

Lyžování

od základů po freestyle



Dalibor Musil
Jiří Reichert

 GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

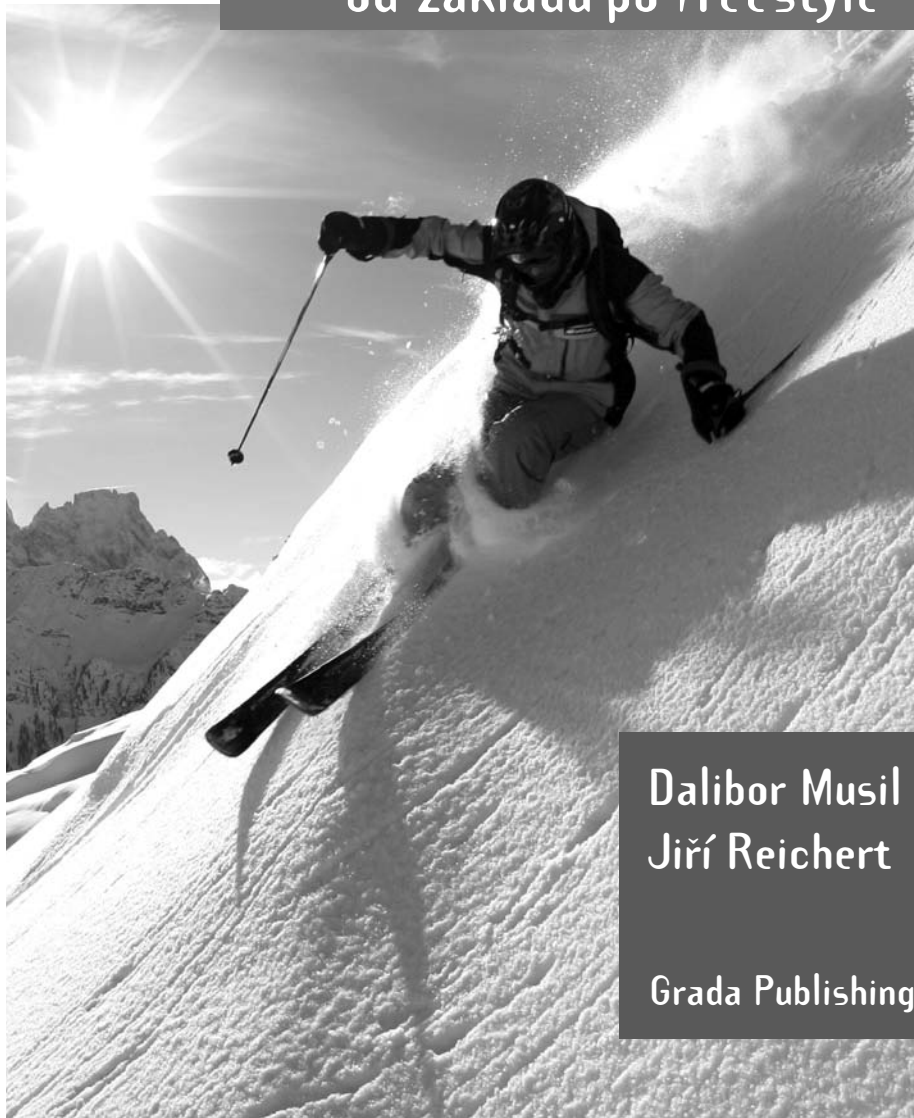
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Lyžování

od základů po freestyle



Dalibor Musil
Jiří Reichert

Grada Publishing

Jiří Reichert, Dalibor Musil

Lyžování od základů po freestyle

Spoluautor Matěj Najman

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 3203. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Magdaléna Jimelová
Sazba Grafické studio Hozák
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák
Fotografie Miroslav Šneberger, archiv autorů, archiv Helia sport s.r.o.,
archiv Event Concept, archiv www.skicross.cz
Počet stran 120
První vydání, Praha 2008
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008

