

Nejčastější chyby v technice jízdy

Možnosti nácviku správných dovedností



Předpoklady úspěšné jízdy závodníka

- 1) Správný lyžařský postoj
- 2) Ovládnutí specifických pohybových dovedností = techniky závodního lyžování
- 3) Správné načasování pohybů v oblouku
- 4) Ideální volba stopy
- 5) Volba techniky podle disciplíny, stavby tratě a profilu kopce

Rozdělení chyb v technice jízdy

- 1) Chyby v lyžařském postoji
- 2) Chyby ve vedení (řízení) oblouku
- 3) Chyby v načasování pohybů v oblouku

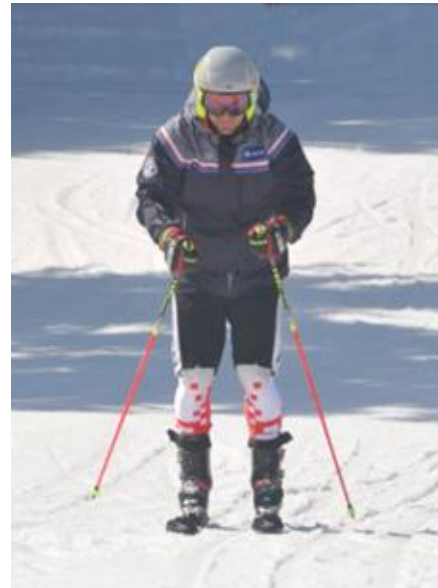
Chyby specifické pro jízdu v branách:

- 1) Volba stopy
- 2) Kloubová technika ve slalomu

Lyžařský postoj

Dynamický lyžařský postoj

Stabilní, ale uvolněný postoj je základním předpokladem pro aktivní jízdu a rychlé reakce všemi směry na vznikající situace. Klouby dolních končetin jsou lehce pokrčené, trup mírně předkloněn, hlava je držena přirozeně v prodloužení trupu a paže držíme mírně pokrčené před tělem. Snížená poloha těžiště těla zvyšuje stabilitu postoje, zároveň ale omezuje volnost pohybu. Závodník stále přizpůsobuje svůj postoj situaci. Se vzrůstající rychlostí jízdy stoupá vliv odporu vzduchu, který lyžař eliminuje snižováním postoje až do nízkého sjezdového postoje



Ideální postoj je tedy takový, který nejlépe vyhovuje aktuálním požadavkům rychlostním, svahovým, sněhovým a podobně.

Lyžařský postoj - chyby

1) Záklon – těžiště těla vzadu

Závažná chyba ovlivňující správné zahranění lyží a čisté vedení lyží v oblouku



Možnosti nácviku správného postoje:

- Jízda po spádnici - lyžař v základním postoji vede lyže po plochách
- Přímá jízda po jedné lyži, druhá zvednutá směruje špičkou ke sněhu
- Jízda s rozepnutými lyžáky
- Jízda v obloucích s poskoky
- Jízda v obloucích se střídavým posouváním lyží v před a vzad
- Jízda na telemarkových lyžích, na běžkách nebo krátkých lyžích
- Protichůdná zkušenost – jízda v přehnaném předklonu a záklonu

Lyžařský postoj - chyby

2) Přehnaný předklon trupu

Chyba ovlivňující především pohyblivost lyžaře a tím i správné klopení a zalomení těla ve fázi vedení oblouku



Možnosti nácviku správné polohy trupu:

- Vzpřímený trup - ruce zkřížené na prsou
- Hole držíme v natažených pažích nad hlavou (ve vzpažení)
- „Okno“ paže jsou ve správné poloze, hole jsou drženy bodci vzhůru
- Jízda s rukama v bok - dbáme na vzpřímený trup

Lyžařský postoj - chyby

3) Nesprávná poloha paží

- **Paže svěšené dole u pasu** – přispívají k záklonu
- **Vytočené a zvednuté lokty** – vedou k zablokování krku a celého pletence horních končetin



