



# Porovnání metodiky výuky sjezdového lyžování v České republice, Austrálii a Kanadě

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7401 – Tělesná výchova a sport

*Studijní obory:* 7401R014 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

7507R036 – Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání

*Autor práce:* **Jiří Pánek**

*Vedoucí práce:* PaedDr. Jiří Dygrín



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2015/2016

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jiří Pánek**  
Osobní číslo: **P12000672**  
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**  
Studijní obory: **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání**  
**Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání**  
Název tématu: **Porovnání metodiky výuky sjezdového lyžování v České republice, Austrálii a Kanadě.**  
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Porovnání překladu zahraničních metodických materiálů s českou metodikou sjezdového lyžování. Zjištění rozdílů systémových, názvoslovných, obsahových a metodicko-organizačních.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

- 1) APSI store. Trainer Resources. Australian Professional Snowsports Instructors. [online]. 2015 [cit. 2015-10-17]. Dostupné z: [http://apsi.net.au/media/5287/alpine\\_redbook\\_2015.pdf](http://apsi.net.au/media/5287/alpine_redbook_2015.pdf) 2) Canadian Ski Instructors' Alliance Technical Manual. Canadian Ski Instructors' Alliance. [online]. 2012 [cit. 2015-10-17]. Dostupné z: <http://cld.bz/Zbi2PPo#10> 3) DRAHOŇOVSKÝ R., NOVÁK O. Lyžování: metodika výuky sjezdového lyžování. Edice Česká cesta lyžování. 1. vyd. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, o.s., 2011, 83 s.

Vedoucí bakalářské práce:

**PaedDr. Jiří Dygrín**  
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce:

**27. listopadu 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**29. dubna 2016**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
pověřen vedením katedry

V Liberci dne 9. prosince 2015

# Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

# **Poděkování**

Tímto bych rád poděkoval vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Jiřímu Dygrínovi za odborné vedení, cenné rady, konstruktivní kritiku a vstřícnost při konzultacích a realizaci této práce.

## Anotace

Hlavním cílem bakalářské práce bylo porovnat metodiku výuky sjezdového lyžování v České republice, Kanadě a Austrálii. Po přečtení metodik a překladu zahraničních materiálů z anglického jazyka do českého jazyka bylo zjištěno, že metodiky se v dnešní době liší jen v několika fázích a celkový postup a výsledek metodik je velice podobný. Největším rozdílem je možnost vynechání fáze pluhu u australského přístupu a zařazení jízdy v neupraveném terénu hned po zvládnutí kontrolovaného paralelního oblouku v australské a kanadské metodice. Celkově všechny tři metodiky obsahují podobné postupy a pružně reagovaly na změny v trendech a směrech v závodním sjezdovém lyžování v průběhu let.

**Klíčová slova:** metodika výuky sjezdového lyžování, sjezdové lyžování, lyžař začátečník, komparační analýza, základní dovednosti, lyžařská technika, výstroj, výzbroj, historie sjezdového lyžování

## Annotation

The main aim of this thesis was to compare the methodology of downhill skiing in the Czech Republic, Canada and Australia. After reading through and translating foreign sources from the English language to the Czech language was determined that the methodology from those three countries, and their procedures and result, are different only in minor parts now days and they are indeed very similar. The biggest difference is the possibility to skip the phase of the snowplough in Australian approach and get directly to the parallel turning and then the inclusion of bump skiing right after mastering the parallel turning in Canadian and Australian approach. In general, all of the three approaches contain similar procedures and they have been flexibly responding to the changes in trends and directions in competitive downhill skiing over the years.