ISBN 978-80-247-2135-4 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6485-6 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	7
Historie lyžování.....	8
Materiálové vybavení	11
Lyže	11
Boty	18
Vázání.....	19
Podložky	20
Hole	21
Ochranné pomůcky	21
Oblečení	23
Doplňky.....	24
Základní technika sjíždění	25
První lyžařské zkušenosti	25
Seznámení s jízdou na vleku.....	27
Používání holí	28
Základy pohybu na lyžích	29
Jízda přímo	33
Pluh	34
Zatáčení v pluhu	37
Traverz.....	40
Odšlapování ke svahu	42
Oblouk z pluhu.....	43
Oblouk z přivrátu vyšší lyže.....	44
Využití snowblades	48

Pokročilá technika sjíždění	53
Oblouk s paralelním přestoupením	54
Základní paralelní oblouk	55
Oblouk z přívratu nižší lyže	57
Oblouk s přibrzděním	59
Oblouk s přeskočením	60
Oblouk v hlubokém sněhu	61
Oblouky v bouřích	62
Rozvoj lyžařské všestrannosti	64
Carving	75
Základní carving	75
Funcarving	83
Racecarving	85
Freeskiing	89
Freeriding	89
Freestyle	93
Extrémní carving	97
Skialpinismus	104
Telemark	105
Specifika lyžování dětí	107
Vybavení	107
Odlišnosti v metodice výuky	109
Bezpečnost na horách	111
Slovník základních pojmů	117
Literatura	119

Úvod

Tato kniha je určena široké české lyžařské veřejnosti, která má u sportovně-rekreačních lyžařů celého světa dobrou pověst. Psaní knihy pro takovou skupinu je radostné a svazující zároveň. Snažili jsme se maximálně vycházet z vlastních mnohaletých zkušeností s výukou lyžování a také z našeho výukového filmu Škola carvingu a knihy Lyžování od základů k dokonalosti. Opět jsme usilovali o přehlednost, názornost a logickou návaznost jednotlivých úrovní dovedností tak, aby kniha byla přínosem pro začínající i pokročilé lyžaře, učitele i samouky, rekreační lyžaře nebo lyžařské instruktory. Psaný text doplňuje množství fotografií a kinogramů zachycujících průběh pohybu, kniha tak často přebírá vlastnosti výukového filmu.

Náš názor na výuku sjezdového lyžování ovlivnilo mnoho lidí a není v našich silách je zde všechny vyjmenovat. Za všechny bychom rádi poděkovali Láďovi Němečkovi, Břěťovi Rubošovi a všem instruktorům z týmu Sportovní kurzy.cz, kteří se podílejí na organizaci a vedení zimních kurzů a lyžařských škol. Knihu zásadním způsobem ovlivnili také hlavní fotograf a lyžař Mirek Šneberger a Pavel Potůček z olomouckého Helia sportu.

Pěknou zimu, spoustu sněhu a radostnou lyžovačku přeji

Jirka, Dalibor a Matěj

V knize se budete setkávat s těmito piktogramy:



cvičení



poznámka



chyba

Historie lyžování

Před několika tisíci lety byly zimy daleko chladnější, s vyšší sněhovou pokrývkou, a proto byl pohyb člověka omezenější. Kvůli dennodenním starostem při shánění obživy při lovu si člověk musel pomoci potřebnými předměty. Zpočátku to byly s největší pravděpodobností sněžnice a později prehistorické lyže. Dokazují to kresby na stěnách jeskyní, datující se do roku 2500 let př. n. l. Nejstarší nálezy předmětů podobných lyžím se datují kolem roku 4500 let př. n. l. Většina těchto nálezů se nachází ve Skandinávii a v Rusku. Pro kmeny kočovníků byly sněžnice a lyže nejlepším prostředkem, jak překonat vzdálenosti nebo uštvat zvěř. Dějiny lyžařství můžeme rozdělit do dvou významných epoch. Jednak na období přibližně 5000letého vývoje na severu Evropy a Asie a na období přibližně posledních 125 let, kdy lyžování zachvátilo ostatní země, které mají vhodné klimatické a geografické podmínky.

