

NOVÉ REVOLUČNÉ MOŽNOSTI PRI VÝUČBE ZJAZDOVÉHO LYŽOVANIA

Doc. PaedDr. Jaroslav ŽÍDEK, PhD.

FTVŠ UK, Katedra športov v prírode a plávania, Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9, 814 69 Bratislava

Resumé:

Výučba lyžovania je v pozornosti lyžiarskych teoretikov už viacej ako 100 rokov. Po druhej svetovej vojne bola založená medzinárodná organizácia INTERSKI, ktorá usporadúvala každé dva, neskôr tri a v súčasnosti štyri roky lyžiarske kongresy, kde jednotlivé lyžiarske mocnosti Francúzsko, Rakúsko, Švajčiarsko a iné zúčastnené štáty prezentovali svoje teoretické a praktické poznatky z výučby lyžovania. Tento príspevok je prezentovaním ďalších možností o výučbe zjazdového lyžovania s využitím celkom odlišnej konštrukcie lyží – RAX.

Kľúčové slová: lyže RAX, zjazdový postoj, výučba lyžovania, radosť z pohybu.

Lyžovanie už dlhé desaťročia patrí k najobľúbenejším a najrozšírenejším pohybovým aktivitám všetkých vekových kategórií v zimnom prostredí. Rastúci trend záujmu o túto zdravú pohybovú aktivitu je zapríčinený dostatkom a širokým výberom lyžiarskeho výstroja, nových lyžiarskych zariadení nie len v Alpách, ale aj na Slovensku. Ako naučiť lyžovanie kvalitne a rýchlo sa snažia lyžiarski teoretici od prvých lyžiarskych škôl devätnásteho storočia. (Židek, Petrovič 2009)

Po druhej svetovej vojne to bola lyžiarska organizácia INTERSKI, ktorá pravidelne riešila otázky výučby predovšetkým zjazdového lyžovania. Za určitý medzník bol považovaný jubilejný X. kongres vo Vysokých Tatrách, kde bolo povedané, že technika lyžiarskeho oblúka je vyriešená, ale existujú iba určité špecifiká jednotlivých národných zväzov pri dosiahnutí cieľa (znožného oblúka). (Židek, 2006).

Tak ako sa vyvíjala lyžiarska výstroj vyvíjala sa aj technika otáčania lyží. Predovšetkým viazanie a topánky určovali v minulosti „kvalitu“ otáčania lyží. Pôvodné dlhé drevené lyže v Škandinávii, ktoré mali primitívne viazanie s voľou päťou umožnili iba techniku otáčania v prírate, alebo telemarkom. Postupné skracovanie lyží a celkom odlišná konštrukcia viazania Kandahár, ktoré umožnilo „pevné“ spojenie päty topánky s lyžou dalo základ revolučnej zmene techniky znožných oblúkov. Do histórie sa navždy zapísal Anton Selos, ktorý prvý využíval túto techniku otáčania lyží a na ZOH v GA-PAV roku 1936 ako predjazdec v slalome bol rýchlejší o 5 sekúnd od olympijského víťaza. Postupné zvyšovanie dynamiky jazdy v 60. rokoch 20. storočia vytvorilo oblúky prestúpením, čo bolo to najdokonalejšie pri otáčaní rovnobežných lyží telemarského tvaru koncom 20-teho storočia. Technika prestúpením zrýchľovala lyžiarsky oblúk vďaka krokovému pohybu lyží do oblúku na rozdiel od predošlých techník „znožmo“, kde dochádzalo k brzdivému protipohybu pri nasadení oblúka.

Začiatkom 90-tých rokov prichádza ďalšia zmena v konštrukcii lyžiarskeho výstroja – Carvingová lyža, ktorá je oveľa kratšia (takmer vždy menšia ako výška postavy) s vnútorným polomerom (vykrojením) v priemere R 15 m. Na rozdiel od klasickej lyže, ktorá mala vnútorný polomer cca 40 m. U carvingovej lyže, ktorá má takéto „extrémne“ bočné vykrojenie hovoríme

o autokinetike lyží – schopnosti „samonavádzania“ do oblúka jej preklápaním na vnútorné hrany (Židek, Petrovič 2009). Bočné vykrojenie lyže zužuje najnamáhavejšiu časť lyže pod viazaním, čo môže spôsobovať väčšie prehnutie a nerovnomerné rozloženie tlaku na hranu po celej dĺžke lyže ako základného predpokladu dokonalého vedenia lyží v oblúku. Tento problém bol vyriešený prídavným materiálom v bremennej časti pod viazaním (tzv. podložkou), ktorá neumožňuje iba väčšie preklopenie lyže na hranu, čo zabezpečí lepšiu záber hrany, ale predovšetkým tlmí kmity (rázy), ktoré pôsobia na lyžu a rovnomerne rozkladajú tlak lyžiara po celej dĺžke lyže (Židek, Petrovič, 2006).

