

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a sportu



Telemarkové lyžování

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

PaedDr. Ivan Příbyl

Datum vypracování:

Duben 2009

Vypracoval:

Aleš Leger

Obor:

M-TVS

Forma studia:

Prezenční

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod odborným vedením PaedDr. Ivana Příbyla a pouze s použitím níže uvedených zdrojů.

V Praze dne 17. dubna 2009

Poděkování

Chtěl bych poděkovat PaedDr. Ivanu Příbylovi za rady a připomínky k této práci. Dále chci poděkovat Ondřeji Novákovi za čas a pomoc, kterou mi věnoval. Děkuji také tělocvikářům z gymnázia Arabská, že mi umožnili provést výzkum na lyžařských kurzech. Nesmím zapomenout poděkovat i všem dobrovolníkům, kteří se zúčastnili mého telemarkového výcviku. Nakonec můj dík patří i všem těm, kteří se jakkoli podíleli na zdárném dokončení této práce. A hlavně Luce za to, že mě přivedla k telemarku.

Abstrakt

Telemarkové lyžování

Práce je zaměřena na podání uceleného pohledu na fenomén telemarkového lyžování. Je v ní podán přehled o historii telemarku, současné výzbroji, oficiálních závodech a výuce začátečníků.

Ve výzkumné části jsou zpracovány dva kurzy telemarkového lyžování pro dobrovolníky a dotazníkový výzkum o názorech na telemark studentů prvního ročníku gymnázia.

Práce potvrzuje hypotézy, že průměrný lyžař se dokáže naučit za týden telemarkovému lyžování a že o telemark je mezi studenty zájem.

Free heel skiing

The aim of this bachelor thesis is to offer a comprehensive view on phenomom of free heel (telemark) skiing. In the work there is a roundup about history, contemporary equipment, official competitions and beginners training.

In the research part there are analysed two courses of telemark for volunteers and a questionnaire about the attitude to telemark of students of the first grade of high school.

The thesis confirms hypothesis, that average skier is able to learn telemark in one week and that the students are interested in telemark skiing.

Obsah

Úvod.....	6
1 Problém a cíle práce.....	7
2 Teoretická část.....	8
2.1 Historie telemarku.....	8
2.1.1 Telemark v historii lyžování.....	8
2.1.2 Moderní telemark.....	9
2.2 Technika telemarkového lyžování.....	10
2.1.1 Postoj.....	11
2.1.2 Oblouky.....	13
2.2 Výzbroj.....	15
2.2.1 Vázání.....	15
2.2.2 Boty.....	18
2.2.3 Lyže.....	19
2.2.4 Ostatní výzbroj.....	19
2.3 Závody.....	20
2.3.1 Obecná pravidla.....	20
2.3.2 Podrobná pravidla.....	21
2.4 Výuka.....	24
2.4.1 Metodická řada pro výuku začátečníků.....	24
3 Hypotézy.....	30
4 Metody a postup práce.....	31
5 Výzkumná část.....	32
5.1 Výuka dobrovolníků.....	32
5.2 Dotazníkové šetření.....	34
6 Diskuse.....	37
7 Závěr.....	38
8 Použitá literatura.....	39
9 Přílohy.....	43

Úvod

Výraz většiny lidí, když se zmíním o telemarku, bývá stejný. Překvapení, otázky, neznalost. Málokdy se stane, že by někdo věděl, o čem mluvím. Občas si někdo spojí telemark se skoky na lyžích, ale sotva si dovede představit, jak by se tím dala sjet sjezdovka. Už jsem si na to zvykl, a tak k odpovědi na otázku „Na čem jezdíš?“ mívám připravený krátký výklad o tom, co telemark je.

A co tedy telemark je? Velmi stručně řečeno, lyžařská technika, kdy je pata volná, dá se zvednout a lyžař v oblouku klečí. Po takovém výkladu často následuje otázka: „A k čemu je to dobré?“ Na to kontruji otázkou: „K čemu je dobrý třeba snowboard?“. Nejde totiž o to, jestli je to k něčemu dobré, je to prostě jiné a nemá smysl srovnávat to s alpským lyžováním. Někteří lidé jezdí na snowboardu, protože je lyže nebaví. A někteří jenom sáňkují. Jiné zase do hor nedostanete ani za nic. Kolik lidí, tolik názorů na dokonalý sport a telemark je jen jedním z mnoha sportů.

Já jsem si telemark vybral, protože mám rád zimní hory, ale klasické lyže mi už nestačily. Zkusil jsem snowboard, ale tolik mě nezaujal. Pak jsem vyzkoušel telemark a v tom jsem se našel. Oproti snowboardu a klasickým lyžím má výhodu, že nabízí více možností. S jedněmi lyžemi můžete střídát telemark a alpské lyžování, pokud se nechcete alpského lyžování úplně vzdát.

Předchozí odstavce jsou vlastně jakýmsi vysvětlením, proč jsem si jako téma své bakalářské práce vybral právě telemarské lyžování. Jde o krásný sport, kterému propadla většina lidí, která ho vyzkoušela, a mně přijde škoda, že je tak málo známý. Doufám, že tato práce pomůže alespoň trochu zvýšit povědomí o telemarku a snad se jí podaří přivést k tomuto sportu nové nadšence.

1 Problém a cíle práce

Cílem této práce by mělo být seznámení čtenáře s fenoménem telemarkového lyžování a rozšířit jeho znalosti o tomto zimním sportu alespoň na úroveň, jakou má sportovní veřejnost o alpském lyžování. Práce obsahuje stručnou historii telemarku, jak toho klasického, spojeného s počátky novodobého lyžování, tak toho moderního. Dále chce seznámit čtenáře s telemarkovou výzbrojí, technikou sjezdu a telemarkovými závody.

Práce obsahuje i stručnou metodiku výuky začátečníků, v praxi ozkoušenou na několika dobrovolnících během lyžařských kurzů pražského gymnázia Arabská, a malou sondu o názorech na telemark studentů téhož ústavu.

Tyto kurzy jsem využil na ověření hypotézy, zda by bylo možné aplikovat telemark do běžné středoškolské lyžařské výuky, jestli by o telemark byl mezi studenty zájem a zdaje vůbec možné naučit běžné lyžaře za týden telemarkovému lyžování.

2 Teoretická část

2.1 Historie telemarku

Následující kapitola chce jen stručně připomenout dávnou historii telemarku, spojenou s počátky moderního lyžování a nemá být vyčerpávajícím přehledem o technice jednotlivých škol. Koho by však tato tematika zajímala, najde ji v literatuře [2], [3] a [4].

2.1.1 Telemark v historii lyžování

Široké lyžařské veřejnosti byl telemarský oblouk představen poprvé Sondre Aversen Norheimem (1825 - 1897) na druhém výročním závodě v Kristiánii (dnešní Oslo) v roce 1868. Pojmenování vzniklo samozřejmě později, bylo tak učiněno na počest Norheimova rodného kraje Telemark. Norheim posléze založil v Kristiánii lyžařskou školu. Technika, kterou zde vyučoval, pronikla do světa jako norská škola.

Hlavní příčinou průniku lyžařství a norské školy do Evropy byla výprava norského přírodovědce, polárníka a lyžaře Fridtjofa Nansena (1861 - 1930) do Grónska, uskutečněná v roce 1888. Napsal o ní knihu *Paa ski over Grønland* (Na lyžích napříč Grónskem), vydanou v roce 1890 v Kristiánii a 1891 v Hamburku. Nansen v ní kladl důraz na fakt, že výprava by nebyla úspěšná bez použití lyží. Kniha se stala tou nejlepší možnou propagací lyžařství. Norskou školu pak vyučovali v Evropě především norští studenti místních univerzit.

Norská škola ale bohužel neuspěla v konfrontaci se strmými alpskými vrcholy. Hodila se na mírné kopce kraje Telemark, nikoli však na alpské velikány. Techniku vhodnou pro alpské podmínky stvořil Matthias Zdarsky (1856 - 1940). V jeho technice, zvané lilienfeldská škola, našel uplatnění pluh a přívratný oblouk. Telemark, uplatňovaný v norské škole, Zdarsky zavrhl.

Další lyžařská škola Georga Bilgeriho sice v sobě skloubila některé prvky lilienfeldské a norské školy, mezi nimi i telemark, bylo to ovšem už jen poslední vzepětí před zánikem telemarských oblouků.

Následující lyžařská škola Hannese Schneidera, nesoucí přívlastek arlbergská, se obešla už bez telemarku a ani žádná z pozdějších lyžařských škol se již kněmu nevrátila.

Telemark nebyl jen jednou možností sjezdu, ale i závodní disciplínou. V první polovině desátých let dvacátého století se pořádaly závody v krasojízdě, kdy závodníci střídali kristiánské a telemarské oblouky, případně se zařazovaly ještě volné cviky. Hodnotilo se provedení, jeho technická dokonalost a estetičnost, nikoli dosažený čas. Samostatné závody pouze v telemarku se ale nepořádaly nikdy.

Pomineme-li telemarské oblouky jako způsob sjezdu, telemark jako prvek z lyžování tak úplně nezmizel nikdy. Stále byl přítomen a dodnes přetrvál v disciplínách, které se označují jako severské - běžecké lyžování a skoky na lyžích. Ideální skok by měl být zakončený dopadem do telemarku. Na tom se od dob Norheimových nic nezměnilo. Telemark je taky znám z finišů běžeckých závodů, kdy o vítězi rozhodují centimetry. Bleskurychlý výpad do telemarku je totiž nejrychlejší způsob, jak dostat špičku závodnickovy boty do cílové rovinky před soupeřem.

2.1.2 Moderní telemark

Na znovuzrození si musel telemark počkat až do počátku 70. let dvacátého století. Došlo k němu v americkém středisku Crested Butte v Coloradu a hlavní zásluhu na tom měla kniha Steina Eriksena *Come ski with me*. Eriksen byl vítězem olympijského závodu v obřím slalomu na hrách v Oslo 1952. Později se přestěhoval do Ameriky, kde působil jako lyžařský instruktor, a ve své knize se zmínil i o telemarských obloucích. To se stalo inspirací pro první znovuobjevitele telemarku.

Počátky moderního telemarku symbolizuje návrat ke kořenům, touha po navrácení k nedotčené zimní přírodě a útěk z přelidněných středisek. Největším pionýrem a propagátorem byl Rick Borkovec z již zmiňovaného Crested Butte. Technologicky se vycházelo z běžeckého lyžování, vázání se přizpůsobovalo podmínkám sjezdu. S tovární výrobou telemarkového vybavení se začalo až po rozšíření tohoto stylu. Prvně tak učinila firma Black Diamond, která v roce 1984 představila první sériové telemarkové vázání.

Odborné lyžařské veřejnosti byl moderní telemark představen na kongresu Interski konaném v Sextu v Itálii v roce 1983. O čtyři roky později se konalo první mistrovství světa v telemarském lyžování v Hemsedal v Norsku. Až do roku 1997 se konalo každý rok, nyní se pořádá jednou za dva roky.

Při příležitosti prvního mistrovství světa byla ustanovena Mezinárodní telemarková federace (ITF - International Telemark Federation), která se stala součástí FIS jako Telemarková komise (FIS Telemark Committee) v roce 1995. Pod její hlavičkou se jezdí jak mistrovství světa, tak Světový pohár. Ten se jezdí od roku 1995. V současné době se počet závodů SP ustálil na sedmi, toto číslo ale není nijak závazné. V lednu 2008 se konal poprvé závod světového poháru v České republice, v Dolní Moravě v Králickém Sněžníku.

Každá telemarková země (což je v podstatě téměř každá lyžařská země) má národní telemarkové svazy. U nás to je Česká telemarková asociace, sídlící v Dolní Moravě. Ta byla pořadatelem i výše zmiňovaného českého závodu SP v roce 2008.

Rozmach telemarku dokládá mimo jiné i fakt, že Asociace profesionálních učitelů lyžování České republiky (APUL) pořádá od roku 2008 kurzy pro získání kvalifikace instruktor telemarku (viz Přílohy, str. 52).

2.2 Technika telemarkového lyžování

Než se podíváme na techniku telemarku, rád bych uvedl na pravou míru některé fámy a mýty o telemarkistech a telemarkovém lyžování. Předně, pokud Vám bude někdo vyprávět, jak vypadá typický představitel telemarského lyžování, nevěřte mu. Mezi lyžaři panuje mnoho mýtů (z nichž hodně šíří sami někteří telemarkisté) o tom, kdo jezdí na telemarkových lyžích.