O používání lyží ve středověku se můžeme dočíst v severských bájích, eposech a v četných dílech historiků. O lyžování Finů a Laponců vypráví dánský historik Saxo Grammaticus v předmluvě ke svému dílu „Historie Dánska“, které bylo vydáno kolem roku 1200 n. l. Píše v ní: *„Východně těchto zemí (myšleny jsou Norsko a Švédsko) bydlí Skridfini, lyžující Laponci. Tento národ používá nezvyklých dopravních prostředků, s jejichž pomocí lovci vystoupí v zápalu lovu na jinak nepřístupné vrchy a v hadovitých stopách se dostanou kam chtějí“*. Potvrdil, že v bitvě o Oslo vysílali Skridfini průzkumné hlídky na tzv. kluzkých prknech.

Rozvoj moderního lyžování byl zpočátku omezen pouze na Skandinávii. Především Norsko bylo průkopníkem lyžování v moderní době. Zásahu na vytvoření pokrokové lyžařské techniky mají prostí lidé. Užité lyžování lovců, sedláků a vojáků se totiž postupem času měnilo ve sportovní lyžování. Nejznámější oblastí byla Kristianie (oblast dnešního Norska), která se stala pilířem dvou nejdůležitějších norských disciplín, běhu na lyžích a skoku, nazývaných dnes severské nebo klasické lyžování. Sportovní trend lyžování však nenalezl ani v Norsku širokou odezvu a po zrušení lyžařských jednotek v armádě (1826) přestával být tento sport pro mnoho lidí zajímavým. Výjimkou byla provincie Telemarken, kde používali sedláci sněžnice nejen k dopravě, ale i k zábavě. Zlomem ve vývoji lyžování se stal rok 1860, kdy telemarčané zdokonalili techniku běhu i skoku na lyžích a propracovali techniku zatáčení – telemark a kristianii. Roku 1861 byl založen nejstarší lyžařský klub v Norsku i na světě. Začala se pořádat spousta závodů, z nichž nejznámějším se stal klasický závod v Holmenkollenu. Norsko můžeme právem považovat za kolébkou lyžařského sportu.

Až do 17. století bylo lyžování v Evropě omezeno pouze na sever Evropy. Výjimkou byla oblast Kraňska (dnešní Slovinsko), kde podle historiků používali místní lidé (tzv. smuci) lyže a sjížděli zasněžené kopce neuvěřitelnou rychlostí. Do ostatní Evropy se zmiňky o lyžování dostávají sporadicky. Na přelomu 18. a 19. století se Gerhard A. Vieth a J. Ch. F. GutsMuths zasazují o to, aby lyžování bylo praktikováno také v Německu. Oba se ve svých dílech zmiňují o lyžování jako o výborném sportovním odvětví. Ve své době bohužel nenalezli následovníky, ale můžeme říct, že předstihli vývoj lyžařství o celé století.