Možnosti nácviku správné polohy paží:

- Ruce ve správné poloze a hole držené nadhmatem vodorovně před sebou
- Další varianty - hole držené podhmatem,
- hole položené na ukazováčcích
- „Okno“ paže jsou ve správné poloze, hole jsou drženy bodci vzhůru

Lyžařský postoj - chyby

4) Šířka stopy, postavení nohou a lyží

- **Úzká stopa** - může vést k nestabilitě lyžaře
- **Široká stopa** – omezuje rozsah pohybu dolních končetin, klopení a zalomení těla
- **Kolena do X** – v menší míře nemusí být chybou, zvláště u žen je dáno anatomicky. Pokud pramení ze záklonu a špatného rozložení zatížení vnější a vnitřní lyže, doporučujeme provést nápravu.



příliš široká stopa



Nohy do X – lyže do V



správná šířka stopy

Lyžařský postoj

4) Šířka stopy, postavení nohou a lyží

- Možnosti nácviku správné šířky stopy:
- Jízda s rukama na kolenou
- Jízda s overballem nebo pěstmi mezi koleny
- Vědomá změna šířky stopy během jízdy
- Jízda v hlubokém sněhu

- Možnosti nácviku správného postavení nohou:
- jízda s gumou kolem kolen
- ve fázi vedení vnější ruka tlačí vnitřní koleno do správné polohy

- Jízda po vnější lyži v celé fázi vedení

Lyžařský postoj - chyby

5) Sjezdový postoj - chyby

- **Otevřený postoj, rovný trup** – významně ovlivňuje odpor vzduchu
- **Nesprávná poloha paží**



Vedení (řízení) oblouku

Pohyby ve fázích oblouku

První fáze vedení

- pokračuje klopení těla
- napínání dolních končetin
- orientace těla do směru jízdy
- zvyšuje se úhel zahranění lyží

Druhá fáze vedení

- pohybem zalomení těla v kyčlích dochází k velkému zahranění lyží
- pánev a těžiště těla se přibližují k terénu
- vnitřní noha se výrazně krčí, vnější se krčí mírně, dominantní je zatížení vnější lyže
- dochází k protinatočení trupu vzhledem ke směru jízdy lyžaře

Zahájení

- zahranění lyží a jejich směřování do nového oblouku
- změna zatížení lyží
- klopení těla do oblouku
- orientace těla do směru jízdy

Ukončení

- krčením nebo napínáním dojde k odlehčení a odhranění lyží
- trup je nasměřován do nového oblouku



Vedení (řízení) oblouku - chyby

1) Chyby v zahájení oblouku

- **Zahájení oblouku protinatočením trupu**, většinou spojené se záklonem a s předsunutou vnitřní lyží - chyba ovlivňující správné zahranění lyží a následně čisté vedení lyží v oblouku



Možnosti nácviku správného zahájení oblouku:

- Klopení lyží z plochy na hrany - na místě v základním postoji střídáme palcové a malíkové hrany
- Vlnovka - v pomalé jízdě na mírném svahu klopíme lyže z ploch na hrany pomocí jemné práce kolen a kotníků
- „Panák“ – zahájení oblouku ve vzpřímeném postoji a pažemi podél těla (bez holí)
- „Kraul“ - v navazovaných řezaných obloucích se vnější ruka v zahájení oblouku natahuje vpřed, současně vnitřní ruka vzad. Při přechodu z oblouku do oblouku se ruce vymění.