Můžete si vyslechnout nebo na internetu přečíst, že typický telemarkista je samotář, vyznávající klidné přírodní sjezdy daleko od lyžařských středisek. Taky se dovíte, že typický telemarkista je osoba společenská, vyskytující se téměř vždy ve vyšších počtech. Nebo zjistíte, že telemarkista musí být tak trochu blázen. Musím oponovat všem těmto názorům, je to stejné jako tvrdit, že na snowboardu může jezdit pouze dredař mezi šestnácti a dvaadvaceti lety, který za každou větší muldou na sjezdovce kouří trávu. Stejně jako na snowboardu může jezdit nezkontrovaný puberták, tak i usedlý ředitel velké firmy, na telemarku může jezdit a jezdit naprosto kdokoli.

Tento mylný pohled na telemarkovou komunitu je dán patrně tím, že je dosud příliš nepoznána většinou lyžařskou veřejností a ta se, ve snaze si telemark a telemarkisty nějak zařadit, uchyluje k tomuto škatulkování.

Jedno se ale telemarkistům upřít nedá a to je jejich soudržnost. Téměř vždy, když se na sjezdovce potkám s „kolegou“ telemarkistou, pozdravíme se a dáme se do

řeči. Je to podobné, jako když se v počátcích automobilismu potkali na opuštěné cestě dvě auta a řidiči na sebe začali nadšeně troubit a blikat. Tím, že jsou telemarkisté na svazích stále ještě „vzácní“, neváhají využít každé příležitosti, aby si popovídali se sobě podobnými nadšenci a vyměnili si názory a zkušenosti. Minimálně pokynutí rukou při setkání dvou telemarkistů patří k dobrým telemarkovým mravům.

Stejně jako o telemarkistech, i o telemarkovém lyžování samotném koluje mnoho mýtů. Často si lyžaři myslí, že telemark se hodí pouze do hlubokého sněhu. Nebo že se na něm nedá jet tak rychle jako na lyžích. Nic z toho není pravda. Telemark, stejně jako alpské lyže, se hodí do jakéhokoli terénu a pro jakoukoli jízdu, záleží pouze na výbavě a telemarkistově umění.

2.1.1 Postoj

A jak tedy vypadá telemarkové lyžování? Podobně jako v alpském lyžování můžeme základně rozlišovat na oblouky smýkané a oblouky carvingové. V každém případě je základem telemarkových oblouků telemarkový postoj. Podívejme se tedy nejdřív, jak vypadá telemarkový postoj a až potom na techniku sjezdu. Používané názvosloví vychází ze zavedeného názvosloví alpského lyžování (např. rozlišování lyží na vyšší a nižší) a kde je potřeba, je přejímáno z angličtiny (přední noha - front foot, leading foot; zadní noha - rear foot, hindmost foot). V oblouku je pak zadní (klečící) noha nohou vnitřní (vyšší) a přední noha nohou vnější (nižší).

Obecně platí pro telemarkové lyžování některá pravidla stejná jako pro lyžování alpské, tedy váhá jde dopředu, neopíráme se vzadu o boty, ale tlačíme holeně proti botě. Ruce jsou v poloze, jako když čteme noviny. Ovšem hlavní rozdíl mezi alpským a telemarkovým lyžováním spočívá v rozložení váhy mezi nohy. Při telemarku by totiž obě nohy měly být zatíženy stejně. Soustředíme se především na správné zatížení zadní nohy, protože většina lidí automaticky zatíží více nohu přední. Pokud zadní noha není dostatečně zatížená, vede to k nižší ovladatelnosti lyže a může to skončit třeba i zaseknutím vnější hrany, což může být při absenci bezpečnostního vázání velmi nebezpečné. Co se týče šířky stopy, záleží na stylu jízdy. Pro smýkané oblouky se hodí úzká stopa, pro carving stopa širší.

Telemarkového postoje dosáhneme tak, že při stoji v alpském postavení plynule předsuneme jednu a zasuneme druhou nohu. Vzdálenost mezi chodidly by měla být alespoň na jednu stopu. Bérec přední nohy je nakloněn vpřed, koleno by mělo být nad

špičkou boty. To do jisté míry zabraňuje nepřiměřenému odlehčení přední lyže. Zadní noha musí být pokrčená v koleni, pokud by byla natažená, znemožňovalo by to zatížení a ovládání lyže. Zadní noha musí tlačit do lyže, nikoli ovšem pouze prsty. Tlak na botu je vytvářen nejen jimi, ale i příčnou klenbou. Nejlepší je ukázat žákům naboso, jak má zadní noha tlačit do boty. Tedy nikoli tak, že stojí na špičce, ale tlačí do boty celou přední částí chodidla.

Výška postoje záleží na preferencích každého telemarkisty. Maximální výška je taková, která umožňuje vzdálenost jedné stopy mezi chodidly, minimální taková, kdy je kyčel přední nohy nad úrovní kolene. Obecně platí, že pro rychlejší a agresivnější jízdu se uplatňuje nižší postoj.

Dobře zvládnutý telemarkový postoj je základem pro další výuku telemarkového lyžování. Dokud nebudou mít žáci plně zvládnutý postoj, nemá smysl pokračovat ve výuce.



Obr. 1: příklad vysokého telemarkového postoje

Nejčastější chyby v postoji jsou následující:

Váha těla je vzadu - telemarkista se opírá o lýtko přední nohy, trup směřuje dozadu. Bérec přední nohy obvykle směřuje kolmo vzhůru, nikoli vpřed. V nízkém postoji si může žák dokonce přisednout zadní nohu. Oblouk potom není zahajovaný od špiček lyží, což snižuje ovladatelnost lyží v oblouku.

Zvednutá pata přední nohy - žák si při snaze dostat koleno nad špičku přední nohy pomůže tím, že zvedne patu. Jízda po špičkách je potom nejistá a nestabilní. Je potřeba, aby se bérec dostal do správné polohy ohnutím v hlezenním kloubu (což má za následek nutné snížení těžiště, narozdíl od zvednutí paty).

Kolena u sebe - jde o důsledek malé vzdálenosti mezi chodidly. V takovém postoji je téměř nemožné zatížit zadní nohu. Je třeba vzdálenost chodidel zvětšit, jak už bylo uvedeno, alespoň na vzdálenost jedné stopy a celkově snížit postoj.

Natažená zadní noha - žák patu zadní nohy buď vůbec, nebo jen minimálně zvedne, kvůli čemuž potom zůstane zadní noha natažená. Je důležité, aby zadní nohu ohnul v kolenu a tím zvedl patu.

Více fotografií postojů a chyb při postojích najdete na stranách 46 až 48, obrázky 7- 13.

2.1.2 Oblouky

Jako základní dělení můžeme použít rozdělení na oblouky smýkané a carvingové, podobně jako u alpského lyžování. Při smýkaných obloucích dochází ke změně směru pomocí smyku, carving využívá k zatočení vykrojení lyží. Smyk se provádí zvětšeným tlakem na zadní nohu. Po překonání spádnice dochází ke změně postoje. Spolu se zvyšováním těžiště dochází k zapíchnutí hole. Tu zapíchneme ve chvíli, kdy jsme v alpském postoji. **Výměna nohou je plynulá a současná. Zadní noha se začíná předsouvat a zároveň se přední noha vrací zpět a kleká.** Dobří telemarkisté stojí v okamžiku, kdy se obě nohy potkají, malý okamžik na špičkách (viz Přílohy, str. 49, **obrázek 16**). **Tělo je stále natočeno** do směru jízdy. Následující schéma ukazuje názorně jednotlivé fáze při smýkaném oblouku. Červená (resp. modrá) barva označuje postoj pro oblouk doprava (resp. doleva), šedou je vyznačena fáze změny postoje.



Obr. 2: Schéma smýkaného oblouku.

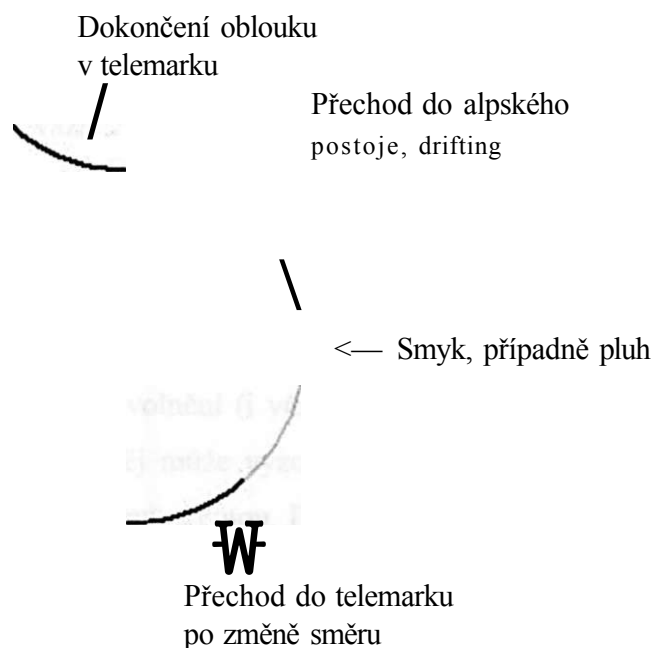
Carvingový a smýkaný telemarkový oblouk se od sebe tolik neliší jako carvingový a smýkaný oblouk v alpském lyžování. Zatímco v alpském lyžování je například rozdíl mezi carvingem a smýkanými oblouky v pohybu těžiště (odlehčení a smyk oproti zatížení v carvingovém oblouku), v telemarku se při smyku s těžištěm nepracuje. Vertikální pohyb se uplatňuje pouze při změně postoje, což je ale fáze pasivního driftingu (pasivní stočení lyží do spádnice následkem působení gravitace), která nemá pro změnu směru žádný vliv. Důsledkem toho je, že přechod od smýkaných oblouků ke carvingovým je poměrně jednoduchý a nevyžaduje příliš změn v pohybových stereotypch, upevňovaných od počátku výuky. Stačí eliminovat smykovou fázi a celý oblouk vyjet po hranách. Rozdíl oproti smýkaným obloukům je, že je potřeba více vklonit kolena do oblouku, díky čemuž se lyže lépe postaví na hrany. Ve vyšších rychlostech se potom také začíná uplatňovat kompenzační odklon trupu od svahu, jak jej známe z alpského lyžování (viz Přílohy, str. 49, obrázek 17).

Ukázky oblouků najdete na příloženém CD pod čísly 014, 015 (smýkané oblouky) a 016 (carving).

Nejčastějšími chybami při telemarkovém lyžování jsou chyby v postoji, které byly uvedeny výše. Dvěma nejčastějšími chybami v provedení oblouku je jakýsi pluh, který tvoří lyže v telemarkovém postoji, a potom jiný způsob zatočení než v telemarku.

První chyba je způsobena tím, že se telemarkista snaží změnit směr nikoli tlakem na zadní nohu, ale na přední. Dojde k tomu, že přední lyže změní směr, zadní ale drží stále směr původní. Vytvoří se tím tedy jakési „véčko“ (viz CD, video 012). Je třeba, aby telemarkista držel lyže paralelně a naučil se zatáčet pomocí tlaku na zadní nohu.

Druhá chyba vznikne tak, že telemarkista změnu směru provede jinak, než v telemarku. Může to být pluhem, nebo alpským snožným obloukem. Teprve po změně směru přejde do telemarku, který je však pouze pasivní a přechází do alpského postoje, ze kterého následuje další změna směru (video 013). Oblouky potom vypadají, jak je znázorněno na schématu, černou barvou je vyznačen pobyt v telemarkovém postoji, šedou v alpském.



Obr. 3: Schéma chybného oblouku, kdy změna směru neprobíhá v telemarku

2.2 Výzbroj

2.2.1 Vázání

V dnešní době se používá v zásadě jeden typ vázání, který se v detailech samozřejmě liší podle výrobce, téměř všechny ale pracují na stejném principu. Bota se zasune špičkou do vázání a za patu se pomocí rychloupínáku zacvakne kovový kabel, který tlačí botu dopředu a zároveň umožňuje patu zvednout při telemarkovém postoji. Všichni výrobci používají systém 75 mm vázání, takže všechny boty jsou kompatibilní se všemi vázáními (viz Přílohy, str. 44 a 45, obrázky 1 až 3).