V druhé polovině 19. století konečně proniká lyžování do střední Evropy a začínají se prosazovat i jiné techniky než norská. Průkopníkem byl Matthias Zdarsky, původem Čech a sportovní nadšenec, který se po přečtení knihy F. Nansena „Na lyžích napříč Grónskem“ pro lyžování nadchl. Jeho obrovským přínosem bylo, že zvolil vědecký přístup k technice lyžování, prostudoval norskou školu a poznal i její slabiny. Sám začal konstruovat nová vázání a lyže, ale především zkoušel novou lyžařskou metodiku. Ta vyšla v jeho knize „Lillienfeldská lyžařská technika“ a během několika let se dočkala neuvěřitelných 14 vydání. Zdarsky jako první začal používat pluh a oblouky z přívratu a zavrhl dlouhé norské lyže, kvůli bezpečnosti navrhoval lyže skoro dnešních délek (160–180 cm). Zavrhoval také neřízenou jízdu rovně z kopce končící ve většině případů pádem. Protože byl ve svých výpadech proti norské technice až nelítostný, spor mezi oběma tábory neměl konce. Zdarsky chtěl svou techniku obhájit v praxi, proto vyzval Nory na přímý souboj. Ten se odehrál v Dolním Rakousku a jeho soupeřem byl Hassu Horn, jeden z tehdy nejlepších norských lyžařů. Ve své zprávě Horn po porážce uvedl, že neviděl nikoho na prudkých svazích lyžovat tak jistě a bezpečně jako Zdarskeho. Po 25 letech došlo ke smíření mezi oběma protivníky. Na pomníku Zdarskeho v Rakousku je epitař, že „nebude nikdy svržen z pozice otce sjezdového lyžování“.

Počátky lyžování v Čechách spadají do druhé poloviny 19. století. Často zmiňovanými průkopníky byli dr. Miroslav Tyrš, dr. Jiří Stanislav Guth-Jarkovský a Josef Rössler-Ořovský. Ten při objednávkách bruslí objednal i dva páry lyží, norský typ s vázáním z rákosu a finský typ s dlouhými řemeny. První zkouška lyží proběhla na dvoře Ořovského domu a druhá na Václavském náměstí. To jsou tedy první, historicky ověřené kroky na lyžích v Čechách.

Ve druhé polovině 19. a začátkem 20. století zažilo lyžování obrovský boom, jenž byl přerušen první světovou válkou. Dalším vývojovým mezníkem byla léta 1918 až 1939, kdy se v alpských zemích stalo lyžování, a to především lyžování sjezdové, obrovským fenoménem. Patřilo k módě smetánky trávit dovolenou v Alpách na lyžích. Druhá světová válka tento vývoj opět zbrzdila, ale po jejím konci se lyžování znovu dostalo na výsluní. Velkou vývojovou změnu prodělaly samozřejmě materiály, ale lyžování propagují především lidé. Jsou to právě osobnosti závodníků, kterým se chce každý vyrovnat, lyžování tím získává obrovskou popularitu. Zmíňme jen ty nejslavnější sjezdaře a slalomáře po 2. světové válce: K. Schranz, T. Sailer,

LYŽOVÁNÍ od základů po freestyle

B. Russi, Jean-Claude Killy, G. Thoni, P. Mahre, A. Moserová-Prollová, L. Stock, I. Stenmark, F. Klammer, A. Tomba., M. Girardelli. Z našich pak Bohumír Zeman, Olga Charvátová, Jana Gantnerová-Šoltýsová a další.

Koncem 90. let prošlo sjezdové lyžování díky novým revolučním materiálům obrovským vývojem. Byly vyvinuty carvingové lyže a nastal nový rozmach lyžování, který byl jeden čas utlumen nástupem snowboardingu. V současnosti je lyžování jedním z nejmasovějších sportů, je neustále na vzestupu a české lyžování zažívá nástup nové generace lyžařů, kteří jsou schopni soupeřit s nejužší světovou špičkou. Jedná se především o Šárku Záhrobskou a její pro naše barvy historicky první vítězství na MS ve sjezdovém lyžování, v disciplíně speciální slalom. V mužském sjezdovém lyžování se prosazuje v širší světové špičce Ondřej Bank. Skvělých výsledků dosahuje Tomáš Kraus ve skicrossu, je dvojnásobným mistrem světa a vítězem světového poháru v této disciplíně. Nesmíme opomenout také speciální disciplínu – akrobatické lyžování. Zlatou medaili na olympiádě v Salt Lake City získal Aleš Valenta a v ženách slaví velké úspěchy Nikola Sudová, která se pravidelně umísťuje na předních místech ve světovém poháru a je držitelkou stříbrné medaile z MS 2005.