Vedení (řízení) oblouku - chyby

2) Chyby v první fázi vedení oblouku

- **Předčasné zalomení a nedostatečné klopení těla do oblouku** – chyba prodlužuje dráhu těžiště těla, dále neumožňuje ideální zahranění lyží
- **Přisednutí - nedostatečné napnutí nohou** - následkem je příliš váhy na vnitřní lyži, chybné postavení lyže do V a nečisté vedení lyží



Možnosti nácviku správného zahájení oblouku:

- „Letadlo“ – lyžař jede v upažení, do oblouku se lyžař v upažení naklápí jako letadlo, ve fázi vedení vnitřní paže míří ke sněhu a vnější k nebi
- Jízda po jedné lyži v napojovaných obloucích
- Oblouk na vnitřní lyži – celý oblouk jedeme po vnitřní lyži, vnější lyže je zvednutá
- „Panák“ – zahájení oblouku ve vzpřímeném postoji a pažemi podél těla (bez holí)

Vedení (řízení) oblouku - chyby

3) Chyby v druhé fázi vedení oblouku

- **Pokračující klopení těla do oblouku místo zalomení** dojde k přílišnému zatížení vnitřní lyže, a menšímu zahranění lyží
- **Rotace těla do oblouku** - dojde k menšímu zahranění lyží, menšímu zatížení vnější lyže, často způsobí smyk
- **Přehnaný odklon trupu** – výsledná síla R působí za vnější lyži, lyžař nemá ideální oporu o lyže a odstředivá síla ho překlápí ven z oblouku



Vedení (řízení) oblouku – náprava chyb

3) Náprava chyb v druhé fázi vedení oblouku

Možnosti nácviku správného zalomení těla a orientace trupu:

- V zahájení a 1.fázi vedení držíme ruce před tělem a ve 2.fázi vedení položíme ruce na vnější koleno
- „Kozáček „ - v zahájení a 1.fázi vedení ruce držíme před tělem, ve 2.fázi vedení vnitřní ruku položíme dlaní za hlavu a vnější hřbetem na záda.
- „Odsouvání stěny“ - ve středních a delších obloucích. V průběhu oblouku lyžař velkou silou odtlačuje oběma rukama imaginární zeď na vnější straně oblouku. Tím posouvá váhu těla ve směru k vnější lyži.
- „Okno“ - orientace trupu ze svahu dolů - hole směřují bodci vzhůru a vytvoří „okno“, kterým se díváme stále ze svahu dolů
- „Superman“ - v zahájení a 1.fázi vedení jsou obě paže v předpažení, ke zvýraznění zalomení ve 2.fázi vedení tlačíme vnější rukou pánev do oblouku, vnitřní ruku směřujeme do spádnice
- V oblouku aktuálně vnitřní rameno se „dívá“ do údolí
- Jízda v oblouku po vnější lyži, v druhé fázi vedení vnitřní lyži překřížíme

Načasování pohybů v oblouku

První fáze vedení

- pokračuje klopení těla
- napínání dolních končetin
- orientace těla do směru jízdy
- zvyšuje se úhel zahranění lyží