Nevýhodou prakticky všech rozšířených vázání je absence bezpečnostního systému, který by uvolnil vázání při nebezpečném pádu nebo v případě stržení lyžaře lavinou. V poslední době ovšem začalo mnoho firem vyrábět i vázání s bezpečnostním systémem. Přestože téměř všechna vázání vyhazují pouze do stran, jde o velký pokrok v bezpečnosti telemarkového lyžování.

Bezpečnostní vázání sestává ze dvou dílů, spojených kovovým kloubem. Jeho volnost se nastaví pomocí pružiny na váhu telemarkisty, podobně jako u alpského vázání. Při překonání kritické hranice kloub povolí a jedna část vázání zůstane připevněna na botě, druhá zůstane na lyži. Při vracení vázání do původního stavu pomůže nastavit pružinu na co nejmenší hmotnost, nebudeme tak překonávat její odpor

a vázání půjde snadno nasadit zpět. Pro tyto situace se hodí vozit s sebou malý šroubovák.

Ať už má vázání bezpečnostní systém nebo ne, nedílnou součástí jsou bezpečnostní lanka, takzvané sichráky (z německého sichern - zajistit). Je to krátký drát, jehož jeden konec je připevněn k vázání (u vypínacích vázání musí být připevněn k té části vázání, která po odepnutí zůstane na lyži) a druhý konec se zapne do očka na botě, o kterém bude řeč později. Protože většina vázání nemá brzdičky, které by lyži zastavily v případě jejího uvolnění (i vázání bez bezpečnostního systému se může při pádu uvolnit a bota se z něj může vyzout), používají se sichráky, které po uvolnění vázání drží lyži pevně spojenou s botou. Při těžkém pádu se ovšem uvolněné lyže volně vlající okolo lyžaře mohou stát velice nebezpečnými. Bezpečnostní lanka někdy používají i freerideři na alpských lyžích, protože díky nim se jim neztratí vypnutá lyže v hlubokém sněhu.

Na trhu jsou také vázání nastavitelná na sjezd a výstup. Nastavené na sjezd funguje jako klasické telemarkové vázání, při nastavení na výstup se uvolní celá přední část vázání a to potom funguje podobně jako skialpinistické vázání. To je samozřejmě pohodlnější, protože lyžař nepřekonává odpor boty, která by jinak byla špičkou pevně zaklesnuta ve vázání.

Mezi nejznámější výrobce vázání patří kanadská firma Genuine Guide Gear (G3), norská Rottefella, americké 7tm, Voilé-USA a Black Diamond. Všechny firmy vyrábí klasické telemarkové vázání, většina z nich ale přidává vlastní inovativně pojaté typy vázání.

Kanadská G3 vyrábí vázání, které se dá nastavit buď na sjezd, nebo na výstup (podle anglického výrazu pro výstup je pojmenovaný i typ vázání - Ascent). G3 nabízí i řadu menších vázání speciálně pro ženy a vyrábí i mnoho doplňků pro telemarkové lyžování a pobyt v horách. Jedním ze šikovných doplňků je třeba rychloupínák, který má dvě polohy zacvaknutí. Jedna klasická poloha pro sjezd a potom druhá poloha, kdy je podélná osa rychloupínáku v rovině chodidla. Vytváří se tím menší tlak na špičku boty, která není tak silně přitlačována do čelisti a chůze do kopce je potom mnohem snazší. Výrobce ve svých materiálech uvádí, že se použitím tohoto rychloupínáku ušetří 32 % práce, oproti použití klasického rychloupínáku (samozřejmě mluvíme o výstupu s klasickým vázáním, nikoli nastavitelným na výstup). G3 byla první, která začala používat tzv. „spring cartridges“ (někteří výrobci je nazývají „power tubes“). Jde

o pružiny uschované v kovovém obalu, umístěné na drátu obepínajícím botu přibližně pod kotníkem. Když se zvedne pata, pružiny tlačí botu špičkou do čelisti a tím zlepšují ovladatelnost lyže při sjezdu. G3 vyrábí tři druhy spring cartridges podle síly pružin. Silné (zelené) pro sjezd na upravených tratích, střední (červené) a slabé (bílé) vhodné pro backcountry a freeride. Od G3 převzaly pružiny prakticky všichni ostatní výrobci vázání. Barevné označení síly pružin se bohužel u každého výrobce liší, při koupi je tedy nutné zjistit, jak má který výrobce pružiny označené.

7tm je značkou firmy Garmont, která vyrábí i další outdoorové vybavení. I ona vyrábí vázání, které se dá nastavit buď na sjezd, nebo na výstup. Dále má v nabídce bezpečnostní vázání s brzdičkami. Výhodou brzdiček je, že není nutné používat bezpečnostní lanka a nehrozí nebezpečí poranění uvolněnou lyží při těžším pádu. Typickým znakem vázání 7tm je, že bota není připevněna pomocí drátu, který by ji obepínal, ale pomocí lišty vedené pod podrážkou boty.

Americký Black Diamond nabízí vázání na stejném principu jako G3, tedy upevnění boty pomocí drátu a pružin. U vyšších řad vázání je ovšem drát veden pod botou. Takové umístění je výhodné z toho hlediska, že se snižuje nebezpečí poškození pružin, než když jsou umístěny po stranách.

Americká firma Voilé je jediná, která vyrábí vázání, které vypne i při pádu dozadu. Je to klasické vázání, doplněné o bezpečnostní systém. Jeho nevýhodou je vyšší hmotnost. Ani při sjezdu nedosahuje takových kvalit v ovládní lyží, ostatně jako všechna bezpečnostní vázání. Jeho nevýhodou je vyšší hmotnost a i designově lehce pokulhává za konkurencí.

Norská Rottefella vyrábí kromě klasických vázání na sjezd i speciální vázání na kožené boty, určené především na backcountry. Samozřejmě se dají použít i na sjezd s plastovými lyžáky, poskytují však menší ovladatelnost při sjezdu. Naproti tomu nabízejí velké pohodlí v kožených botách, zvláště při dlouhých horských túrách. Mají také bezpečnostní systém, který ovšem umožňuje vypínat pouze do stran. V sezóně 2007/08 představila Rottefella úplně nový systém vázání - New Telemark Norm (NTN). Vázání postrádá kabel, který se upevňoval za patu boty, bota se k vázání připevňuje pomocí čelisti, která sevře přední část podrážky. Na rozdíl od všech ostatních není NTN vázání rozlišeno na levé a pravé, má bezpečnostní systém, který vyhazuje do stran a obsahuje zabudované brzdičky. Nevýhodou tohoto vázání je, že není kompatibilní s dosud používanými botami normy 75 mm. Naproti tomu boty

systemu NTN se dají použít do skialpového vázání. Můžete mít tedy jedny boty na telemark i na skialpinismus. Zda se tento systém stane budoucností telemarku, jak Rottefella uvádí ve svých materiálech, ukáže teprve čas.

2.2.2 Boty

V počátcích novodobého telemarkového lyžování se používaly celokožené boty, ne nepodobné botám do klasického 75-ti milimetrového běžeckého vázání. Počátkem devadesátých let začala italská firma Scarpa vyrábět plastové lyžáky a další firmy brzo následovaly (viz Přílohy, str. 45, obrázky 4 - 6).

Dnes se používají jak plastové tak kožené boty, i když kožené se využívají spíše na backcountry, než na sjezdové lyžování. Jsou měkké a poskytují značné pohodlí při výstupech a při túrách. Naopak ve sjezdech, zvláště na tvrdém podkladu upravených sjezdovek, nenabízí dostatečnou kontrolu nad lyžemi. Někteří výrobci vyrábí i boty s prodlouženým komínem až pod kolena, určené na horské expedice. Prodloužená část zabraňuje napadání sněhu do boty a zvyšují tepelný komfort.

Naproti tomu plastové lyžáky zlepšují ovladatelnost lyží při sjezdech díky lepšímu přenosu sil z nohou na lyže. Podobně jako lyžáky na alpské lyžování se rozlišují podle tuhosti na rekreační, sportovní, závodní, dámské a další podkategorie. Mají od dvou do čtyř přezek a stahovací suchý zip v horní části boty. U některých bot se dá nastavit náklon komínu. Dříve bývala vnitřní bota šněrovací, podobně jako je tomu dodnes u snowboardových bot, v poslední době se ale od toho ustupuje a prosazují se vnitřní boty stejné jako o lyžáků na alpské lyžování.

Každá bota má v přední části nártu harmonikový kloub, který umožňuje botu ohnout ve vázání až do úhlu většího než devadesát stupňů mezi podrážkou a lyží (maximální velikost úhlu závisí samozřejmě i na vázání). Na každé botě je taky kovové očko pro připevnění bezpečnostního lanka. Všechny boty jsou také vyráběné s gumovou podrážkou usnadňující chůzi, stejně jako boty skialpové.

Všechny telemarkové boty mají prodlouženou špičku, která se zasouvá do čelisti vázání. Ta je jedním z hlavních důvodů, proč se telemarkové boty nedají použít do klasického alpského nebo skialpového vázání. Ovšem jak už bylo zmiňováno výše, Rottefella zavedla nový systém telemarkového vázání NTN, který vyžaduje i nový typ boty. Ta se od klasické telemarkové boty odlišuje špičkou, která není prodloužená a proto pasuje i do skialpového vázání. Dobře patrné to je z obrázku (str. 45, obrázek 6).

Přibližně v polovině podrážky je žlábek, do kterého se upevňuje čelist NTN vázání. Přestože by telemarkové boty normy NTN měly být kompatibilní se všemi skialpovými vázáními, ne vždy tomu tak je. Kvůli kloubu v oblasti nártu se navíc občas stává, že se v něm bota ohne a může ze skialpového vázání i vypadnout.

Nejznámější výrobci telemarkových bot jsou italské Crispi, Scarpa (obě vyrábějí boty pro NTN, ostatní výrobci se v současné době chystají představit své boty nové normy), americký Garmont a Black Diamond.

2.2.3 Lyže

Je pravda, že telemarkové vázání se dá připevnit prakticky na jakoukoli lyži. I když některé firmy vyrábí přímo telemarkové lyže, jejich technologie není nijak zvlášť odlišná od ostatních lyží. Například G3 vyrábí telemarkové lyže s dřevěným jádrem, jejich hlavní vlastností je měkkost a nízká hmotnost.

Nízká hmotnost je dána především použitím lyží i pro túry, měkkost je ale skutečně vhodnou vlastností telemarkových lyží. Telemarkista na zadní lyži totiž tlačí pouze malou plochou přední části vázání, u tvrdých lyží by proto mohl být problém je prohnout. Přesto jsem se setkal i s klasickými alpskými raceovými lyžemi, použitými jako telemarky (stejně tak jsem ale viděl telemarkové speciály s alpským vázáním).

Obvykle se používají pro telemark obřačky, tedy lyže vyšší a užší, ani zde však neplatí žádná pravidla. Sám mám zkušenosti s jízdou jak na obřačkách, tak na krátkých slalomkách.

Většina firem ustupuje od výroby lyží speciálně pro telemark, obvykle jako řady vhodné i pro telemark označují svoje skialpové, freeridové a další měkké lyže.

Telemarkové vázání se tedy může namontovat na cokoli, záleží pouze na telemarkistových schopnostech a preferencích.

2.2.4 Ostatní výzbroj

Telemarkista, který tráví pobyt v horách na sjezdovce, žádné další speciální vybavení nepotřebuje. Pokud se ale vydá na túry, bez další výzbroje se neobejde. Vybavení je potom stejné jako na skialpinismus, tedy hlavně: tulení pásy, teleskopické hůlky, stoupací železa, lavinový vyhledávač, sonda, lopata a další nezbytná výbava.

Pokud telemarkista nemá vázání s možností nastavení na výstup, může si pořídit kožené boty, o kterých už byla řeč.

2.3 Závody

O telemarkových závodech již byla řeč výše, teď se podíváme na stručná pravidla a popis jednotlivých závodů.

Telemarkové závody sestávají obvykle z několika částí. Jednou z částí je obří slalom, dále skok ze sněhového můstku, klopená zatačka o 360°, běžecká část, případně ještě další prvky. Například přejezd terénních vln, nebo tzv. super-T, což je část závodu vyhrazená pro rychle prováděné krátké telemarkové oblouky, které musí být technicky správné.

Oficiálních závodů se mohou účastnit pouze registrovaní reprezentanti jednotlivých zemí. Mistrovství světa pořádá přímo Telemarková komise FIS, závody Světového poháru potom telemarkový svaz dané země. Závodů se účastní jak muži, tak ženy. Mistrovství světa je rozděleno na kategorie seniorské a juniorské (do dvaceti let). Disciplíny pro Světový pohár se vybírají podle podmínek daného střediska, na mistrovství světa se konají všechny tři hlavní disciplíny (Giant Slalom, Classic, Sprint Classic).