**Key words:** the methodology of teaching downhill skiing, downhill skiing, beginner skier, comparative analysis, basic skills, skiing technique, equipment, gear, history of downhill skiing

# Obsah

<b>1</b>	<b>Cíle práce .....</b>	<b>13</b>
1.1	Hlavní cíl .....	13
1.2	Dílčí cíle .....	13
<b>2</b>	<b>Historie a vývoj sjezdového lyžování ve světě .....</b>	<b>14</b>
2.1	Označení obtížnosti sjezdovek .....	21
2.2	Deset pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích .....	22
<b>3</b>	<b>Sjezdové lyžování v Čechách .....</b>	<b>24</b>
<b>4</b>	<b>Metodika sjezdového lyžování v Čechách .....</b>	<b>31</b>
4.1	Metodika .....	32
4.2	Žák .....	32
4.3	Učitel .....	33
4.4	Metodika výuky začátečníků .....	34
4.4.1	Seznámení s výstrojí a výzbrojí .....	35
4.4.2	Úvodní cvičení s výstrojí a výzbrojí .....	36
4.4.3	Jízda po spádnici .....	36
4.4.4	Jízda po spádnici v pluhu .....	38
4.4.5	Oblouk v pluhu .....	39
4.4.6	Jízda na vleku .....	40
4.4.7	Hranění .....	40
4.4.8	Oblouk z přívratu vyšší lyží .....	41
4.4.9	Paralelní oblouk (dlouhý, střední a krátký poloměr).....	42
4.5	Metodika výuky pokročilých.....	43
4.6	Sportovní a závodní lyžování .....	44
4.7	Jízda ve volném terénu .....	46
<b>5</b>	<b>Metodika sjezdového lyžování v Kanadě.....</b>	<b>47</b>
5.1	Základní dovednosti lyžaře.....	48
5.2	Metodika výuky začátečníků .....	49
5.2.1	Seznámení s výstrojí a výzbrojí a fáze pluhu .....	49
5.2.2	Glide Christie a paralelní oblouk .....	49
5.2.3	Jízda v neupraveném terénu .....	50
<b>6</b>	<b>Metodika sjezdového lyžování v Austrálii .....</b>	<b>52</b>
6.1	Metodika výuky začátečníků .....	53
6.1.1	Seznámení s výstrojí a výzbrojí a fáze pluhu .....	53
6.1.2	Traverzování a paralelní oblouk.....	54

6.1.3	Jízda v neupraveném terénu .....	55
<b>7</b>	<b>Porovnání metodik.....</b>	<b>56</b>
<b>8</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>61</b>
	<b>Použité zdroje .....</b>	<b>64</b>



## Seznam obrázků

Obrázek 1: Norští lyžaři - válečníci .....	15
Obrázek 2: Reklamní plakát k Týdnu zimních sportů v Chamonix .....	17
Obrázek 3: Logo FIS .....	17
Obrázek 4: Ingemar Stenmark.....	19
Obrázek 5: Obří slalom .....	20
Obrázek 6: Josef Rossler-Ořovský .....	24
Obrázek 7: Lyžařské závody v roce 1902, Jilemnice.....	25
Obrázek 8: Jiří Raška na ZOH v Grenoblu 1968 .....	27
Obrázek 9: Olga Charvátová .....	29
Obrázek 10: Základní lyžařský postoj při jízdě po spádnicí .....	37
Obrázek 11: Pluhové postavení.....	38
Obrázek 12: Oblouk v pluhu .....	40
Obrázek 13: Oblouk z přivratu vyšší lyží .....	42
Obrázek 14: Paralelní oblouk.....	43
Obrázek 15: Carving .....	44
Obrázek 16: Racecarvingový oblouk .....	45
Obrázek 17: Jízda ve volném terénu .....	46
Obrázek 18: Jízda v neupraveném terénu .....	51

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Struktura metodiky výuky sjezdového lyžování v České republice .....	34
Tabulka 2: Struktura metodiky výuky sjezdového lyžování v Kanadě.....	47
Tabulka 3: Struktura metodiky výuky sjezdového lyžování v Austrálii.....	53
Tabulka 4: Porovnání metodik výuky sjezdového lyžování v České republice, Kanadě a Austrálii.....	57

## Seznam použitých zkratek a symbolů

<b>FIS</b>	Fédération Internationale de Ski
<b>ZOH</b>	Zimní olympijské hry
<b>ČVUT</b>	České vysoké učení technické v Praze
<b>ČR</b>	Česká republika

# ÚVOD

Lyžování se věnuji již od roku 1998, od svých pěti let, a prošel jsem kompletní českou metodikou výuky. Je tedy možné říci, že co se týče základů až po paralelní oblouk, jsem typickým odchovancem české lyžařské školy.