Druhá fáze vedení

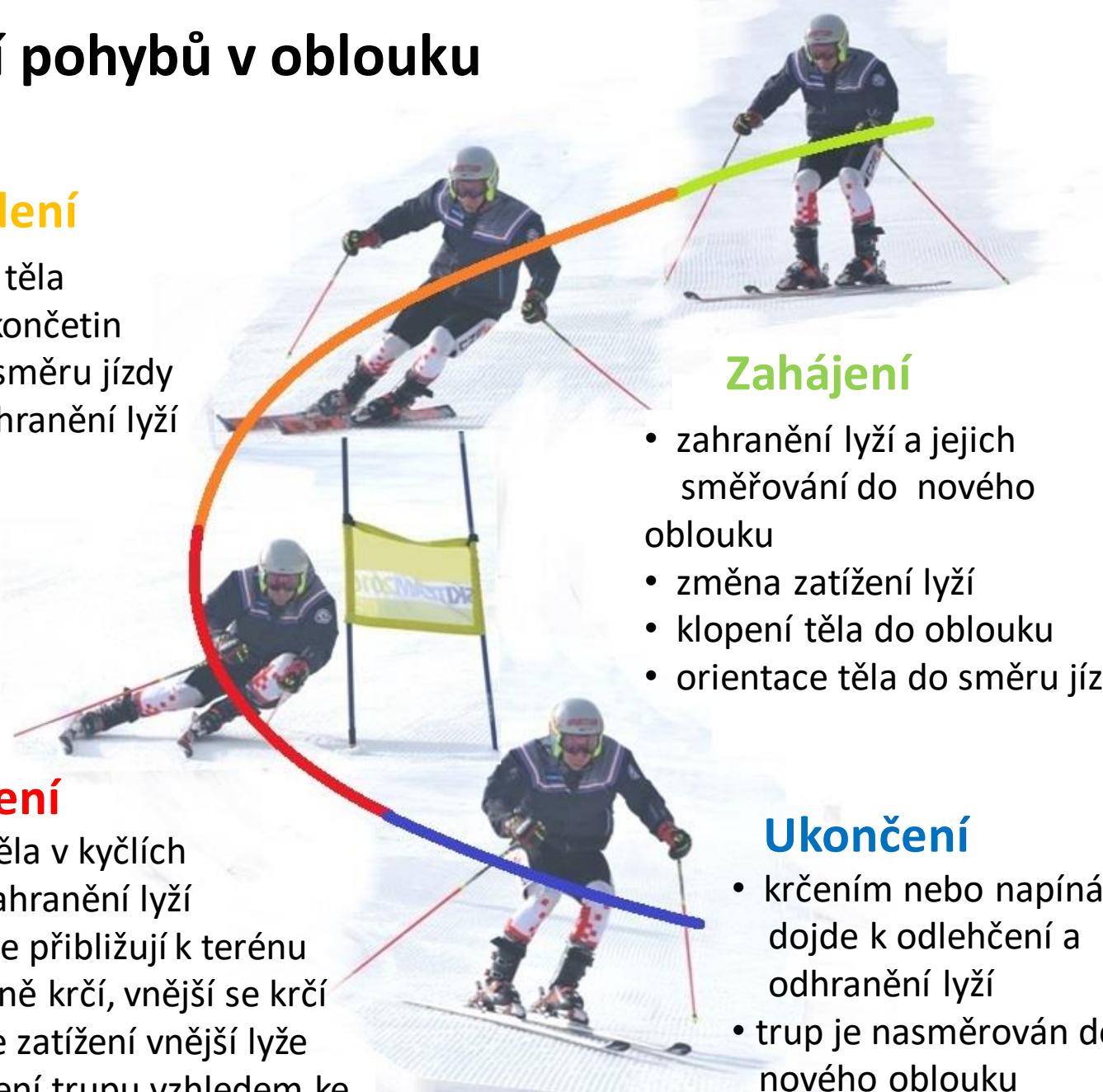
- pohybem zalomení těla v kyčlích dochází k velkému zahranění lyží
- pánev a těžiště těla se přibližují k terénu
- vnitřní noha se výrazně krčí, vnější se krčí mírně, dominantní je zatížení vnější lyže
- dochází k protinatočení trupu vzhledem ke směru jízdy lyžaře

Zahájení

- zahranění lyží a jejich směřování do nového oblouku
- změna zatížení lyží
- klopení těla do oblouku
- orientace těla do směru jízdy

Ukončení

- krčením nebo napínáním dojde k odlehčení a odhranění lyží
- trup je nasměřován do nového oblouku



Načasování pohybů v oblouku - chyby

- **Nesprávná volba podstatných pohybů vzhledem k fázím oblouku ve kterých se lyžař nachází.** Např. lyžař místo klopení v první fázi vedení oblouku provede zalomení těla (viz. předchozí kapitola)
- **Nesprávné provedení podstatných pohybů z pohledu jejich rozsahu a rychlosti.** Např. lyžař provede nedostatečné napínání dolních končetin při klopení těla v obřím slalomu.
- **Nesprávné načasování fází v oblouku.** Např. lyžař provede zalomení těla pozdě a pomalu, důsledkem je prodloužení druhé fáze vedení a zkrácení času na provedení včasného ukončení oblouku a v konečném důsledku lyžař ztrácí rychlost.

