 Martin Štrougal provádějící Mute grab (Volák, Mikula 2009).....	36
Obrázek 17 Jiří Volák provádějící Tail grab (Volák, Mikula 2009)	36
Obrázek 18 Ondřej Beneš provádějící Critical grab (Volák, Mikula 2009).....	37
Obrázek 19 Ondřej Beneš provádějící Japan grab (Volák, Mikula 2009).....	37
Obrázek 20 Josef Kysučan provádějící Double japan grab (Volák, Mikula 2009)	38
Obrázek 21 - Freeride lyže (URL20).....	44
Obrázek 22 - Twin-typové freestyle lyže (URL19).....	45
Obrázek 23 – Rekreační lyžařské boty (URL16).....	46
Obrázek 24 - Sportovní lyžařské boty (URL14).....	47
Obrázek 25 – Závodní lyžařská bota (URL15).....	47
Obrázek 26- Freestylové lyžáky Full Tilt (URL13)	48
Obrázek 27- Hole na freestyle (Volák, Mikula 2009)	50