Metodika jízdy v obřím slalomu a slalomu

Nápravná cvičení pro odstraňování chyb v technice

Jan Fiedler

- Chyby v lyžařském postoji
- Volba linie jízdy v GS a SL
- Správné načasování pohybů v oblouku-timing

Chyby v lyžařském postoji

- 1) Poloha trupu
- 2) Poloha paží
- 3) Volba stopy

Poloha trupu

- Těžiště vzadu(záklon)

Cvik 1.: jízda s rozepnutými lyžáky, nebo odebrat komíny

Cvik2.: jízda na snowblade

- Zvětšená lordóza v bederní oblasti

Cvik: jízda bez holí

Poloha trupu

- Příliš velký předklon trupu

Cvik: Hole za zády, na ramenou, nad hlavou

- Nestabilní trup

Cvik: Svěrací kazajka

Poloha paží

- Svěšené dole u pasu

Cvik: hole před sebe-nebo jen na ukazováčky

Poloha paží

- Vytočené lokty nahoru

Cvik: ruce zkřížené na prsou

- Neklidné (příliš mnoho pohybů)-souvisí s nestabilním trupem

Cvik: ruce v bok

Stopa-postavení lyží

- Úzká- snižuje stabilitu postoje

Cvik: hůlku za koleno a chytit vpředu
ruce mezi koleny

- Široká-omezuje rozsah pohybu

Cvik: jízda v hlubokém sněhu-freeride

- Kolena do X

Cvik1. :guma kolem kolen

Cvik2. : vnější ruka tlačí
vnitřní koleno do oblouku

Stopa-postavení lyží

- Kolena do O

cvik: overbal mezi kolena

- Lyže do V

cvik: ve fázi vedení zvednou vnitřní lyži

- Předsunutá vnitřní lyže

cvik: kraul

Volba šíře stopy

Neexistuje univerzálně správná šíře stopy

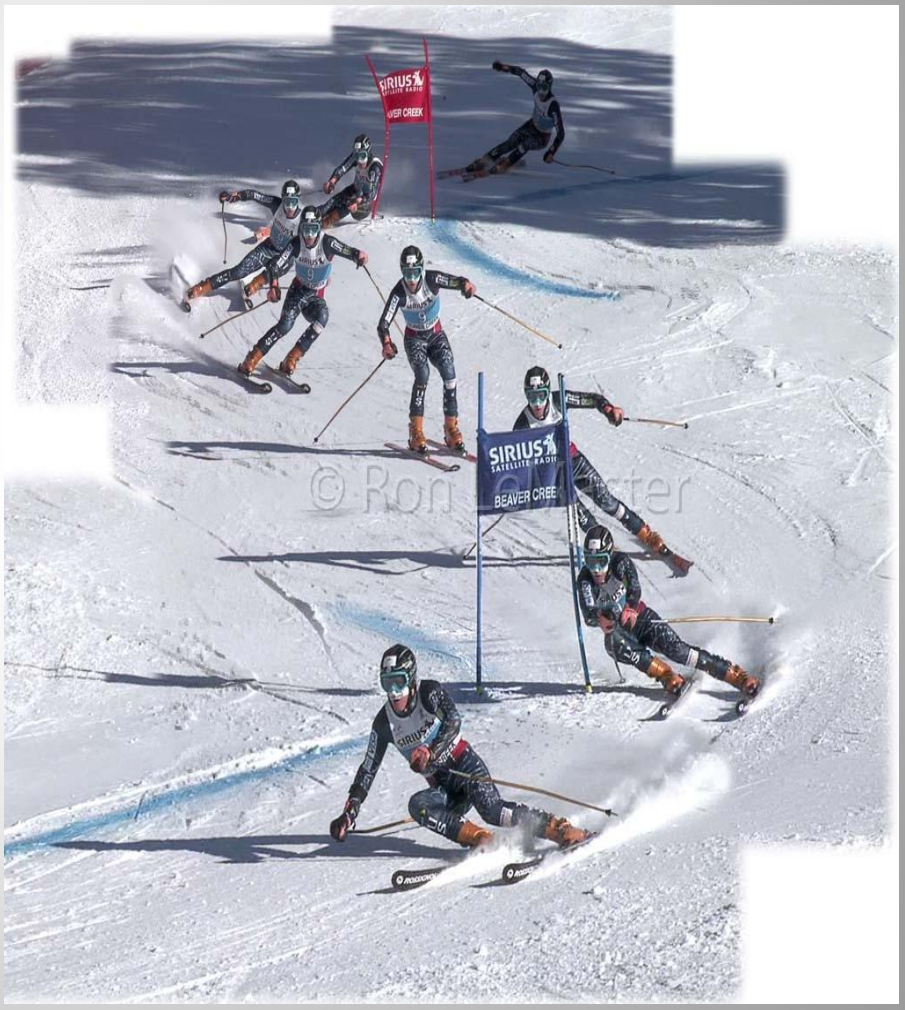
Rakousko: ne širší než šíře pánve

- **Volíme dle:**

- Disciplíny SL x DH
- Povrchu…měkká x tvrdá podložka

Volba linie jízdy v GS

- Výhodnost tzv. nadjeté linie
- 2/3 oblouku nad bránou
- Využití spádnice ke zrychlení v 1. fázi vedení
- Přímá x Nadjetá linie