Za královskou disciplínu se považuje závod Telemark Classic, při nerozhodném počtu bodů z celého závodu u několika závodníků rozhoduje právě umístění z disciplíny Classic. Existují i snahy prosadit telemarkové závody na olympijské hry, uvažuje se o disciplíně Telemark Sprint Classic.

2.3.1 Obecná pravidla

Co se týče výzbroje, musí být dostupná na trhu. Helma je povinná pro všechny závodníky, bezpečnostní vázání je pouze doporučeno (dříve bylo povinné), bezpečnostní lanka nebo brzdičky jsou povinné. Závodníci obvykle jezdí s běžeckými hůlkami, kvůli běžecké části závodů.

Části trati, kde není telemarková technika povinná (tedy lze jet v alpském postoji, například při nájezdu na můstek), jsou označeny žlutými vlajkami nebo branami a žlutým značením na sněhu. V běžecké části není žádná povinná technika, všichni závodníci ale používají bruslení.

Při skoku musí být doskok proveden do telemarku, případně do paralelního postavení, ze kterého následuje okamžitý plynulý pohyb do telemarkového postoje. Pokud tak závodník neučiní, následuje penalizace jednou vteřinou. Před začátkem

závodu musí všichni závodníci vykonat alespoň jeden cvičný skok. Závodník, kterému se tento skok nezdaří, je diskvalifikován.

Základní pravidlo pro všechny soutěže je definice telemarkového oblouku. Ta má tři základní body:

Vnitřní lyže musí být zadní lyže. Vzdálenost mezi špičkou vnitřní a patou vnější boty musí být alespoň jedna stopa, měřeno v předozadní rovině.

Pata vnitřní nohy musí být jasně zvednutá z lyže.

Oblouky musí být navazované plynulým pohybem z jednoho telemarkového postoje do dalšího. To znamená, že jakmile se zadní noha začne předsouvat, začíná nový oblouk a tento pohyb pokračuje do doby, než se dostane do vzdálenosti alespoň jedné stopy před druhou nohu.

Z třetí části definice plyne, že závodník nesmí setrvat delší dobu v alpském postoji a tím si tak odpočinout. Za nedodržení těchto pravidel následuje časová penalizace jedné vteřiny. Závodník smí dostat pouze jeden trest za jeden oblouk, bez ohledu na počet chyb.

2.3.2 Podrobná pravidla

Jedná se o překlad oficiálních pravidel FIS v anglickém jazyce. Uvedena jsou pouze některá pravidla v plném znění. Jejich výčet samozřejmě není vyčerpávající, podrobné znění najde zájemce v literatuře [10].

Telemark Giant Slalom

výškový rozdíl mezi startem a cílem musí být 250 - 450 m

počet bran je 11 - 14 % z převýšení

- závod je dvoukolový

závod sestává z různých oblouků v obřím slalomu a jednoho skoku

slalom musí obsahovat přirozeně se střídající oblouky s velkým, středním i malým poloměrem

závodník sám uváží, kdy udělat telemarkový oblouk vzhledem k bráně

- můstek musí být vysoký maximálně 1,5 m a musí kopírovat profil svahu; letová křivka musí být nízká a první brána musí být umístěna v dostatečné vzdálenosti,

aby se předešlo znevýhodnění závodníků, provádějících dlouhé skoky; můstek musí být uzpůsoben na skoky délky 5 až 25 metrů

pokud závodník nedosáhne stanoveného limitu skoku, následuje dvouvteřinová penalizace

- limit skoku stanoví rozhodčí tak, aby ho dosáhlo 20 - 40 % závodníků
- startovní intervaly jsou obvykle 45 vteřin, rozhodčí ale mohou rozhodnout jinak, pokud to vyžadují aktuální podmínky

Telemark Classic

- převýšení musí být 300 - 500 metrů
 - průměrný čas nejlepších pěti mužů musí být 150 - 270 vteřin
- závod sestává ze 30 - 40 % z celkového času z běžecké části, z 60 - 70 % z telemarkové části; každá část musí obsahovat příslušné prvky jako skok, 360, terénní vlny atd.; závod musí obsahovat jednu nebo dvě 360, alespoň jeden skok a jeden další prvek, v závislosti na možnostech terénu; čas vychází z času deseti nejlepších mužů a pěti nejlepších žen
- běžecká část se odehrává na různém terénu, převážně lehkém stoupání; běžecká část by měla být ve druhé polovině délky závodu a měla by být postavena tak, aby umožňovala předjetí jednoho závodníka druhým; v běžecké části není žádná povinná technika
- závod musí být dvoukolový, pokud by nejlepší muž dosáhl času pod 150 vteřin pro skok platí stejná pravidla jako v GS; můstek musí být uzpůsoben na skoky délky 5 až 30 metrů
- minimální počet skoků v jednom závodě je jeden, maximální počet jsou dva

" **startovní intervaly jsou obvykle 60 vteřin, rozhodci** ale mohou rozhodnout jinak,

pokud to vyžadují aktuální podmínky

Telemark Sprint Classic

- počet bran je 15-25
 - obsahuje jeden skok
- obsahuje běžeckou část
- obsahuje jednu 360
 - převýšení je 100 - 200 metrů

průměrný čas nejlepších pěti mužů musí být 55 - 70 vteřin

závod je dvoukolový

pro skok platí stejná pravidla jako v GS

pokud závodník nedosáhne stanoveného limitu skoku, následuje dvouvteřinová penalizace

limit skoku stanoví rozhodčí tak, aby ho dosáhlo 20 - 40 % závodníků

startovní intervaly jsou obvykle 30 vteřin, rozhodčí ale mohou rozhodnout jinak, pokud to vyžadují aktuální podmínky

Variantou disciplíny Sprint Classic je Duál Telemark Sprint Classic. Platí pro ni stejná pravidla, jako pro SC, jedou se dva paralelní závody, jeden z modrých a druhý z červených bran. Každá trať má vlastní skok a 360, běžecká část by měla být paralelní, ale oddělená. Závod je dvoukolový, jedno kolo pro každou trať, závodníci tedy vystřídají obě varianty. Pravidla říkají, že duální verze SC je pouze pro zvýšení divácké atraktivity, není určena pro vyřazovací systém závodů.

Telemark Parallel Slalom

převýšení 60 - 100 metrů

průměrný čas nejlepších pěti mužů musí být 20 - 25 vteřin

může obsahovat jeden skok

- počet bran je 11 - 17

můstek musí být vysoký maximálně 1 m a musí kopírovat profil svahu; letová křivka musí být nízká a první brána musí být umístěna v dostatečné vzdálenosti, aby se předešlo znevýhodnění závodníků, provádějících dlouhé skoky

limit skoku není dán, hodnotí se pouze jeho provedení

- jedna nebo dvě chyby nebudou penalizovány, tři a více chyb bude penalizováno přidáním 1, 5 vteřiny

2.4 Výuka

Výuka telemarku, stejně jako výuka alpského lyžování, má svou metodiku a zásady. Některé cviky a postupy byly převzaty z výuky alpského lyžování a upraveny pro potřeby telemarku. Když začínáme někoho učit telemark, měli bychom vycházet z toho, jaké má zkušenosti s jinými zimními sporty, ať už alpským lyžováním, snowboardem, nebo běžeckým lyžováním. Snowboardisté a běžkaři mají výhodu, že znají pocit skluzu na sněhu. Lyžaři navíc umí ovládat lyže, takže pro ně nebude problém udělat třeba pluh, oblouk s přivrátím horní lyže a podobně. Pokud ovšem budeme učit naprostého začátečníka, měli bychom jistě začít s cviky na rovnováhu na rovině a klasickým pluhem, aby si zažil pocit skluzu a hranění.

Nebudu zde rozebírat, jak vypadá výuka začátečníka na lyžích, jednak by to měl každý učitel lyžování vědět a jednak to není smyslem této práce. Zásobník cviků a jejich provedení se dá najít v jiné literatuře, například [5], [6] a [8]. Všechny cviky pro alpské lyžování se dají úspěšně použít i pro naprostého začátečníka s telemarkovými lyžemi (podobně jako se pro výuku malých dětí využívají běžky).

Záleží samozřejmě na šikovnosti vyučovaného jedince, ale obvykle není důvod, abychom déle setrvali u cviků bez zapojení telemarkového postoje. Proto po zvládnutí pluhu můžeme přistoupit ke specifickým telemarkovým cvičením. Ty už pak provádíme stejně bez ohledu na to, jestli učíme začátečníka nebo pokročilého lyžaře.

Při výuce začneme seznámením s výzbrojí, ukážeme jak upevnit botu ve vázání, pokud má žák bezpečnostní vázání, měli bychom ukázat, jak vrátit vypnuté vázání do původního stavu.

Během výuky samozřejmě dbáme všech zásad bezpečného pohybu na sjezdovce.

Ke většině cvičení najdete video na přiloženém CD. Závorky vždy odkazují na číslo videa.

2.4.1 Metodická řada pro výuku začátečníků

Rozcvička

Protože telemark je fyzicky dost náročný, výuce by měla předcházet rozcvička. Po úvodním zahřátí (běh na lyžích, honička s jednou lyží...) následuje strečink se zaměřením na dolní končetiny. Pro přípravu nohou na zátěž můžeme použít například následující tři cviky, všechny s lyžemi na nohou:

- Výpad na lyžích, kdy se zadní koleno dotýká lyže. Snažíme se ho zatlačit dozadu a zároveň protlačit pánev dopředu. Protahujeme tak flexory kyčle a přední stranu stehna zadní nohy a zadní stranu stehna přední nohy.
- Klek, snažíme se obě kolena dostat na lyže a opět protlačit pánev vpřed. Protahujeme tím přední strany steh.
- Mírný podřep únožný levou (resp. pravou). Protahujeme vnitřní stranu steh.

Postoj (video 001)

Po rozvíčce a úvodním seznámení s výzbrojí začneme s nácvikem telemarkového postoje na rovině. Je nutné, aby všichni zvládli správný alpský postoj, proto nejdřív vyzkoušíme ten a až potom postoj telemarkový. Ten byl již popsán výše. Když udělají všichni správný telemarkový postoj, přistoupíme k přechodům z jedné pozice do druhé. Pro lepší udržení rovnováhy se mohou žáci opírat o hole. Po získání jistoty zkusíme bez opory holí.

Zastavování

Před následujícím cvičením je potřeba upozornit žáky, aby v žádném případě nebrzdili v telemarkovém postoji, ale klasicky „hokejově“, jako na alpských lyžích. Pokud by se jim totiž povedl smyk v telemarkovém postoji tak, že by přední noha byla nohou nižší (jak tomu má být) a neměli by dostatečně zatíženou zadní nohu, může se jim snadno zaseknout vnitřní hrana vyšší lyže, což i při malých rychlostech může mít za následek podvrtnutí v kolenním nebo hlezenním kloubu (pamatujeme, že většina vázání není bezpečnostní). Před příchodem na svah na to žáky upozorníme znovu. Brzdit v telemarkovém postoji mohou až po dobrém zvládnutí tohoto postoje a až ve chvíli, kdy mají bezpečně rozloženou váhu na obě nohy. I potom je bezpečnější brzdit s úzkou stopou, nikoli se širokou.

Postoj za jízdy (video 002)

Až všichni zvládnou telemarkový postoj a dokážou plynule přecházet na místě z jednoho postoje do druhého, přistoupíme ke cvičení, kdy vyzkoušíme telemarkový postoj za jízdy. Toto cvičení je vhodné provádět na rovině, případně mírně nakloněné. Žák se odpichem holí nebo bruslením pomalu rozjede, udělá alpský postoj a z něj postoj

telemarkový, ve kterém ujede několik metrů. Pak zastaví. Všimáme si správného provedení postoje. Špatně zatížené lyže odhalíme tak, že odlehčená lyže se klepe, nejede klidně a rovně.

Vyzkoušíme s žáky několikrát na obě strany. Když zvládnou postoj na obě strany, můžou vyzkoušet oba postoje během jedné jízdy. Z alpského postoje udělají telemarkový postoj, potom opět alpský a z něj telemarkový postoj na opačnou stranu. Postupně se snažíme zkracovat dobu, kdy je žák v alpském postoji.