Když jsem dokončil kurz sjezdového lyžování při mém studiu tělesné výchovy na Technické univerzitě v Liberci, začalo mně zajímat, jaké jsou metodické postupy v ostatních zemích mimo evropský region a anglicky mluvících; zda začátečníci procházejí stejně na sebe navazující řadou cviků a cvičení, jako je tomu v České republice.

Sám se v zimní sezóně věnuji výuce sjezdového lyžování a občas se setkávám s tím, že mi chybí jiný pohled či znalost metodiky v případě, že dítě (či dospělý), které vyučuji, na českou metodiku nereaguje, či by potřebovalo odlišný přístup.

Z tohoto důvodu chci blíže poznat metodiky v Kanadě a Austrálii. Kanada je typická lyžařská země, kde se rodí hvězdy světových závodů a kde má lyžování hluboké kořeny a těší se velké oblibě. Na druhé straně o Australském lyžování vím velice málo, přestože je to země, jejíž zástupce pravidelně vídám na startu světového poháru a jiných mezinárodních závodů. Proto je to velice zajímavá kombinace k porovnání a věřím, že bude přínosem pro mou další práci.

Soustředit se budu na metodiku od základního seznámení s lyžováním a úvodu až do fáze paralelního oblouku. Jako instruktor sjezdového lyžování se pohybuji především v tomto rozmezí a proto se na něj chci zaměřit. Carvingový oblouk je dnes již nedílnou součástí lyžování a jeho metodiky, ale v této práci ho budu uvádět pouze jako nejvyšší stupeň lyžařské techniky a zaměřím se na stupně jemu předcházející.

# 1 Cíle práce

## 1.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této práce je porovnat metodiky výuky sjezdového lyžování v České republice, Kanadě a Austrálii a zjistit případné odlišnosti mezi těmito metodikami.

## 1.2 Dílčí cíle

1. Historie a vývoj sjezdového lyžování ve světě.
2. Sjezdové lyžování v Čechách.
3. Metodika sjezdového lyžování v České republice.
4. Metodika sjezdového lyžování v Kanadě.
5. Metodika sjezdového lyžování v Austrálii.
6. Porovnání české, australské a kanadské metodiky.

## 2 Historie a vývoj sjezdového lyžování ve světě

Dnes známe lyžování jako zimní sport, zahrnující různé disciplíny a odnože. Tak tomu ale vždy nebylo. Lyžování, či lyže samotné, vznikly z prosté potřeby člověka ulehčit si a urychlit pohyb po sněhu.

Lyže vznikaly společně se sněžnicemi již 8-4 tis. let př. n. l., sloužily jako pomůcka při lovu a hledání obživy. Slovo 'ski', které je dnes celosvětově známé, je islandského původu a znamená 'kus dřeva'. Dříve než lyže samotné byly používány sněžnice. Byly to jednoduché dřevěné konstrukce s výpletem z různých materiálů, které si lidé připevňovali k botám, aby zamezili boření se do sněhu. Lyže a sněžnice byly prvně vyrobeny pro překonávání zamokřených území, která v zimě zamrzala a byla pokryta sněhem.

Lyže byly hojně rozšířeny ve střední Asii a v Evropě, zatímco sněžnice se více užívaly na americkém kontinentu. Jedním z možných vysvětlení je, že v Americe byl sníh všeobecně kompaktnější a tvrdší než v Asii a Evropě, z důvodu krutějších zim na kontinentu (Jandová, Čuříková, Dygrín, Suchomel, Antoš, Bittner 2012, s. 6).