Materiálové vybavení

Materiálové vybavení pro sjezdové lyžování se neustále vyvíjí, každým rokem jsou lyže lepší, boty pohodlnější. Lyžařský byznys je obrovský celosvětový kolos. Lze vůbec najít hranici mezi opravdovou kvalitou a nablýskaným „pozlátkem“, mezi vlastnostmi pro mne důležitými, nebo již zbytečnými, mezi láskou ke sportu a závislostí na stále novém materiálu? Myslíme si, že ano a pokusíme se všem zájemcům poradit.

Lyže

S nástupem carvingu se zhroutil starý systém kategorizace lyží SAL (S – sportovci, A – pokročilí, L – začátečníci), který mnohé napovídal o vlastnostech lyží v dané kategorii. Nastalo divoké období mnoha různých nicneříkajících názvů kategorií, které v podstatě trvá dodnes. Většinou nám nezbyvá, než se řídit vyznačenými parametry přímo na lyžích, uváděnými u konkrétních modelů v literatuře, v katalogu a na internetu. Podle nich odhadneme vlastnosti lyží potřebné pro náš způsob lyžování. Druhou variantou (ne vždy dostupnou), kterou ve větších horských střediscích nabízejí výrobci a prodejci lyží, je půjčit si tzv. testovací lyže a vyzkoušet je přímo na svahu.

Vždy je třeba si při výběru lyží položit tři základní otázky:

1. Jaká je úroveň mých lyžařských dovedností, případně jak rychle se vyvíjím – začátečník, mírně pokročilý, pokročilý, expert?
2. Jaký styl jízdy preferuji – rychlá jízda, pomalá jízda, krátké oblouky, dlouhé oblouky atd.?
3. V jakém terénu se budu převážně pohybovat – upravené sjezdovky, volný terén, naše hory, alpské svahy?

LYŽOVÁNÍ od základů po freestyle



Základní parametry moderních sjezdových lyží

Délka lyží prošla v carvingové revoluci velkým vývojem, lyže se radikálně zkrátily. Urostlý lyžař dříve používající klasické slalomky o délce 205 cm nyní běžně jezdí na 160 cm dlouhých lyžích. U dospělých lyžařů se nemusíme bát délek až o 30 cm kratších, než je výška postavy. Nejvíce ovlivňuje výběr délky lyží charakter jejich použití, především typ oblouků, rychlost jízdy a preferované terény.

Rádus udává míru bočního vykrojení lyže. Velké vykrojení, tzn. malý rádus, je známkou moderní lyže a zásadně ovlivňuje charakter jízdy, především velikost oblouků. Klasické lyže měly rádus okolo 50 m, u dnešních carvingových lyží je to v průměru asi 15 m. Velikost rádusu úzce souvisí s délkou lyže, stejný typ má v různých délkách různé rádusy (delší lyže = větší rádus). Velikost rádusu je obvykle uvedena v designu lyže.

U moderních lyží kromě délky a rádusu sledujeme také **šířku lyže** ve špičce, ve středu a v patce. Celkově širší lyže (ve středu) jsou univerzálnější, mají dobré vlastnosti na sjezdovce i v neupraveném terénu nebo v hlubokém sněhu. Široká špička umožňuje rychlejší a radikálnější zahájení (nakrojení) oblouku. Široká patka má tendenci se zařezávat na konci oblouku, projevuje se silným carvingovým efektem a naopak problematictější smýkáním.

Moderní materiály umožňují vyrábět lyže o vysoké **tuhosti ve zkrutu** (torzní tuhosti), což oceníme v řezaných obloucích a na tvrdých tratích. Můžeme tak využít celou efektivní hranu lyže. Naopak lyže torzně měkké se skroutí a přestože jsou správně postavené na hrany, opravdu spolehnout se můžeme pouze na jejich střední část, špička a patka jsou zahraněny málo. Bohužel neexistuje univerzální index tvrdosti lyže a musíme vycházet z konkrétní kategorie.