Traverz (video 003,004,005)

Na mírnější sjezdovce budeme opět cvičit telemarkový postoj za jízdy. Žák se postaví bokem ke svahu. Z alpského postoje se rozjede po hranách téměř kolmo ke spádnicí a udělá telemarkový postoj tak, že vyšší noha je noha zadní. Pro začátek je lepší, když setrvá v jednom postoji a až později zkouší několik přechodů z alpského postoje do telemarku během jednoho traverzu. Cvičíme na obě strany, vždy tak, že vyšší noha je nohou zadní.

Častou chybou je příliš malý náklek a kolena u sebe. To se dá vyřešit tím, že si žáci dají mezi kolena hůlky, jak je vidět na obrázcích 14 a 15 (Přílohy, str. 48). Hůlky se musí držet tak, aby byly kolmé na lyže. To zaručí, že kolena budou ve správné vzdálenosti. Pokud by žák držel hůlky šikmo, kolena se mu můžou opět dostat k sobě a cvičení pak postrádá smysl.

Hůlky mezi kolena můžeme použít i při jiných cvičeních, pokud dělá postoj žákům stále potíže.

Hacky sack (video 006,007)

Až žáci plně zvládnou postoj v traverzu, můžeme se zaměřit na cvičení, které jim pomůže lépe rozložit váhu rovnoměrně mezi obě nohy. Pojedeme traverz a špičku nižší lyže se budeme snažit zvedat ze země (jako bychom kolenem driblovali s tenisákem nebo hakysákem). To žáky donutí plně zatížit zadní nohu a díky tomu si uvědomí, jak by ji měli zatěžovat během jízdy. Při tomto cvičení se nevyhneme mírnému záklonu během nadzvednutí přední lyže, žáci by si však rozhodně neměli přisednout zadní nohu.

Sbírání holí (video 008)

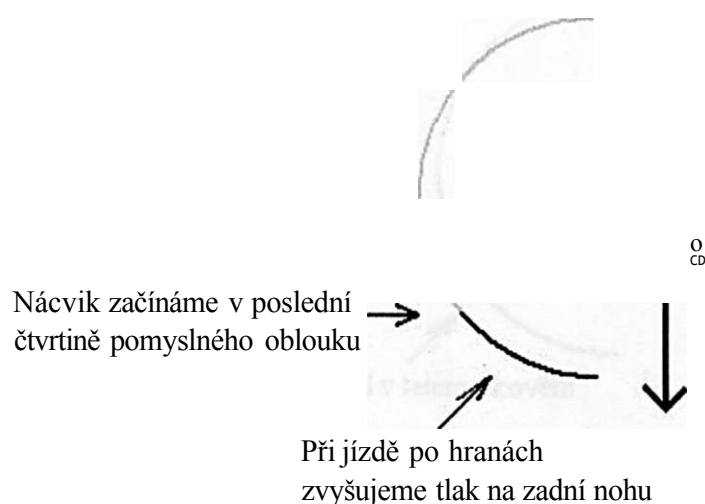
Pokud žákům dělá problém správný telemarkový postoj během jízdy můžeme s nimi zkusit následující cvičení. Nejprve je potřeba položit na svah podélně za sebou přibližně čtyři hole. Řada holí by měla kopírovat trajektorii, po které se dá sjet pohodlný traverz. Žáci jedou bez holí pod řadou hůlek (tedy tak, že je mají vedle své vyšší nohy). Jejich úkolem je se rozjet do traverzu a sebrat první hůl. To smí ovšem pouze pomocí telemarkového postoje. Na konci řady udělají opět telemark a hůl položí na sníh.

Výhodou je, že se žáci soustředí na sebrání hole a i když by se mohlo zdát, že pro ně bude náročnější udělat při tom správný postoj, opak je pravdou. I žáci, kterým obvykle jízda v traverzu dělá problém, udělají postoj naprosto bez problémů.

Postoj, kterého tímto cvičením dosáhneme, je sice velmi nízký a pro jízdu se nehodí, žáci si ale díky němu uvědomí, jak má správný postoj vypadat. Při dalších cvičeních už obvykle tak nízký postoj nedělají.

Čtvrtoblouk (video 009)

Až mají žáci plně zvládnutý postoj během jízdy, můžeme přistoupit k nácviku oblouků. Toto cvičení je nácvikem poslední čtvrtiny oblouku. Žák se postaví mírně bokem ke svahu. Zapře se holemi a zaujme telemarkový postoj (nižší noha je přední). Poté uvolní hole a rozjede se po hranách. Zvýšeným tlakem na zadní nohu potom smykem zatočí. Je třeba uvolnit zvýšený tlak na zadní nohu ve chvíli protnutí spádnice, jinak se oblouk přetočí do protisvahu.



Obr. 4: Schéma čtvrtoblouku

Půloblouk

Po zvládnutí čtvrtoblouku následuje nácvik oblouku od jeho poloviny. Začneme tedy ze svahu čelem dolů, opět se zapřeme holemi a zaujmeme telemarkovou pozici. Dále postupujeme stejně jako u čtvrtoblouku, tedy zvyšujeme tlak na zadní nohu až do přechodu přes spádnici.

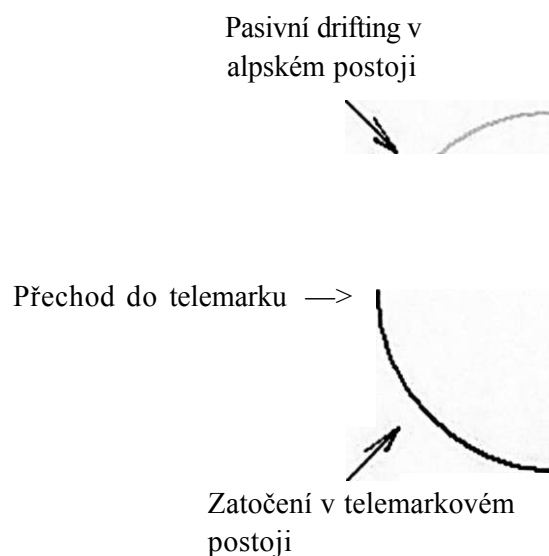
Následně můžeme přistoupit k rozjezdu z alpského postoje. Žák stojí čelem z kopce, rozjede se v alpském postoji a z něj udělá telemark.

C-oblouk (video 010, 011)

Nyní se dostáváme ke konečné podobě oblouku. Žák začne bokem ke svahu v alpském postoji a rozjede se. Lyže má postaveny na plochách a ty se samy stáčíjí po spádnici dolů. Když je ze svahu čelem dolů, udělá telemarkový postoj a zatočí.

Pokud dělá fáze driftingu žákům problém, můžeme zpočátku začínat v první čtvrtině oblouku, nikoli bokem ke svahu (uděláme tedy jakýsi „tříčtvrtěoblouk“).

Po perfektním zvládnutí c-oblouku na obě strany přistoupíme k napojení několika oblouků za sebou. První polovina každého oblouku je vždy pasivním driftingem v alpském postoji, v polovině následuje přechod do telemarku a ve chvíli, kdy je žák bokem ze svahu, přechod zpět do alpského postoje a oblouk na druhou stranu.



Obr. 5: Schéma c-oblouku

Dalším krokem je zkrácení pobytu v alpském postoji. Do telemarku přecházíme tedy ještě před pomyslnou polovinou oblouku. Nakonec fáze alpského postoje natolik zkrátí, že dojde k plynulému překleknutí z jedné telemarkové pozice do druhé a alpský postoj zcela vymizí.

3 Hypotézy

Na základě svých zkušeností a domněnek jsem si stanovil tyto tři hypotézy:

1. O aktivní účast na telemarkovém výcviku bude mezi studenty prvního ročníku gymnázia zájem alespoň 10 %.
2. O možnost vyzkoušet si telemarkové lyžování někdy v budoucnu projeví zájem alespoň 25 % studentů.
3. Týdenní výcvikový kurz bude dostačující na to, aby studenti zvládli základy telemarkového lyžování.

4 Metody a postup práce

Literatura o telemarku v češtině není příliš rozsáhlá. Kniha, která by se zabývala pouze telemarkem, je v Čechách prakticky k nesehnání, některé publikace o lyžování se okrajově zabývají i telemarkem. Z anglické literatury jsem měl možnost nahlédnout do *Mike and Allen's Really Cool Telemark Tips* [1]. Internetové zdroje jsou mnohem bohatší, i když relevance některých informací není zcela stoprocentní.

Při zpracování této bakalářské práce jsem jednak čerpal z literatury a internetových zdrojů, dále hlavně z rozhovorů se zkušenějšími telemarkisty a instruktory.

Co se týče zpracování metodiky a didaktiky, vycházel jsem z poznatků během výuky dobrovolníků. Průběh každého dne jsem zpracoval a zanalyzoval a na základě toho našel nejčastější chyby a nejlepší postupy pro výuku. Průběh kurzu jsem zároveň probíral formou rozhovorů s jeho účastníky.

Názory studentů na telemark jsem zkoumal pomocí dotazníkového šetření, ke kterému bylo použito nestandardizovaných dotazníků. Zkoumaný vzorek tvořily dvě třídy prvního ročníku pražského gymnázia Arabská, odpovídalo 51 studentů ve věku 15 až 16 let.

5 Výzkumná část

5.1 Výuka dobrovolníků

Pro ověření výše popsaných metodických postupů jsem se rozhodl nabídnout studentům prvního ročníku pražského gymnázia Arabská možnost výuky telemarku na jejich lyžařském výcviku. Po krátkém představení telemarku v hodině tělesné výchovy se do výuku přihlásilo ve dvou třídách celkem devět lidí, osm děvčat a jeden chlapec (tento nepoměr je dán tím, že šlo o humanitní třídy s velkou převahou děvčat).

Výcvik probíhal v Peci pod Sněžkou v lednu (tři žákyně) a únoru (šest žáků), vždy v odpoledních hodinách. Dopoledne se žáci účastnili výcviku alpského lyžování, odpoledne telemarkového lyžování. Ostatní účastníci kurzu měli odpoledne běžecký výcvik. Kurz trval šest dní, z toho třetí (kritický) den byl telemarkový výcvik pouze dobrovolný. Většina žáků tedy strávila výcvikem přibližně deset hodin (pětkrát dvě hodiny denně).

Přestože by se mohlo zdát, že časová dotace je malá na plné zvládnutí telemarského lyžování, ukázala se jako poměrně dostačující. Celkem 5 žákyň se naučilo telemarkovat velice dobře, 3 žáci měli rezervy (u dvou šlo o nesprávné osvojení postoje, jedna vynechala několik lekcí z důvodu nemoci). Jedna žákyně bohužel nedokončila výcvik z důvodu nemoci, po dvou dnech absolvovaného výcviku si ale troufám tvrdit, že by se dostala na velice slušnou úroveň.

Na konci výcviku většina žákyň sjížděla modré sjezdovky bez výrazných chyb v postoji nebo v provedení oblouku. Alpský postoj byl již eliminován a přechod z jedné telemarkové pozice do druhé byl plynulý. Na červených sjezdovkách se projevila nejistota plynoucí z nedostatečného osvojení pohybových stereotypů, přesto i tam byly sjezdy poměrně slušné.

U méně zdatných sehrál největší roli především nesprávný postoj, který bránil dalšímu rozvoji. Přesto, že se jej povedlo poměrně dobře napravit, nedostatek času již nedovolil dosažení lepší úrovně. V obloucích se objevovalo více chyb, jak chyby v postoji, tak v provedení oblouků, alpský postoj byl stále poměrně výrazný. Pokud by ovšem časová dotace byla větší (nebo existovala možnost rozdělit žáky podle výkonnosti), jsem přesvědčený, že za týdenní kurz by se naučili telemarkovat na slušné úrovni všichni účastníci.

Všichni žáci byli již lyžaři, nikdo nebyl naprostý začátečník. Většina jezdila na hory už delší dobu, obvykle jeden až dva týdny za rok. Několik z nich ovšem od lyžařského kurzu v sedmé třídě na lyžích nebylo.

Průběh kurzů ovšem ukázal, že ti, kteří lyžovali méně, nebyli nijak hendikepováni oproti ostatním. Spíše naopak. Dobří lyžaři, kteří ovšem měli naučené nesprávné stereotypy, nebo dokonce zažité chyby, je přenášeli i do telemarku a bylo potom velmi náročné tyto stereotypy překonat. Naproti tomu ti, kteří byli lyžemi „neposkrvněni“, se mnohem rychleji a snáze naučili telemarkovým dovednostem.