Načasování pohybů v oblouku – náprava chyb

Možnosti nácviku správného načasování pohybů v oblouku:

- „Semafor“ – ve výchozí poloze jsou paže s holemi upažené, dlaně směřují vzhůru
 - Zahájení – upažíme s holemi
 - 1.fáze vedení – postupně krčíme vnitřní paži v lokti a položíme hůl na rameno
 - 2. Fáze vedení - snížíme se, a tím přiblížíme vnější hůl k zemi a tlačíme kroužek do sněhu
 - Ukončení – upažíme s holemi
- „Letadlo s holemi“ - nácvik všech fází najednou, hole držíme uprostřed:
 - Zahájení – upažíme s holemi
 - 1.fáze vedení – postupně zvedneme vnitřní paži
 - 2.fáze vedení - vnější rukou se snažíme sáhnout na vnější botu
 - Ukončení – upažíme s holemi
- Rozfázování oblouku se zapojením pohybů paží bez holí
 - Zahájení – předpažíme
 - 1.fáze vedení – natažené paže orientujeme do směru jízdy
 - 2.fáze vedení – obě paže položíme na vnější koleno
 - Ukončení – pohyb těla vpřed doprovodíme tlesknutím před tělem

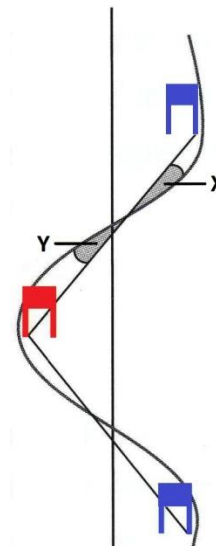
Volba stopy v branách

Ideální linie

Ideální linie je ta, které v dané trati nejrychlejší.

Nejkratší linie

V zásadě ztrácí závodník nejméně času, pokud jede co nejbližší linii, která spojuje dvě brány. Orientace na tuto nejpřímější linii znamená, že lyžař při jízdě zachovává co nejmenší úhel X a Y vzhledem ke spojnici dvou bran (viz.obrázek). Tento způsob jízdy (volby linie) představuje dlouhý přechod z jednoho oblouku do druhého, a zároveň krátkou změnu směru jízdy.



Investování do linie – nadjetí branek

Nejkratší dráha většinou není nejrychlejší. Většinou je výhodnější a rychlejší linie taková, kdy lyžař k brance přijede takzvaně ze shora a ze zadu – branku si nadjede. Závodník volí takovou linii především na prudším svahu, před nájezdem do roviny, nebo před terénní nerovností. Tato výhodnost nadjeté linie byla ověřena i při vědeckých výzkumech s jezdcí světového poháru. Například před nájezdem do roviny závodník nadjíždí brány (investuje do linie), aby mohl co nejdříve po průjezdu kolem brány povolit napětí a lyže nasměruje ke spádnicí, aby zrychlili (viz obrázek).