Mnoho ľudí nadobudlo dojem, že naučiť sa lyžovať na týchto lyžiach nevyžaduje odborné vedenie (lyžiarskeho inštruktora), ale realita je iná. Táto lyža urýchľuje proces učenia sa, ale vyžaduje dodržiavania určitých zákonitostí, ktoré vychádzajú z klasickej výučby zjazdového lyžovania ako je správny lyžiarsky postoj pre udržiavanie rovnováhy nielen po spádnici, ale predovšetkým v priebehu napojovaných oblúkov, prenášanie hmotnosti z vonkajšej lyže, precítenie hrany a plochy lyže, práce paží, trupu a podobne.

Nácvik carvingového oblúka – správne vedenie lyží s minimálnym posunom, tak ako bolo snahou lyžiarov aj v minulosti, vyžaduje rovnomerné zaťaženie lyží v predozadnom smere, čo je veľmi obtiažne pri prechode otáčania lyží od svahu. Podcenenie aktívnej práce trupu dopredu zaťažuje lyže viacej v jej zadnej časti a oblúk sa otvára, je nedotočený. Získanie správneho návyku treba zdôrazňovať už pri prvých nadväzovaných zmenách smeru pri oblúku v obojstrannom prívrate.

Problém správneho predozadného postoja, zaťažovania lyží a skutočnej jednoduchosti zvládnutia lyžiarskej techniky rieši skutočná revolučná zmena, ktorá prichádza na trh zatiaľ v Českej republike a to lyže RAX.

Obr. 1: Lyže RAX



Lyže sú na prvý pohľad celkom odlišné. Sú iba 1 m dlhé, takže majú vlastnosti krátkych lyží – a to ľahkú ovládateľnosť. Ale ich hlavný a charakteristický rys je 20 cm hliníková koncovka, ktorá sa šikmo dvíha za pätou viazania. Po stranách a zospodu má spolu tri zvislé lamely, ktoré slúžia na zvýšenie stability lyžiara. Bočné mu pomáhajú lepšie držať stopu pri jazde na hrane a spolu so stredovou lamelou sa jazdca postarajú, keď napr. na hrbole stratí rovnováhu a dostane sa do záklonu. V takúto chvíľu kovová koncovka nepodklzne ako bežná lyža, ale naopak lyžiara podrží a pomôže sa mu vrátiť do zjazdového postoja.

Na upravenej zjazdovke nemajú (obr. 2) lyže žiadny problém, ale ani terénnych nerovnostiach (bubnovitom teréne, obr. 3), Ski RAX poskytnú jedinečnú oporu. Zástupcovia dodávateľskej firmy predpokladajú, že väčšina ľudí sa chce na zjazdovkách cítiť isto a bezpečne. Vďaka koncovke sa dá tiež rýchlo meniť priemer nasadeného oblúka, čo je určite výhoda, keď Vám má iný lyžiar skrížiť trasu. Miernym zatlačením do koncovky zapojíte do jazdy jednu z bočných lamiel a potom si už jednoduchšie zregulujete priemer oblúka. Koncovka je v smere dozadu tak stabilná, že môžete v prípade prudkého terénu ísť len po týchto originálnych pätkách.