Dalším zajímavým poznatkem bylo, že téměř všem dělал druhý až třetí den problém oblouk na jednu stranu, byl nejistý a nepodařený. Tento problém obvykle další den sám odezněl, aniž by bylo potřeba se na jeho řešení nějak zvlášť zaměřovat. Patrně to souvisí s lateralitou dolních končetin, u nikoho ale tento problém neměl dlouhého trvání.

Když jsem se večer po prvním dnu ptal účastníků výcviku, jak si myslí, že se za týden naučí telemarkovat, převládala skepse a pochybnosti. Padly názory, že se naučí jen základům, že nezvládnou plynulou a navazovanou jízdu.

První dva dny výcviku tomuto názoru nahrávaly. Na žácích byla znát frustrace a nespokojenost. V polovině kurzu se spolu se zlepšením vše změnilo a nálada stoupala. Po týdně byli všichni mile překvapeni až zaskočení, jak se (někteří více, někteří méně) snadno naučili telemarkovat.

Když jsem se ptal na konci kurzu, jak se jim telemark líbil, za všech číselo nadšení a radost. Všichni svorně tvrdili, že by se k telemarku rádi někdy vrátili a ještě ho vyzkoušeli. Někteří dokonce rovnou uvažovali o koupi vlastní telemarkové výzbroje. Je to jen potvrzení toho, že telemark je velmi návykový a hlavně krásný a atraktivní zimní sport.

Program výcviku byl následující:

1. den
 - postoj e na rovině a za jízdy
 - traverz v postoji (s hůlkami mezi koleny)
/v. -
 - hacky sack
2. den
 - opakování prvního dne
 - sbírání holí

3. den - volno, pouze dobrovolný výcvik
- opakování prvních dvou dnů, případně nácvik následující látky
4. den - opakování
- půloblouk
- c-oblouk
- volné jízdy, individuální výuka
5. den - napojované c-oblouky, minimalizace alpského postoje
- volné jízdy, individuální výuka
6. den - doladění chyb, volné jízdy

Každému výcviku předcházela rozcvička, popsaná výše. Při volných jízdách si žáci zkoušeli i jízdu v alpském postoji, jednak aby si vyzkoušeli alpské lyžování na telemarkových lyžích, jednak jako prevenci před větší únavou.

Na základě těchto poznatků můžu vyvodit závěr, že telemark by mohl mít své místo v středoškolské výuce lyžování, třeba jako alternativa k běžeckému lyžování. Zájem o něj je a jsem přesvědčen, že by byl ještě větší, kdyby byla větší i propagace tohoto sportu.

5.2 Dotazníkové šetření

Abych zjistil, co si studenti myslí o telemarku, udělal jsem malý průzkum o jejich názorech na tento sport. Studentům tříd, ve kterých jsem prováděl telemarkový výcvik, jsem předložil dotazník, jehož podobu najdete na stranách 53 a 54. Dotazník byl anonymní, odpovídalo celkem 51 studentů, včetně účastníků telemarkového výcviku.

Protože jsem nepředpokládal, že by měl někdo o telemarku větší znalosti (při otázce, co je telemark, si ho studenti spojovali především se skoky na lyžích), před vyplňováním dotazníku jsem udělal malou přednášku o telemarku, jeho historii a výzbroji, abych ho studentům přiblížil.

Dotazník byl mimo jiné zajímavý i z toho hlediska, že se nezaměřoval pouze na telemark, ale i na ostatní formy zimních sportů. Zde je interpretace získaných dat:

Otázka číslo 1 nemá významnou výpovědní hodnotu, protože se jednalo o humanitní třídy s vyšším podílem děvčat (chlapců bylo jen 33 %). Hledat proto spojitost mezi odpověďmi a pohlavím nemá v tak atypickém vzorku velký smysl.

V otázce číslo 2 bylo více odpovědí, zaměřil jsem se hlavně na tradiční zimní sporty, tedy lyže, snowboard a běžky. Větší počet dotázaných uváděl i bruslení, to jsem se ale rozhodl nebrat v potaz, protože se nejedná o typický sport provozovaný při pobytu na horách. Zanedbatelný byl počet jiných sportů a jejich forem, např. freestyly. Před vyplňováním jsem zdůraznil, že se musí jednat o dlouhodobé a pravidelné provozování dané aktivity (tedy nikoli například jednorázový běžecký výcvik na lyžařském kurzu). Celkem 84,4% dotázaných uvedlo, že lyžuje, 31,4% jezdí na snowboardu a 39,2 % respondentů běžkuje (viz Přílohy, graf 1, str. 55).

Na otázky 2 a 3 nepřímo navazovaly otázky 4 a 6. V otázce číslo 4 studenti uváděli nejčastěji snowboard, ale i méně tradiční zimní sporty (freestyle, kiteboarding, freeride, jízda se psím spřežením). Samozřejmě byly i záporné odpovědi. Jak by se dalo předpokládat, větší chuť učit se novým sportům projevovali studenti, kteří provozovali méně sportů, nebo více sportů po delší dobu, a kteří dosáhly v daných sportech obvykle pokročilé úrovně. Takoví respondenti zároveň odpovídali kladně i na otázku číslo 6.

Otázka číslo 5 byla zařazena, protože jsem předpokládal, že studenti se zkušenostmi se skialpinismem budou více inklinovat k telemarku. Bohužel, znalosti 0 skialpinismu byly více než žalostné, pouze 4 studenti uvedli, že s ním mají menší, či větší zkušenosti (navíc pouze teoretické). Ti ovšem taky kladněji hodnotili telemark a přáli si ho někdy vyzkoušet.

Na otázku číslo 6 odpovědělo „určitě ano“ 27,5 % dotázaných, 41,2 % pak „asi ano“. 27,5 % zaškrtnulo „asi ne“ a pouze 3,8 % „určitě ne“ (viz Přílohy, graf 2, str. 56). Jako důvody proč vyzkoušet telemark studenti uváděli jeho originalitu, chuť vyzkoušet něco nového, co neumí každý, hledám nových zkušeností a zážitků. Při negativní odpovědi studenti argumentovali tím, že je to náročné nebo nebezpečné, případně, že je zimní sporty nebaví, nebo jim stačí ty, které provozují (ti obvykle odpovídali záporně 1 na otázku číslo 4).

Studenti, kteří se účastnili telemarkového výcviku, v otázkách 7 a 8 hodnotili telemarkové lyžování kladněji a na otázku číslo 6 odpověděli prakticky všichni „určitě ano“.

Výsledky otázek 7 a 8 najdete v příloze na stranách 57 a 58. Větší preference u některých odpovědí budou dané patrně tím, že jsou více neutrální oproti ostatním (hlavně u otázky číslo 7). Přesto, pro budoucnost telemarku mohou být takové odpovědi potěšující.

6 Diskuse

Kladná odpověď na hypotézu číslo jedna byla vlastně podmínkou, aby se uskutečnil telemarkový výcvik za účelem získání poznatků o výuce telemarkového lyžování. Pokud by se ve dvou zkoumaných třídách přihlásilo méně než 10 % zájemců (z počtu 51 účastníků tedy méně než 5 lidí), validita a reliabilita takového výzkumu by byla značně nízká. Vzhledem k tomu, že o výcvik projevilo zájem 9 studentů (tedy 17,6 % z celkového počtu), mohl se výcvik uskutečnit a tudíž odpověď na hypotézu číslo jedna je kladná.

Přestože výzkumný vzorek devíti lidí není příliš velký, vzhledem k velmi nízkému povědomí o telemarkovém lyžování můžeme získání i takto malé výzkumné skupiny považovat za úspěšné. Přes jeho velikost byl vzorek poměrně reprezentativní, což se týče lyžařské úrovně jeho členů (neobsahoval pouze vrcholové lyžaře a naprosté začátečníky).

Odpověď na hypotézu číslo dvě je také kladná a dokonce přesahuje uvažovaných 25% o celých 43,6 procentních bodů. V dotazníku celkem 68,6 % procent respondentů uvedlo, že by si chtěli někdy vyzkoušet telemark. Z toho 27,4 % odpovědělo, že „určitě ano“, zbylých 41,2 %, že „asi ano“.

I na třetí hypotézu mohu odpovědět kladně. Počet hodin, které jsem měl k dispozici na telemarkový výcvik (10 hodin), odpovídal intenzitě běžeckého výcviku, který absolvoval zbytek účastníků kurzu. I tak malá časová dotace byla dostatečná na to, aby si žáci osvojili dobré základy pro další rozvoj. Mnohem lepších výsledků by se dosáhlo, kdyby byl výcvik rozsáhlejší, například kdyby probíhal v dopoledních hodinách (časová dotace by pak činila přibližně 18 hodin, tedy téměř dvojnásobek), nebo kdyby byla možnost rozdělit žáky do skupin podle výkonnosti.

Kladná odpověď na všechny tři hypotézy je určitě potěšující a posiluje tak názor, že telemarkové lyžování může najít uplatnění ve školní tělesné výchově. Tělocvikáři, jezdící na lyžařské výcviky, by proto měli být seznámeni s fenoménem telemarku a neměl by je zaskočit zájem studentů o tuto formu lyžování.

Všechny informace v teoretické části byly ověřeny vždy z více zdrojů (zvláště u těch internetových jsem se snažil ověřit informace i v tištěných zdrojích), a proto mohu tvrdit, že informace podané v této práci jsou ověřené a spolehlivé.

7 Závěr

Práce se snažila podat ucelený přehled o telemarkovém lyžování. Shrnuje poznatky o historii telemarku, o jeho novodobých formách, závodní činnosti, stejně tak podává přehled o metodice výuky telemarkistů - začátečníků. Z tohoto hlediska se může stát dobrým zdrojem pro každého, kdo hledá informace o telemarkovém lyžování. Její zaměření na vztah telemarku a středoškolské lyžařské výuky přijde vhod hlavně učitelům tělesné výchovy na tomto typu škol.

Ve výzkumné části se podařilo ověřit popsanou metodiku a nalézt nejčastější chyby v technice začátečníků.

Pomocí dotazníkového šetření se ověřila domněnka, že o telemarkové lyžování je mezi studenty zájem.

8 Použitá literatura

Tištěné zdroje:

- [1] BRTNÍK, J., NEUMAN, J.: *Zimní hry na sněhu i bez něj*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 276 s.
- [2] CHOVANEC, F.: *Dějiny lyžování*. Praha : SPN, 1989. 132 s.
- [3] KULHÁNEK, O. a kol.: *Malá encyklopedie lyžování*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1987. 487 s.
- [4] KULHÁNEK, O.: *Zlatá kniha lyžování*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1989. 574 s.
- [5] Lektorský sbor APUL.: *Snowsports Manual: Metodika výuky lyžování dětí a dospělých, snowboardingu, telemarku a freestyle*. 1. vyd. Špindlerův Mlýn : Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, 2008. 366 s.
- [6] MUSIL, D., REICHERT, J.: *Lyžování od základů po freestyle*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2008. 120 s.
- [7] OBANNON, A., CLELLAND, M.: *Mike & Allen 's Really Cool Telemark Tips*. 2nd edition. [s.l.] : The Globe Pequot Press, 2008. 124 s.
- [8] REICHERT, J., MUSIL, D.: *Lyžování od začátků k dokonalosti*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. 192 s.
- [9] ŠTANCL, P., STROBL, K.: *Lyžování s úsměvem*. 1. vyd. Olomouc : Olomouc s.r.o., 2004. 112 s.
- [10] *The International Ski Competition Rules : Telemark*, [s.l.] : FIS, 2008. 49 s.

Internetové zdroje:

- [11] *Black Diamond Equipment, Ltd.* [online]. 2005 [cit. 2009-02-17]. Dostupný z WWW: <<http://www.blackdiamondequipment.com/>>.
- [12] *Crispi Sport* [online], [cit. 2009-02-17]. Dostupný z WWW: <<http://www.crispi.it/>>.
- [13] *Czech telemark* [online]. 2007 [cit. 2009-01-04]. Dostupný z WWW: <<http://www.czechtelemark.cz/>>.
- [14] *FIS - Ski* [online]. 2009 [cit. 2009-03-28]. Dostupný z WWW: <<http://www.fis-ski.com/>>.
- [15] *G3 Genuine Guide Gear* [online], 2007-2008 [cit. 2009-02-17], Dostupný z WWW: <<http://www.genuineguidegear.com/>>.
- [16] *Garmont* [online], [cit. 2009-02-17], Dostupný z WWW: <<http://www.garmont.com/>>.
- [17] *Interski* [online], [cit. 2009-01-25], Dostupný z WWW: <<http://www.interski.org/>>.
- [18] *New England Telemark* [online], [cit. 2009-01-04], Dostupný z WWW: <<http://www.netelemark.com/>>.
- [19] *North American Telemark Organization* [online]. 2007 [cit. 2009-01-04], Dostupný z WWW: <<http://www.telemarknato.com/>>.
- [20] *Rottefella* [online], [cit. 2009-02-17], Dostupný z WWW: <<http://www.rottefella.no/>>.