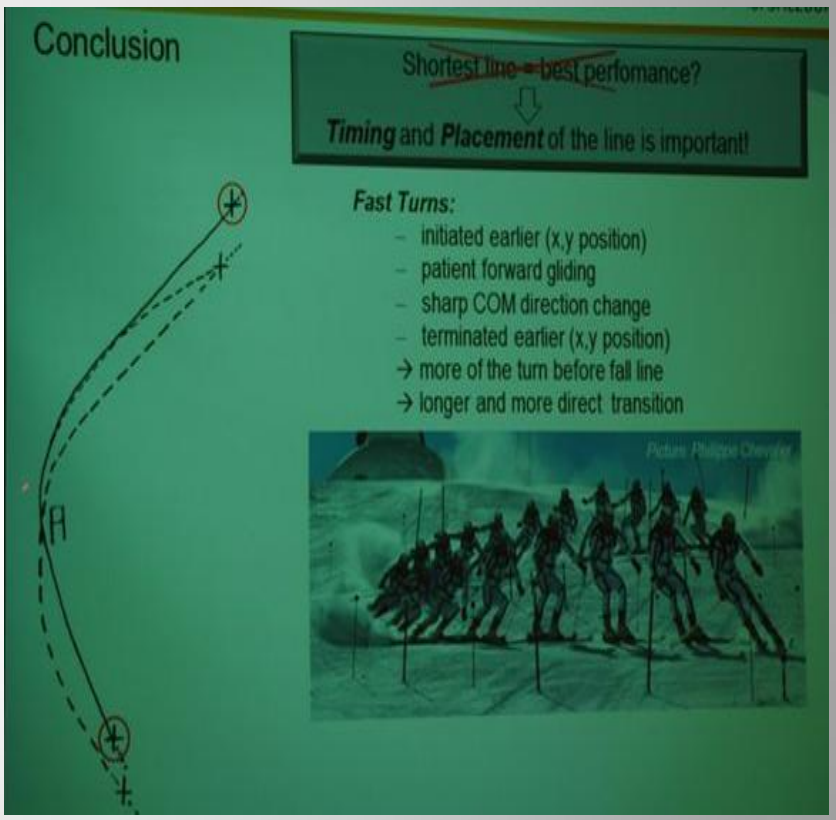
Švýcarský výzkum linie

- **Srovnání top závodníků v roce 2010 a před 10 lety:**

  Rok 2010 (lyže R 27m muži, R 23m ženy):
  hra driftu a řezaných oblouků
  Vnější/vnitřní lyže : 90%/10%

  Rok 2000:
  snaha o max. řezané carvingové oblouky
  Vnější/vnitřní lyže : 60%/40%

- Měření na dvou tratích 26/12 a 26/10 m



Výsledek:

- **Nejkratší linie není nejrychlejší**
- **Důležité je načasování a umístění linie jízdy (volba stopy)!**

Linie jízdy v SL

- Vychází z techniky GS
- Díky kratšímu radiusu možné přímější najetí na bránu
- Záběr na lyže ve spádnici
- Chyba-náraz do tyče a pak teprve točení
- Techniky: klopič x kolenář

Načasování pohybů v oblouku-timing

- Správné načasování pohybů v jednotlivých fázích oblouku je podstatnou částí úspěšného zvládnutí závodní techniky jízdy

Cvik: 3 fáze

!Záklon!

- Nejčastější a také největší chyba
- Ovlivňuje průjezd celým obloukem
- Zahájení-tlak do špiček pro snadnější ovládání lyže
- Vedení-při záklonu nelze správně načasovat pohyby pro dynamický průjezd obloukem
- Ukončení a přechod trvá příliš dlouho a následuje pozdě zahájení dalšího oblouku

Nápravné cviky na záklon

- 1) Chyba v základním postoji

Cvik1.: jízda na běžeckých lyžích

Cvik1.: rozepnuté lyžáky nebo jízda bez komínů

Cvik 2.: hůlka nebo gumicuk za zadkem

- 2) Chyba v přechodu z oblouku do oblouku

Cvik1.: Tlesknutí za zády

Cvik2.: Předávání hůlky za zády

Zahájení oblouku

- Načasování zahájení- souvisí s včasným ukončením předchozího oblouku(early edging)
- Chyba1: zahájení brzo (video)
- Chyba 2: zahájení pozdě (video)

Vedení oblouku

Chyba 1: klopení-padá rameno 1. FV (video)

Chyba2: rotace do oblouku v 2. FV (video)

Dynamické projetí 2. FV

- Cvik: Kozáček

Zahájení a 1. FV ruce ve správné poloze před sebou,
2.FV- cvik kozáček

Dynamické projetí 2. FV

- Přesné načasování zalomení a snížení ve 2FV je určující pro dynamické pojetí oblouku

- Chyba 1: absence zalomení a snížení

- Chyba 2: nesprávné načasování

Rozvoj lyžařské všestrannosti

- Jízda ve volném terénu
- Jízda v boulích
- Jízda v hlubokém sněhu-freeride
- Freestyle
- Skicross
- Skoky a terénní nerovnosti

Shrnutí

- Správné načasování a provedení pohybů v jednotlivých fázích oblouku vede k maximální efektivitě jízdy
- Tip: Ideální linie jízdy spojená s timingem fází oblouku vede k výbornému času v cíli