

## **!! POUZE PRO VNITŘNÍ POTŘEBU OSÚ AD SLČR!!**

(Information nur fuer die alpine Methodische Kommission des Tsch. Skiverbandes.)

(L'information destinée seulement pour la Commission methodique alpine de la Fédération de ski tchéque.)

# **Přesun nohou (chodidel) a transfér opory (tlaku, zatížení)**

(Zpracování hlavních údajů z příspěvku Gérarda Gautiera-Čtvrtletník L'Entraîneur de ski alpin, jaro 2019.)

(Gérard Gautier - předseda AFESA - Asociace francouzských trenérů alpského lyžování, šéfredaktor, nástupce předního světového teoretika George Jouberta.)

### **Situace v p oblouku**

Přesun nohou se při spojování oblouků realizuje ve fázi, jejíž doba a délka jsou různě dlouhé / nebo spíše krátké - pozn. překl.) a během ní se sjezdař snaží neztrácet rychlost, fáze, kdy se mění přiklonění lyží na hrany z postavení "ke svahu" na postavení " od svahu. Tato fáze začíná přesně v okamžiku posledního zatížení (tlaku) vnitřní hrany vnější lyže a končí v momentu zatížení budoucí vnitřní hrany budoucí lyže vnější. Mezi těmito dvěma tlaky se jedná o situaci, kdy nedochází v mnoha případech ke styku lyží se sněhem - záleží na předcházejícím oblouku - na jeho směru a na intenzitě použité síly. Je to "balistická" záležitost (Už dříve definovaná jako "phase aérienne" - fáze přemístění ve vzduchu) při některých obloucích.

(Pozn. překl.: tato fáze, jejíž délka ještě před dvaceti lety byla konstatována jako 25 % přechodu mezi oblouky, je ve slalomu téměř minimálně krátká a také ve zbývajících disciplínách trvá zlomky sekund, takže nelze do ní "nacpat" žádné další prvky jako smýkání lyží, klouzavý pluh, crossy nahoru/dolů, jak se o to bohužel někteří trenéři pokoušejí.)

### **Pohybová aktivita**

Přesun nohou je v podstatě možný několika způsoby:

- sklopení trupu s avalementem (pasivně podle terénu - virtuální boule) na konci oblouku, kdy se zvedají nohy: dochází ke flexi v kyčelním kloubu, stehna se přibližují ke kyčlím, flexe i v kolením kloubu.
- aktivním avalementem, v tomto případě flexi v kyčlích se zvedáním kolen směrem k trupu, lyže se mohou uvolnit od podložky.
- Tyto dva způsoby mohou být předřazeny krátkým tlakem, který zkracuje výjezd z oblouku a umožňuje přesun nohou pod tělem.

- Obě nohy se mohou přemísťovat simultánně, což lze často snadno zaznamenat.
- Mohou se také přemísťovat částečně asynchronicky – předčasným zapojením vyšší (stávající vnitřní) lyže – budoucí vnější lyže, a tím částečně předbíhat svou budoucí úlohu – viz obr. Henrik Kristoffersen.
- přesun nohou může proběhnout na sněhu nebo bezkontaktně.
- může být doprovázen rovněž otáčením (nasměrováním do nového směru) jedné nebo obou lyží.

(Jiné zahájení oblouku než avalement autor nezmiňuje, naopak úhel měny směru, sklon svahu a architekturu stavby tratí řeší přesunem nohou a transférem tlaku (opory), jejich přízpusobivými úpravami.

Rychlé zatížení vnější lyže usnadňuje zahájení oblouku, svou iniciací, svým působením a to umožňuje závodníkovi hledat oporu na budoucí vnější lyži. Lehké natočení vnější lyže pro možnost rychlejšího obnoveného nasazení kontaktu - může tím dojít k nepatrnému smýknutí, ale usnadní to rovnováhu na vnější lyži.