- [21] *Scarpa* [online], 2009 [cit. 2009-02-17]. Dostupný z WWW:
<<http://www.scarpa.net/>>.
- [22] *Sondre Norheim* [online]. 2002-2009 [cit. 2009-01-25], Dostupný z WWW:
<<http://www.sondrenorheim.com/>>.
- [23] *Telemark.fi* [online], [cit. 2009-01-15]. Dostupný z WWW:
<<http://www.telemark.fi/english.php>>.
- [24] *TelemarkSki.com* [online], [cit. 2009-02-17]. Dostupný z WWW:
<<http://www.telemarkski.com/>>.
- [25] *Telemarkski.org* [online]. 2009 [cit. 2009-01-15]. Dostupný z WWW:
<<http://www.telemarkski.org/>>.
- [26] *Telemarkskiing - Wikipedia, the free encyclopedia* [online]. 2009 [cit. 2009-01-25]. Dostupný z WWW: <http://en.wikipedia.org/wiki/Telemark_skiing>.
- [27] *Telemarktips.com* [online], 2008 [cit. 2009-01-25], Dostupný z WWW:
<<http://www.telemarktips.com/>>.
- [28] *United States Telemark Ski Association* [online]. 2009 [cit. 2009-01-04]
Dostupný z WWW: <<http://www.ustsa.org/new-site/>>.
- [29] *Voile Official Site* [online]. 2000-2009 [cit. 2009-02-17], Dostupný z WWW:
<<http://www.voileusa.com/>>.

Audiovizuální zdroje:

[30] APUL. *APUL jezdí na všem*. DHC PRODUCTION.CZ, 2007. (DVD)

9 Přílohy

Seznam příloh

Příloha č. 1: Fotografie a obrázky

Příloha č. 2: Přehled míst konání mistrovství světa od roku 1987 do roku 2011

Příloha č. 3: Seznam videí na přiloženém CD a jejich stopáž

Příloha č. 4: Osvědčení o absolvování telemarkového instruktorského kurzu APUL

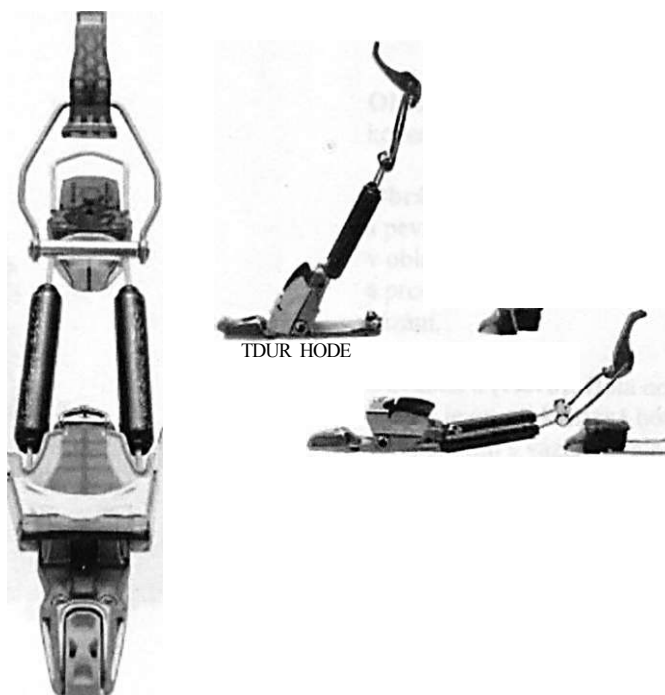
Příloha č. 5: Dotazník

Příloha č. 6: Vyhodnocení dotazníku - grafy

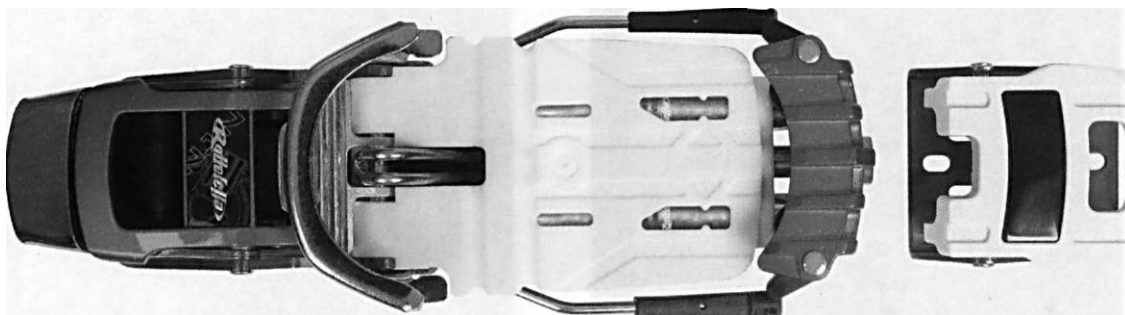
Příloha č. 1: Fotografie a obrázky



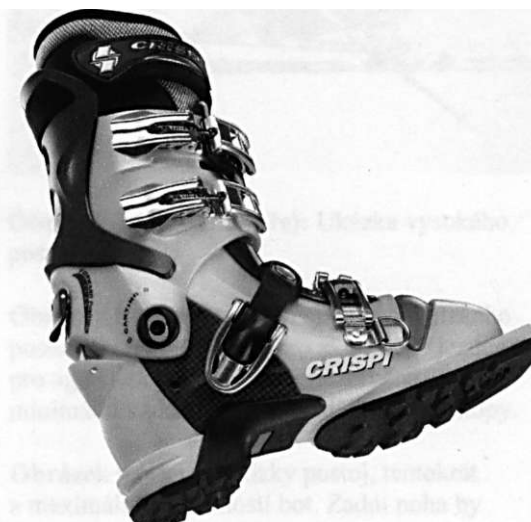
Obrázek 1: Příklad klasického vázání od firmy G3.



Obrázek 2: Telemarkové vázání od firmy Black Diamond s pružinami vedenými pod botou. Vpravo je vidět, jak funguje nastavení vázání pro výstup (tour mode) a sjezd (ski mode).



Obrázek 3: Nový typ vázání NTN od Rottefelly. Pod bílou deskou jsou vidět pružiny se zeleným značením tuhosti.



Obrázek 4 (vlevo nahoře): Klasická šněrovací kožená bota.

Obrázek 5 (vpravo nahoře): Čtyřpřezková bota s pevným skeletem. Všimněte si šedého kloubu v oblasti nártu, který umožňuje ohyb, a prodloužené špičky, která se zasouvá do vázání.



Obrázek 6 (vlevo): Bota nové normy NTN. Špička je oproti klasické botě zkrácená a je tudíž kompatibilní s vázáními alpské normy.



Obrázek 7 (vlevo nahoře): Ukázka vysokého postoje.

Obrázek 8 (vpravo nahoře): Ukázka nízkého postoje, který je vhodný pro zkušenější jezdce a pro agresivní jízdu. Je zde znázorněna minimální vzdálenost bot na délku jedné stopy.

Obrázek 9 (vlevo): Nízký postoj, tentokrát s maximální vzdáleností bot. Zadní noha by neměla být natažená, úhel mezi bércelem a stehnem by měl být maximálně 90°, aby bylo možné zatížit zadní lyži. V praxi pak každý telemarkista využívá postoj, který mu nejvíce vyhovuje.



Obrázek 10 (vlevo nahoře): Špatný postoj, kdy je trup zakloněný a většina váhy je vzadu.

Obrázek 11 (vpravo nahoře): Chybný postoj, kdy jsou kolena u sebe a vzdálenost mezi botami je minimální.

Obrázek 12 (vlevo): Další špatný postoj, tentokrát je zadní noha natažená, měla by být pokrčená v koleni.



Obrázek 13 (vlevo nahoře): Na první pohled správný postoj, ale při bližším zkoumání je vidět, že pata přední nohy je zvednutá z podložky. Je potřeba více ohnout hlezenní kloub, aby celá noha spočívala na podložce.

Obrázek 14 (vpravo nahoře): Postoj s hůlkami mezi nohama pro lepší postavení kolen. Hůlky musí být kolmé na lyže.

Obrázek 15 (vlevo): Postoj s hůlkami mezi nohama z profilu.

Obrázek 16: Na obrázku je vidět moment, kdy dochází k překleknutí z jednoho postoje do druhého. Těžiště se právě nachází nejvýše a nohy se pod tělem vyměňují. Telemarkista opravdu stojí v tu chvíli špičkách.



Obrázek 17: Kompenzační odklon od svahu při rychlé jízdě po hranách.

Příloha č. 2: Přehled míst konání mistrovství světa od roku 1987 do roku 2011

2011	Rjukan (NOR)
2009	Kreischberg (AUT)
2007	Thyon (SUI)
2005	Beitostelen (NOR)
2003	Big Mountain (USA)
2001	Val Thorens (FRA)
1999	Stöten (SWE)
1997	Meiringen (SUI)
1996	Whistler (CAN)
1995	Hafjell (NOR)
1994	La Clusaz (FRA)
1993	Courmayeur (ITA)
1992	Engelberg (SUI)
1991	Vemdalen (SWE)
1990	Aspen (USA)
1989	St. Anton (AUT)
1988	Saint Gervais (FRA)
1987	Hemsedal (NOR)

Příloha č. 3: Seznam videí na přiloženém CD a jejich stopáž

Název	Stopáž
001 Postoje na místě	0:13,78 min
002 Postoj na rovině	0:14, 02 min
003 Traverz	0:08,30 min
004 Traverz se střídáním postoje	0:10, 26 min
005 Traverz s hůlkami	0:10,02 min
006 Hacky sack	0:05, 05 min
007 Hacky sack	0:04, 82 min
008 Sbírání holí	0:07,39 min
009 Čtvrtoblouk	0:07, 33 min
010 C-oblouk	0:07, 75 min
011 Napojované c-oblouky	0:17, 50 min
012 Přívrat	0:07, 70 min
013 Smyk do telemarku	0:12, 25 min
014 Smýkané oblouky	0:14, 90 min
015 Smýkané oblouky	0:13,13 min
016 Carving	0:29, 50 min
017 Video-komplet	3:52,96 min

Příloha č. 4: Osvědčení o absolvování telemarkového instruktorského kurzu

Asociace profesionálních učitelů lyžování České republiky
Association des moniteurs de ski de la République Tchèque
Assoziation der Berufskillehrer der Tschechischen Republik
Association of Professional Ski Instructors of Czech Republic

OSVĚDČENÍ

č. 09/T/10

o absolvování kvalifikačního kurzu

Špindlerově Mlýně 15. - 20. 3.2009
ve.....termín..

a o získání kvalifikace

" instruktor telemarku"

Leger Aleš

10.10.1986

jméno :.....narozen(a):

2011

Daná kvalifikace je platná do konce roku

Ve Špindlerově Mlýně dne: 20. 4. 2009



PaedDr. L. Knot,
prezident AFUL

ALPURI MOUNTAIN COMPANY

S N O W o

BOV@LO®

f^MOUNTAIN

APUL, P. O. Box 7, 543 51 Špindlerův Mlýn, ICO: 15045633, tel./fax: +420 499 433 325, info@apul.cz, www.apul.cz

Příloha č. 5: Dotazník - první strana

1. Jsi:

dívka • chlapec

2. Jak dlouho provozuješ, nebo jsi provozoval(a), zimní sporty a jaké? (např. lyže, snowboard, běžky, skialpinismus, freeride, freestyle atd.) V případě, že se sportu stále věnuješ, vyplň pouze sloupce 1) a 2), pokud se už sportu nevěnuješ, nevyplňuj sloupec 2).

1) sport	2) jak dlouho ho provozuješ	3) jak dlouho jsi ho provozovala)	4) jak dlouho už ho neprovozuješ

3. Zaškrtni, jakou nejvyšší úroveň jsi podle sebe dosáhl(a) v jednotlivých sportech.

sport	začátečník	mírně pokročilý	pokročilý	závodník

4. Chtěl(a) bys vyzkoušet a naučit se nějaký další zimní sport? Jaký a proč?

5. Máš zkušenosti se skialpinismem? Jaké (osobní zkušenost, teoretické znalosti) a v jakém rozsahu? Pokud máš zkušenosti i s jiným netradičním zimním sportem, napiš i o něm.