Správná volba stopy a načasování pohybů v obřím slalomu



Správná volba stopy a načasování pohybů ve slalomu



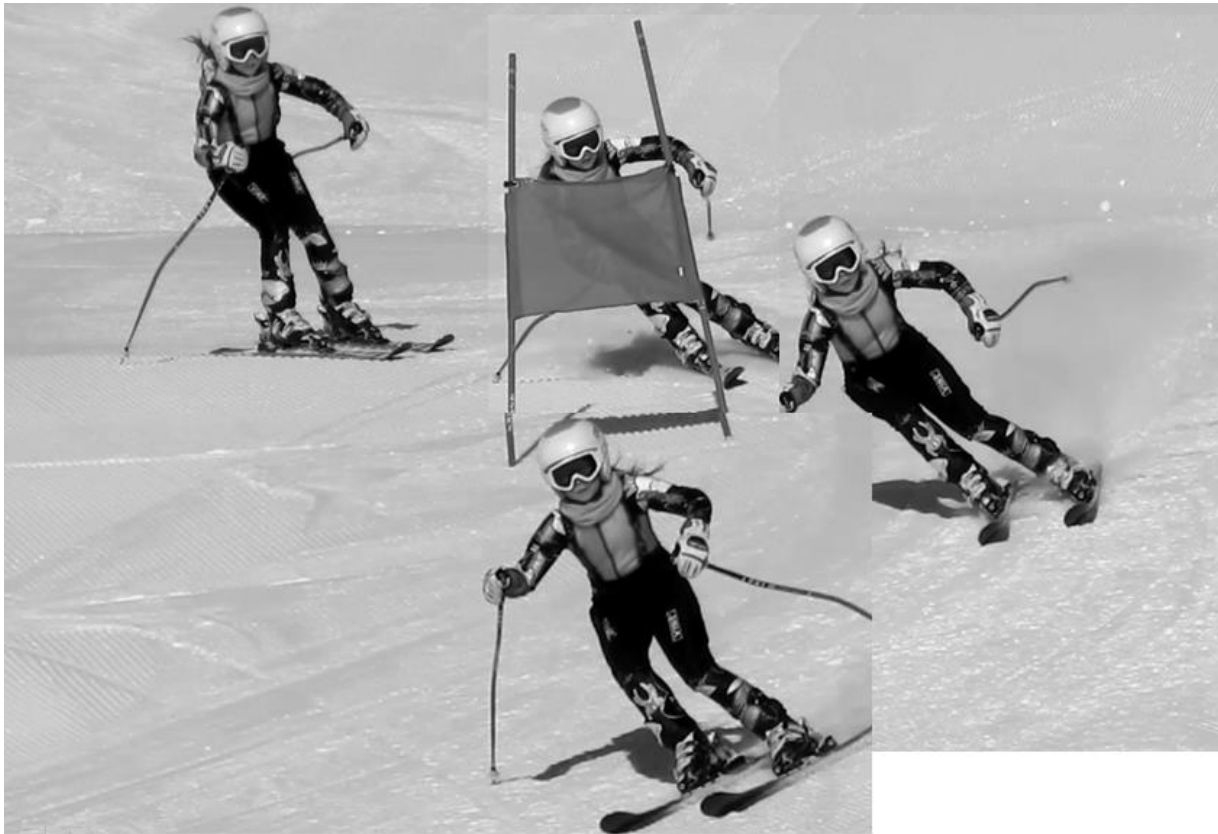
Volba stopy v branách - chyby

- **příliš dlouhá stopa** – závodník bránu sice nadjede, ale dostane se zbytečně daleko za optimální stopu a kvůli delší dráze ztrácí čas



Volba stopy v branách - chyby

- **příliš přímá stopa** – závodník jede přímější stopu na bránu, kvůli tomu má omezený prostor pro klopení těla a větší zahranění lyží, ještě u brány klopí tělo a teprve za bránou provádí zalomení (tady nedostatečné), a dostává do velmi podjeté (nízké) stopy



Volba stopy v branách - chyby

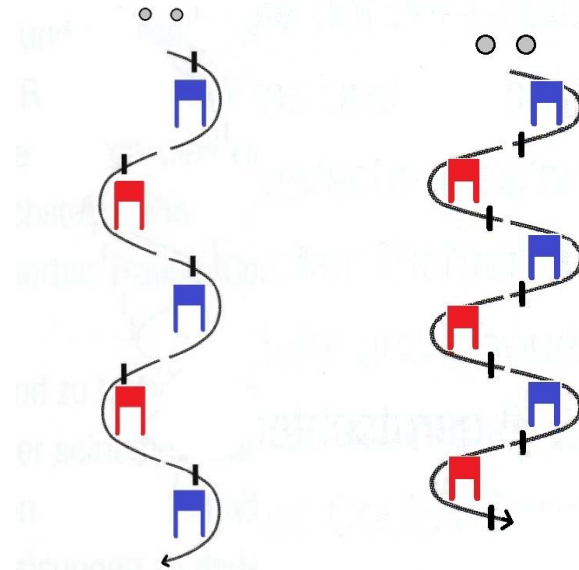
- **příliš přímá stopa** – závodník jede přímější stopu na bránu, kvůli tomu nemá dostatek prostoru provést včas a správně zalomení těla, které provádí až po sražení tyče, dostává do nižší nevýhodné stopy a oblouk ukončuje pozdě a pod bránou



