

TROCHU JINÝ ÚHEL POHLEDU...



OD RACECARVINGU

K PLUHU ONO BY TO VLASTNĚ MĚLO BÝT LOGICKY OBRÁCENĚ, JENŽE CO SE NA ZAČÁTKU NAUČÍŠ ŠPATNĚ, BUDE TI V TVÉM DALŠÍM LYŽAŘSKÉM VÝVOJI PŘEKÁŽET, A CO SE MÁŠ VLASTNĚ UČIT, TI NAPOVÍ POHLED NA DOKONALÝ CÍL, KE KTERÉMU CHCEŠ DOSPĚT. TEDY TŘEBA RACECARVING, ZÁVODNÍ TECHNIKA, PROSTĚ VRCHOLNÁ FORMA LYŽOVÁNÍ, AŽ JI POJMENUJEME JAKKOLIV.

TEXT: ONDŘEJ NOVÁK, VEDOUČÍ VZDĚLÁVÁNÍ APUL

Ne nadarmo se říká, že i dobrý trenér sám od sebe nic nevymyslel, ale vždy jen analyzoval závodníka, rozpítval nějaký nový prvek jeho techniky a vysvětlil jemu i okolnímu světu, co že to vlastně při tom lyžování dělá. A stejně dnes k lyžování přistoupíme my. Podíváme se, jak lyžují ti nejlepší, kteří jsou naším vzorem a cílem, a zkusíme se opačnou cestou směrem dolů probrat jednotlivými stupínky výuky lyžování. Rozhodně nemáme za cíl vytvořit ten nejlepší metodický návod, ale opět se podívat na lyžování zjednodušeně a pod „trochu jiným úhlem pohledu“.

CHCEŠ DOLEVA – STOUPNI SI NA PRAVOU

To je to zaklínadlo, které mne celý život provází. Ať učím lyžovat kdekoliv na světě, ať je žák jakkoliv pokročilý, tento jednoduchý vzoreček často ne a ne pochopit. Často se mi zdá, že mnoho lyžařů pod dojmem odborných článků, metodických videí a rad různých Jardů řeší termíny jako překlopení, rebound, zalomení, krátkou i dlouhou nohu a přitom vlastně často zatáčejí na vnitřní lyži, protože jim to ta „blbuvzdorná“ carvingová lyže prostě umožní. Jenže pokud začnete oblouk na vnitřní, je vše, co se má dít dále, předem ztraceno a o výše zmíněných termínech již netřeba debatovat. Na carvingových lyžích se nám jistě jezdí lépe, jednodušeji, ale i přes velké změny v technice s příchodem carvingu bude pro dobré lyžaře vždy nakonec platit to samé co dřív. Chceš doleva, stoupni si na pravou, chceš doprava, stoupni si na levou.

KUDY TUDY CESTIČKA?

Na fotografiích nebo záznamech ze světového poháru jistě najdeme mnoho technických řešení jízdy v branách. Ale vězte, že pokud se závodník někde dříve zalomí, někde má nohy více do x, někde se do konce zdá, že jede po vnitřní, nikdy to nebude úplně záměrné. Každý z nich se snaží o tu nejlepší a neuvolněnější techniku, jak jsme si ji popsali v minulém čísle SNOW, a to, o čem se nejčastěji debatuje na diskusních fórech, bývá jen vynucené řešení krizové situace a ne nějaká novinka současné závodní techniky.

Začít oblouk s větším podílem váhy na vnější lyži, zahrnit lyže nejdřív jen tak lehce, od kotníků, kolen, náklonem celého těla při současném zachování frontálního postoje a postupně míru zahrnutí zvyšovat větším náklonem do oblouku a případně i zalomením, které my, obyčejní smrtelníci za ideálních podmínek na běžné pistě bez branek až tak nepotřebujeme. Důležité je začít hezky „odspoda“, zatížením správné lyže, pokrčením kotníku a kolene, zahrnutím a vedením lyže pěkně od špičky. A právě to se nejlepe naučíme v pluhu. Nejen my, dobří lyžaři, nejen závodníci, kteří pluhovými a přívratnými oblouky v pomalé rychlosti tráví velkou část své letní přípravy na ledovcích. Ale hlavně naši začínající žáci.