6. Kdybys měl(a) někdy možnost naučit se telemark (např. na sportovním kurzu, na tematické cestě, při pobytu na horách), využil(a) bys této nabídky?

• určitě ano

|| asi ano

U asi ne

• určitě ne

A proč?

Prosím obrať list

Dotazník — druhá strana

7. Telemark je podle Tebe:

- báječný a zajímavý
- í I zvláštní a pozoruhodný
- U zbytečný a fádní
- jiné:

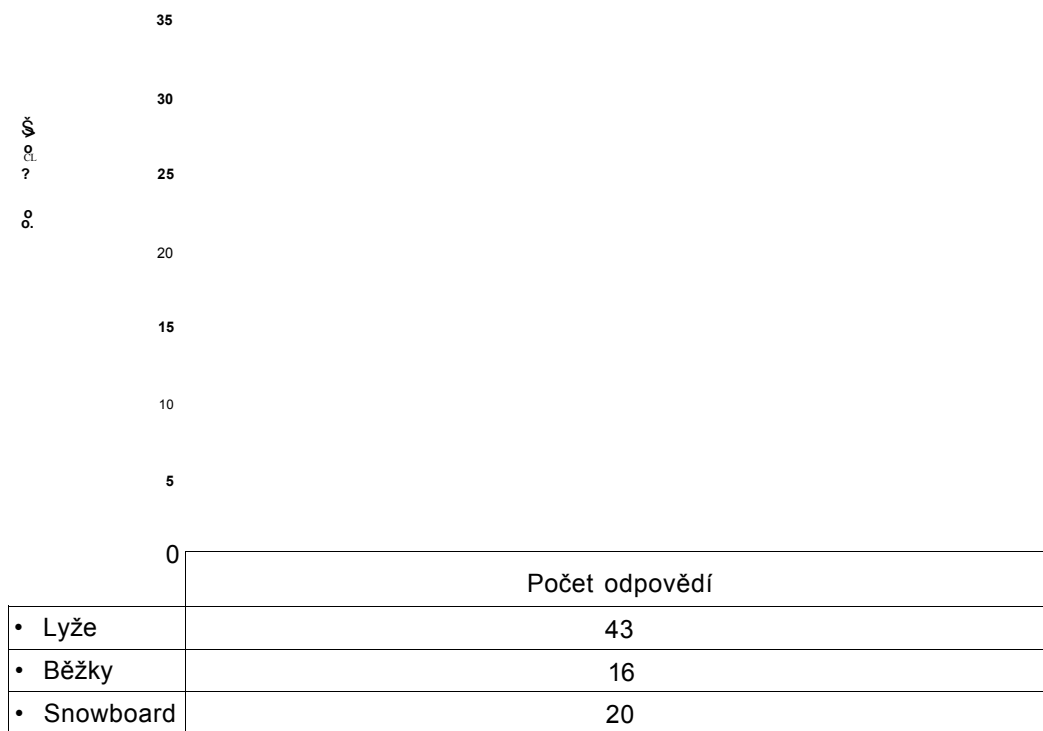
8. Jak vidíš budoucnost telemarku:

- časem se z něj stane stejně masový sport jako lyžování a snowboarding
- 0 stane se z něj populární sport, ale ne tak jako lyže a snowboard
- zůstane sportem jen hrstky nadšenců
- je to výstřelek, který časem zanikne

Děkuji Ti za Tvůj čas a za vyplnění dotazníku.

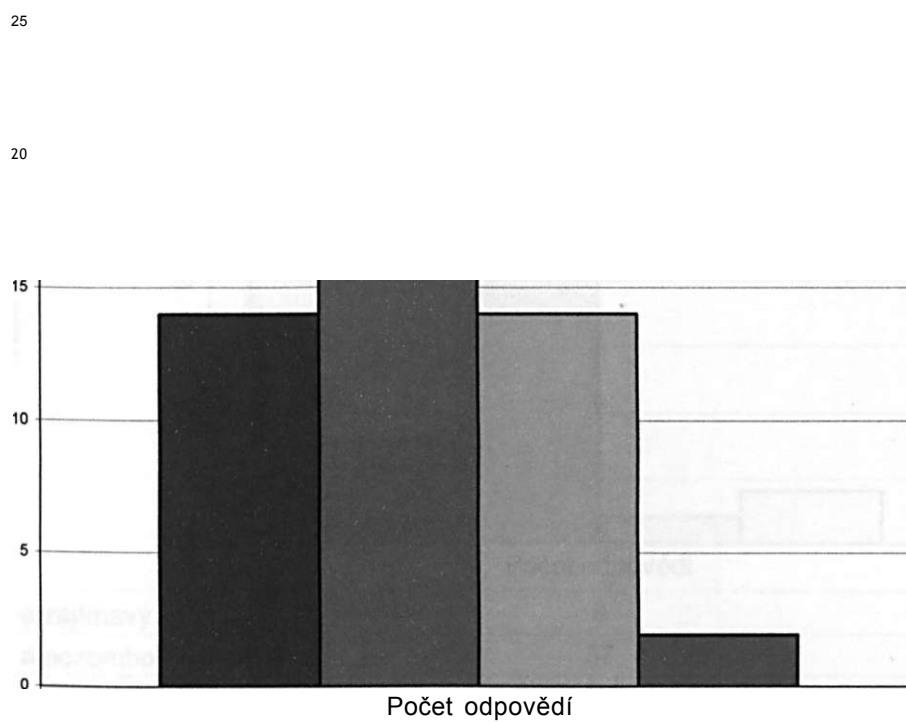
Příloha č. 6: Vyhodnocení dotazníku - grafy

Na čem jezdíš?



Graf 1: Výběr z odpovědí na otázku číslo 2.

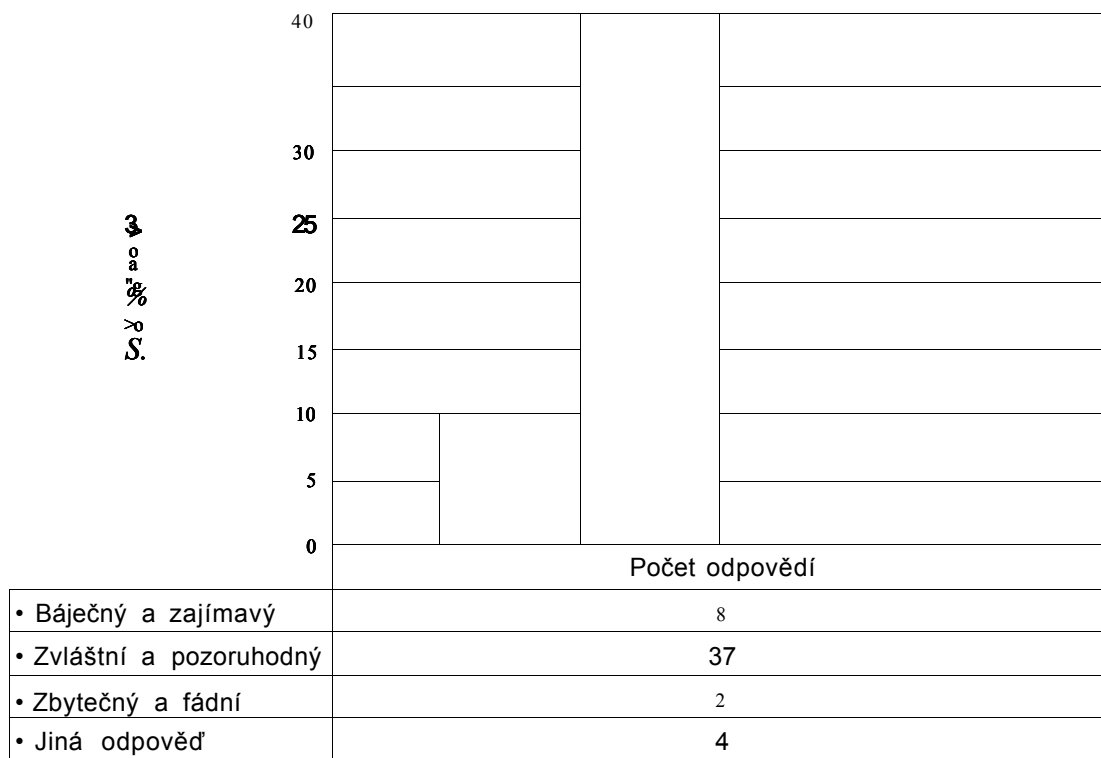
Chtěli byste vyzkoušet telemark?



• Určitě ano	14
• Asi ano	21
• Asi ne	14
• Určitě ne	2

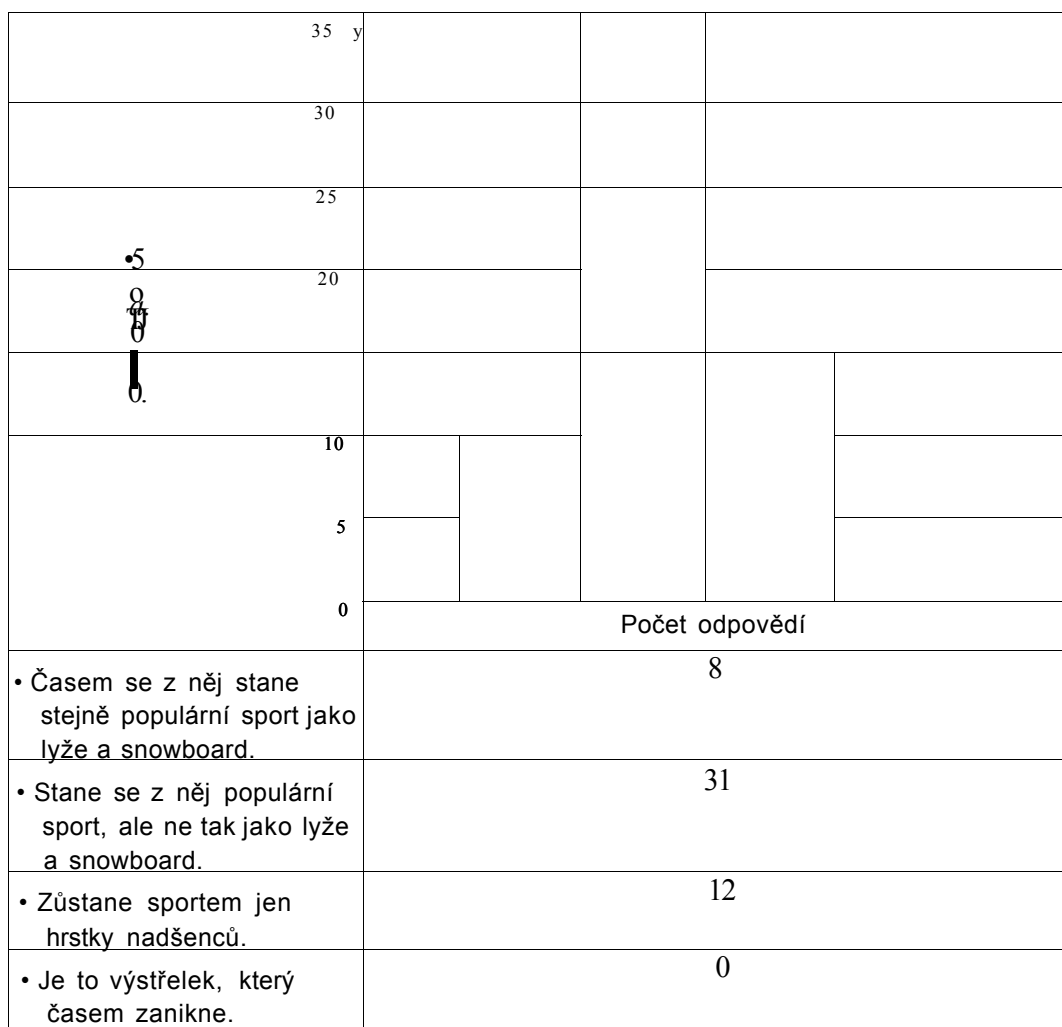
Graf 2: Počty jednotlivých odpovědí na otázku číslo 6.

Telemark je pro Tebe:



Graf 3: Počty jednotlivých odpovědí na otázku číslo 7.

Jak vidíš budoucnost telemarku?



Graf 4: Počty jednotlivých odpovědí na otázku číslo 8.