Obr. 2: Jazda na upravenej zjazdovke

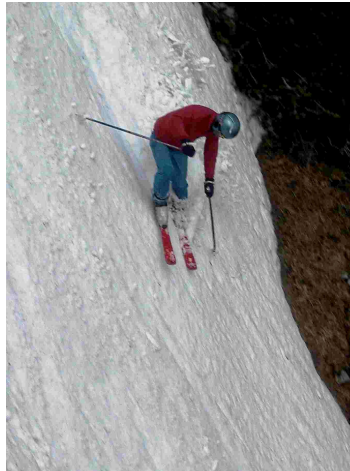
Obr. 3: Jazda na neupravenej zjazdovke



RAX-y sú špecifické aj svojou univerzálnosťou. Univerzálnosť RAX-ov spočíva v tom, že na týchto metrových lyžiach môžu jazdiť deti aj dospelí, nie je problém vďaka dĺžkovo nastaviteľnému viazaniu za minútku prípravy pre ďalšieho RAXistu. Všetky deti s nimi môžu absolvovať školský lyžiarsky kurz a rodičia nemusia v požičovni požičiavať lyže pre každého zvlášť. Ďalší rok sa deťom len posunie špička viazania, keď im vyrástla noha, ale lyže RAX zostávajú tie isté. RAX-y sú mnohostranne použiteľné tiež čo sa týka štýlu jazdy a druhu svahu. Potešia začiatočníka ale i veľmi skúseneho lyžiara. Nemal by sa opomenúť ani fakt, že krátka lyža je všeobecne šetrnejšia k dolným končatinám a tak si RAX-ing môžu v pohode užívať aj tí, ktorí majú problémy napr. s kolenom. Lyžovanie v ťažkom technickom snehu je s RAX-ami tiež jednoduchšie. Na viac sa RAX-y dajú krásne prevážať v kufri auta, takže sa dá ušetriť na nákupe strešného nosiča. Vďaka poslušným lyžiam dokáže každý lyžovať a žiadny terén pre nich nie je

prekážkou. Kovová koncovka zvyšuje stabilitu, tým súčasne bezpečnosť a vďaka tomu môžete zažívať úplne pohodové, ľahké lyžovanie. Práve to je synonymom pre nový termín v lyžiarskom svete: RAXING.

Obr. 4: Jazda na strmom svahu



SKI RAX, jednoducho RAXY sú lyže špecifického profilu zakončené originálnou kovovou koncovkou s vertikálnymi lamelami a vďaka tomu je zárukou bezpečnej jazdy na všetkých druhoch snehu. Sú vhodné na upravené zjazdovky, nerovnosti a strmé svahy (obr.4).

RAXY sme testovali na celoslovenskom seminári k výučbe lyžovania na Stubai v Rakúsku 8.-11.11.2011. Získané poznatky považujeme za kľúčové nie len pre výučbu, ale aj pre športové tréningy. Lyže veľmi citlivo reagujú na správny postoj (správne zaťaženie v predozadnom smere). Pokiaľ je lyža zaťažená na lamelovej koncovke predná časť lyže nevedie v oblúku a začne kmitať v horizontálnej rovine. Inými slovami lyža Vám okamžite kontroluje správne predozadné zaťaženie, ktorý je základom dokonalého oblúka. Pre začiatočníka tieto lyže pomôžu získať od prvých oblúčikov správny postoj (správny pohybový návyk), čo je dôležité pre ďalšie napredovanie. U pretekárov, ktorí na vrcholovej úrovni majú taktiež niekedy problém s týmto aktívnym predozadným postojom (Žídek, 1993), môžu slúžiť tieto lyže ako kontrola správnej práce dolných končatín v zjazdových disciplínach.

Prax ukáže, či táto novinky sa ue aj u nás. V každom prípade sa jedná o pozoruhodné skutočne revolučné riešenie, ktoré obohatí jeden z najzdravších a najrozšírejších pohybových aktivít v zimnom prostredí.

Literatúra:

1. ŽÍDEK, J.: Výučba lyžovania v 90. rokoch. Tel. vých. a šport, 1993, číslo 3, s. 31-32.
2. ŽÍDEK, J.: Aktuálne poznatky vo vývoji zjazdovej techniky. Tel. vých. a šport, 2001, č. 1, s. 35-37.
3. ŽÍDEK, J.: Zjazdové lyžovanie. Peter Mačura – PEEM, Bratislava 2006, ISBN 80-89197, s. 44-52.
4. ŽÍDEK, J. – PETROVIČ, P.: Lyžovanie – Zjazd – Behy. Peter Mačura – PEEM, Bratislava 2009, ISBN 978-80-89197-97-2.
5. Použité materiály výrobcu lyží RAX.

**THE USE OF RAX SKIS FOR TEACHING ALPINE SKIING
STUBAI 2011**

Doc. PaedDr. Jaroslav ŽÍDEK, PhD.

Faculty of Physical Education and Sports - Comenius university in Bratislava, Department of Outdoor Sports & Swimming, Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9, 814 69 Bratislava, Slovak Republic

Summary:

Teaching skiing is in the attention of theorists for more than 100 years. After World War II international organization Interski was founded, which organizes every two, later three and currently four years ski congresses, where the individual ski giants France, Austria, Switzerland and other participating countries presented their theoretical knowledge and practical teaching of skiing. This contribution is a continuation of knowledge about teaching Alpine skiing using entirely different design skis – RAX

Key words: RAX skis, Alpine skiing, Teaching skiing, joy of movement