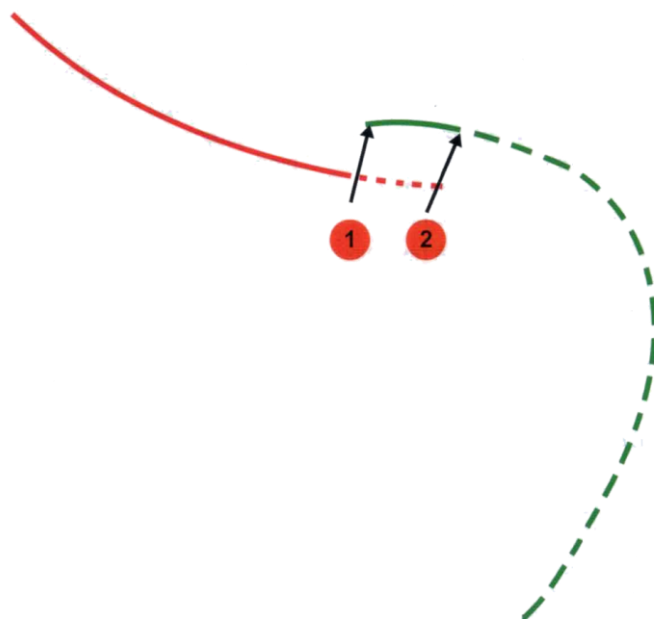


### **Co je to transfér (přesun) opory (tlaku, zatížení).**

Je to laterální činnost, je to hra nohou (tak jako existuje hra vertikálních pohybů, hra předozadních pohybů, hra přiklánění hran, hra pivotování), kterou je možno využít. Děje se to pasivně nebo aktivně podle vývoje situace - ze závodního hlediska jde samozřejmě v první řadě o aktivní činnost. Může probíhat s přesunem těžiště nebo bez něho. Může proběhnout za účasti obou nohou nebo jedné nohy nebo z nohy na nohu. Základní přesun nohou je ale simultánní. V určitém sledu oblouků může již být vnější lyže budoucího oblouku připravena ke svému nasazení, zatímco vnější lyže předcházejícího oblouku zůstává ještě pod částečným tlakem. Za jistých okolností se to může jevit jako "klouzavější" řešení spojování oblouků. Nesmí se ovšem více či méně přeceňovat limity tohoto používání, protože by to mohlo způsobovat brzdění.

### **Základní požadavek: rychlá realizace oblouku**

Přesuny nohou mohou být provedeny dvěma způsoby a to zkráceně (obr. č.1) nebo poněkud volněji (obr. č.2), mezi nimi je celá řada variací. Ve druhém případě může dojít k uskutečnění oblouku s krátkým smýknutím, ovšem lyže už jsou nasměrovány do nového oblouku - pozn. překl.: viz např. Ted Ligety v období kolem 2014. (Obr. č.3.) Obě stopy na obr. č.2 ukazují, jak jsou ovlivněny pozdním přesunem tlaku – křivka "1" a křivka "2" provedením ve správném okamžiku v začátku oblouku. Je třeba upozornit na to, že závodníci někdy přemístí lyže laterálně až příliš daleko, což znamená zatížit vnější lyži nedostatečně rychle. Přesun vyžaduje dobrý timing změny, což souvisí s rytmizací oblouku. Vyžaduje to také spolupráci jednotlivých částí těla nutnou pro uplatnění zatížení vnější lyže. Závodník musí disponovat touto technikou s přihlédnutím k situacím, které ho potkají na trati a brát při tom v úvahu změnu polohy těžiště a velikost příklonění na hrany. Celkově to závisí na tom, zda závodník dokáže využít sklonu svahu ve smyslu rychlého průjezdu tím, že provede přesun příliš brzo a jeho stopa je tak výhodnější než když přesun provede příliš pozdě.