Volba stopy v branách

Možnosti nácviku správné stopy v branách:

- Naváděcí tyč je velmi dobrou pomůckou pro včasné zahájení oblouku. Staví se 3-5 metrů nad točnou tyčí a je signálem pro projíždějícího lyžaře, že v tomto místě už musí mít zahájený oblouk a začíná zde fáze vedení oblouku.
- Naváděcích tyčí může být více a mohou vyznačovat správnou linii celého oblouku.
- Nácvik správné stopy na přiměřeném sklonu svahu a ve vhodných podmínkách
 - obří slalom – zavřené brány – nácvik nadjeté stopy
 - obří slalom – otevřené brány – nácvik přímější stopy
 - obří slalom – nerytmické brány – nácvik použití různé volby stopy podle aktuální stavby bran
- Použití krátkých tyčí (nebo kloboučku) ve slalomu: závodník může soustředit na správnou techniku a správnou linii jízdy a nemusí se zabývat srážením tyčí



Kloubová technika ve slalomu – správné provedení



Lyžař jede blíže k branám než v jiných disciplínách, a tyč je pomocí těla (kolena, paže, ruce) sražena k zemi. Trup je klidný (se svalovým napětím) a díky tomu má stabilizující vliv na celkový jízdní projev. Poloha paží před tělem umožňuje pohyby, které jsou významné pro udržování rovnováhy lyžaře. Při srážení tyčí závodník čeká až k tyči lyžař přijede.

Kloubová technika ve slalomu - chybné provedení

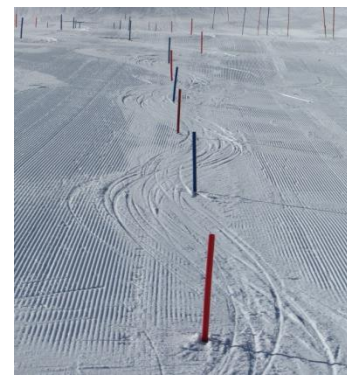
Při srážení tyče závodník provádí pohyb paže za tyčí, který vede k rotaci celého těla a to pak negativně ovlivňuje celkovou techniku jízdy (nedostatečné zalomení těla v pánvi a protinatočení trupu).



Kloubová technika ve slalomu

Možnosti nácviku krátkého oblouku a kloubové techniky ve slalomu:

- Jízdy v brankách pro obří slalom (vzdálenost 11-13m). Nejsou potřeba žádné slalomové chrániče.
- Krátké tyče: gumové nebo štětinové tyče (nebo kloboučky) jsou nejlepším začátkem tréninku slalomu, protože se závodník může soustředit na správnou techniku a správnou linii jízdy a nemusí se zabývat srážením tyčí
- Krátké gumové tyče s naváděcí štětinou: stejně jako při tréninku obřího slalomu je vhodné určit začátek fáze vedení oblouku a správné linie
- Dlouhé tyče s naváděcí štětinou
- Dlouhé tyče – nejdříve jednoduchý rytmický slalom na mírném svahu, postupně těžší stavby tratí (zatočené, nerytmické, brankové kombinace...)



Autor: Mgr. Radim Jireš

Foto: Mgr. Petr Jireš, Mgr. Radim Jireš, Ron LeMaster

Literatura:

- Lyžování - technika a trénink AD – MK AD SLČR – 2016
- Swiss Snowsports Academy – Racing Basics - 2006
Petr Läuپی a kolektiv

Rok: 2017