V pluhovém postavení si snadno a precizně (pokud to neodflákne) osvojí základní pohyby kotníků a kolen, míru zahrnutí a sesouvání a hlavně naše opakující se zaklínadlo: doprava – levá lyže, doleva – pravá lyže. Těžiště se zatím nikam moc nepohybuje, spíše ve vertikální než v horizontální rovině. Postupně přechází od pluhu k přívratnému oblouku. Ten je vlastně pouhou přestupní stanicí k paralelnímu vedení lyží. Stačí vlastně jen stále lyžovat v pluhu, dodržovat základní pravidla o správném zatížení a vedení lyží pěkně od špičky a nakonec počkat, až se lyže postupně začnou sjíždět do paralelního postavení. Nejtěžší moment je přechod z nesouhlasných (vnitřních) na souhlasné hrany. Pokud tohle žák překoná, je vyhráno. Máme na světě paralelní oblouk. Je jedno, jak ho pojmenujeme, zda základní, nebo marmeládový, ale je paralelní.

Při paralelním oblouku v pomalé rychlosti se těžiště stále pohybuje hlavně ve vertikální rovině a k žádným velkým vychýlením do stran pomocí náklonů celého těla zatím nedochází. Takže si vesele lyžujeme paralelně, sesouváme, ale vedení našich lyží se s najetými kilometry stále zlepšuje. A najednou přicházíme na strmější svah. Co se stane? Logicky dojde k většímu zahrnutí lyží, ke zvýšení rychlosti a k pohybu těžiště po horizontální rovině. Zároveň se automaticky zvětšuje rozsah pohybů dolních končetin... a ejhle, máme tu carvingový oblouk. Ten totiž nemusí být nutně vyhraněný čistými kolejiemi za vašimi lyžemi. Carvingová technika spočívá hlavně v pohybu těžiště po horizontální rovině, většími náklony, dobrým vedením lyží

a „dobře vyjetými – vedenými“ oblouky. A to nemusí být nutně po hraně, hlavně na strmém svahu. Opět se stačí podívat na závodníky, kolik toho musí na strmém svahu „nasmýkat“. Na mírném svahu je do určité míry dost jednoduché korigovat rychlost i poloměr oblouků, takže jedeme pěkně čistě po hraně, ale na strmějším kopci už to tak lehké není, takže se lyže možná trochu sesouvají, ale oblouky jsou hezky kulaté, dobře vyjeté, a o to jde. Představte si to jednoduše. Při paralelních obloucích za sebou zanechává patka lyže širokou stopu a nesleduje tak dráhu špičky. Naopak u carvingových oblouků patka téměř přesně kopíruje dráhu špičky lyže a tím se oblouk stává dobře vedeným, neboli „gut gesteurt“, jak říkají chlapi odvedle.

A jsme u racecarvingu. Zahranění pomocí náklonu celého těla do oblouku se zvětšuje a díky tomu jsme schopni lyže prohnout a udržet je tak čistě na hraně po celou dobu jízdy i na strmějších svazích a navíc díky velkému zahrnutí a prohnutí i korigovat rychlost bez cíleného usmýkávání. Přicházejí i dokonalejší formy vertikálního pohybu jako třeba „kippen“ (o těch budeme psát příště) a oblouky jsou hlavně včas ukončené a díky tomu i včas zahájené. Ale pořad začínáme na pravé, pokud chceme jet doleva.

MÝTUS CARVING

Takže suma sumárum, ona ta carvingová technika není nic tak odlišného ani zas tak nového. V pluhovém postavení se naučíme práci kotníků a kolen, vertikálnímu pohybu pro odlehčení lyží a přenesení váhy, správnému zatížení a vedení od špičky. Dále zdokonalujeme až k paralelním obloukům a zvyšující se rychlosti a nutností korekce té rychlosti na strmějším svahu se dostáváme k většímu zahrnutí, většímu přiklonění kolen, kotníků a celého těla do oblouku, přidáváme práci těžiště v horizontální rovině a vertikální pohyb nahoru zdokonalujeme pohybem vpřed a ve směru budoucí jízdy. Jestli za námi zůstávají dvě koleje nebo ne, je docela jedno, protože v závislosti na podmínkách děláme, co můžeme, ale jedeme dobře vedený a vyjetý oblouk, kde pata sleduje špičku. Ale hlavně jsme pomocí práce těžiště v horizontální rovině docílili většího tlaku na lyže, většího prohnutí lyží, a to je základ dobré sportovní jízdy, tedy carvingu. Vše pak zdokonalujeme dále, zrychlujeme, dříve oblouky vypouštíme a dříve zahajujeme, náklony těla jsou znatelnější stejně jako obrovské rozsahy pohybů dolních končetin – a najednou jsme u racecarvingu.

Carving je jen dobrá sportovní jízda s dobře vedenými oblouky na carvingových lyžích, které vše ulehčí. Je to zase jen lyžování, a jak jsme si ukázali, vše se logicky vyvíjí v závislosti na sklonu svahu a rychlosti. Dvě čisté koleje jsou zbytečný mýtus, kterého lze bohužel velmi snadno docílit i se špatnou technikou.

Těším se příště u „kippen“ a jiných forem vertikálního pohybu.