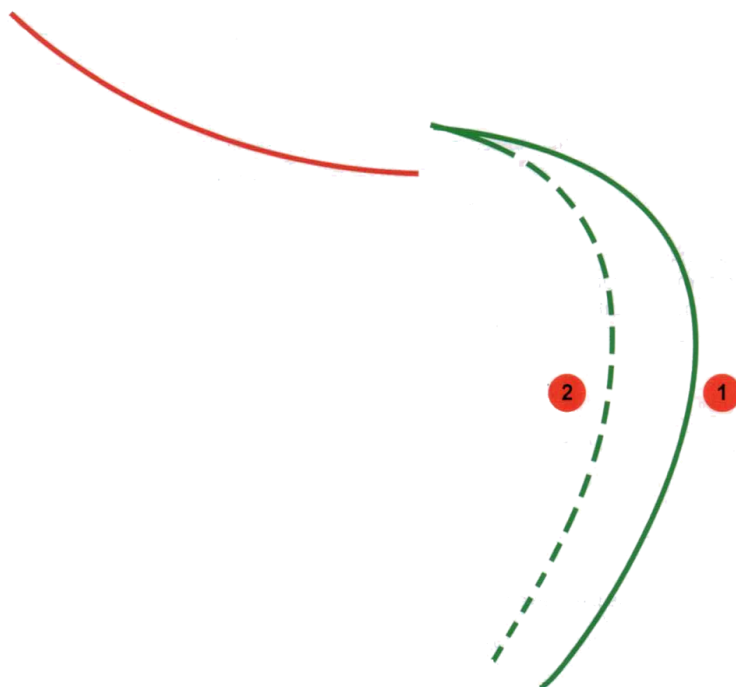


Obr. č. 1

1 – jednoduchý přesun nohou

2 – přesun zatížení

Zóna 1 až 2: zisk – udržení rychlosti část. prodloužením zóny přemístění

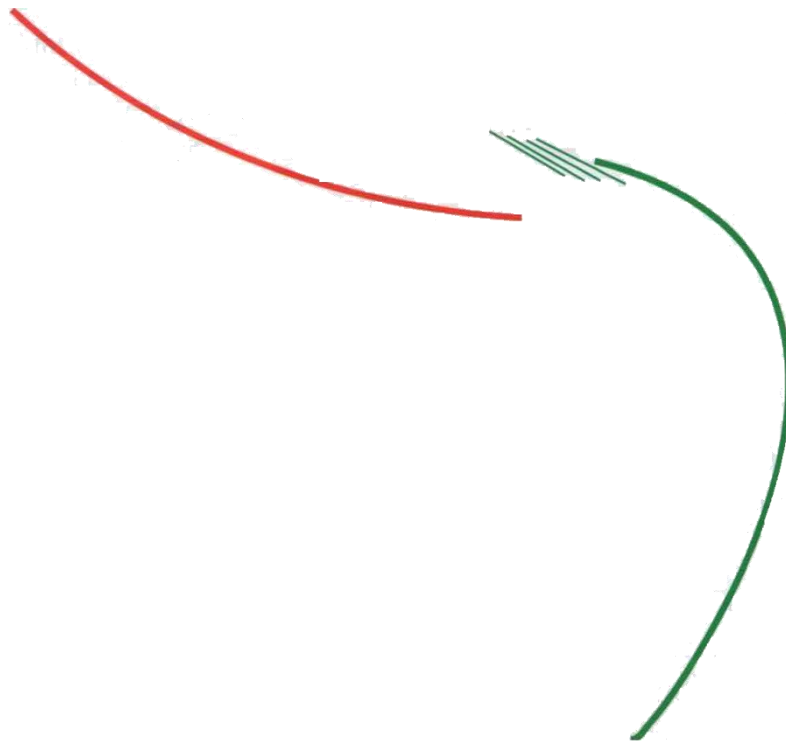


Obr. č.2

Důsledek pozdního provedení bez přesunu zatížení

1 – jednoduchý přesun tlaku = pozdní provedení

2 – s přesunem tlaku, zahájení oblouku je bezprostřední



Obr. č. 3

### **Přesun tlaku s nepatrným smýknutím lyží při zahájení oblouku**

#### **Jaký zisk přináší přesun tlaku**

K závodnickově technické výbavě by měla znalost přesunu opory (tlaku) patřit. Může se to uskutečňovat bez většího úsilí, úplně bez přesunu, s vědomím že to vůbec existuje nebo vědět že některé nezdary jsou právě v tom, že k přesunu nedochází. Některé tyto prvky se dějí automaticky, z pohybového hlediska stereotypně. V celém rozsahu se to jeví jako náročný proces - z hlediska osvojení u mladých závodníků je to záležitost napodobování od výkonnějších sjezdařů. Bohužel to příliš neregistrujeme.

Zejména v konci kol hraje rovněž úlohu vliv únavy, ovšem to už není záležitostí celého popisovaného problému. Od dob kdy se začaly používat parabolické lyže popisovaný problém poněkud ustupuje, takže u mladých závodníků ho pozorujeme méně – což platí také u mladších trenérů. Každopádně je nutno problému porozumět a ve nácviku hledat individuální přístup. Je třeba, aby se využívalo analýz, videoanalýz předních závodníků, srovnávání techniky ve slalomu a v obřím slalomu, uplatnění v terénu a ve stavbě tratí, srovnávat stopu vyjetou s přesunem tlaku nebo bez něho.

Několik návrhů: (nejde o hierarchii jednotlivých prvků) :

- Na suchu provádění laterálních přeskoků s představou spádnicových slalomů (menší příklonění) nebo naopak s odrazy do jízdy hodně šikmo svahem.

- Nevyužívat vnitřní lyži, ponechat ji zdviženou až do dalšího provedení.
- "Pedálování" (výraz použit ze švýcarských materiálů): přeskoky z lyže na lyži a to razantně, na delší či kratší vzdálenost.
- Postupně stupňovat tlak (oporu) zvyšováním rychlosti nebo zkracováním poloměru oblouků.
- Jednostranné provádění opakovaně, aby měl závodník prostor pro okamžitou opravu cviků.
- Trénink v trasách nejprve otevřených, postupně stále zavřenějších a to při respektování minimálních rychlostí, které dovolují pohybové aktivity individuálních schopností závodníků při zahajování oblouků.

o O o

Pozn. překl.: Vybrané technické poznámky Gérarda Gautiera rozšiřují obzor našich znalostí poznatků, spojených se spojováním oblouků v současném systému AVALEMENT. Vysvětlují také, že zmíněné spojování oblouků v jednotlivých disciplínách a v různých situacích může vycházet z jednoho společného základu - což by mělo usnadnit celou technickou část přípravy a tréninku. Některé jsme již definovali (spojovaný oblouk má dvě a ne tři fáze, největší tlak je v první části oblouku a ne na úrovni točné tyče (terče) nebo dokonce pod ní, využití reaktivní síly jako předpokladu pro urychlený a správně nasměrovaný začátek oblouku, minimalizace nebo úplné vypuštění vertikálního vyšínutí těžiště atd. To jsou zásady, které mění dosavadní úroveň našeho poznání, které zůstávají bohužel ve spektru naší praxe stále nepochopeny a které jednoznačně ukazují na naše nedostatky a rezervy pro zlepšení úrovně techniky v celé šíři našich alpských disciplín, chceme-li se vyrovnat současnému a stále se zdokonalujícímu světovému projevu.)

ViP - lektorská skupina Morava - srpen 2019.