Nová éra lyžování vzešla z armádního výcviku Norské armády koncem 18. století (1760). Norská armáda pořádala lyžařské závody, které zahrnovaly sjezd svahů, sjíždění kolem stromů, přejezdy zasněžených rovin a lyžování při střelbě. Toto lze považovat za předchůdce olympijského lyžování a jeho disciplín (viz obrázek 1) (International Skiing History Association 2015).



**Obrázek 1: Norští lyžaři - válečníci**

*Zdroj: [www.hihostels.no](http://www.hihostels.no)*

V roce 1850 Nor Sondre Norheim z Telemarku sestrojil první kvalitní systém uchycení nohy k lyži pomocí konopného provazu. Noha pevně držela jak při sjezdu, tak při skoku. Bota byla v přední části pevně uchycena k lyži, což umožňovalo dobré vedení lyže, pata byla volnější, podobně jako u dnešního běžkařského vázání. Tento muž v roce 1866 demonstroval v hlavním městě Norska Christianii (dnešní Oslo) styl, který byl později pojmenován jako telemark. V roce 1870 představil první moderní, bočně vykrojené a úzké lyže na telemark, které rychleji reagovaly na zatáčení a usnadňovaly jízdu v měkkém sněhu. Nevíme, jestli ono vykrojení, které bylo stěžejním pro vývoj carvingových lyží, bylo úmyslně použito pro zatáčení, ale každopádně to byl historický milník pro sjezdové lyžování (International Skiing History Association 2015).

Roku 1890 vychází kniha *Paa Ski Over Gronland* o cestě norského lyžaře Fridtjofa Nansena, který na lyžích přešel Grónsko v roce 1888. Kniha pomohla dostat lyžování do povědomí širší veřejnosti a proslavit ho, například i v Česku.

První oficiální publikace zabývající se metodikou lyžování vyšla v roce 1896. Jejím autorem je rakouský učitel Mathias Zdarsky a nese název *Lillienfeld Skilaufer Technik*. Zabývá se metodikou zastavení a zatáčení v pluhu s použitím dlouhé hole pro

sjíždění a vylézání (dnešní takzvaný stromeček) strmých horských svahů (International Skiing History Association 2015).

V roce 1910 byla založena Mezinárodní lyžařská komise při příležitosti prvního mezinárodního lyžařského kongresu v Oslu, Norsku. Toto seskupení se stalo předchůdcem FIS. Téhož roku sedmnáctiletý Johannes Schneider vytvořil nový styl sjíždění svahu. Namísto do té doby užívaného pluhu, vytáčel do tohoto postavení jen jednu lyži a za pomoci vertikálního pohybu těla nahoru v oblouku přinožil a tím docílil snazšího zatáčení a bočního smýknutí lyží v oblouku. Byl to vlastně první přivrátý oblouk. Po návratu z války roku 1918 využívá přístupu založeném na disciplíně, kterou znal z armády, k výuce své techniky lyžování při hotelu Post ve Svatém Antonu, kde pracoval již před odchodem do armády. V letech 1920 - 1924 zpracoval svou metodiku, která se stala známá pod názvem Arlberg Technique (International Skiing History Association 2015).

V roce 1921 byl uspořádán první závod ve slalomu, Alpine Ski Challenge Cup ve Švýcarsku, kde byl v roce 1911 pořádán v podstatě první sjezdový závod. Pravidla tohoto slalomového závodu byla publikována o rok později v britské knize Ski Year Book (International Skiing History Association 2015).

Roku 1924 byl ve francouzském Chamonix, na úpatí hory Mont Blanc, uspořádán Týden zimních sportů jako předehra 8. letních olympijských her (viz obrázek 2). Tato akce byla pro svůj úspěch na 8. olympijském kongresu v Praze 1925 prohlášena za první ZOH. Na Týdnu zimních sportů vznikla i mezinárodní organizace FIS (International Skiing History Association 2015).





**Obrázek 2: Reklamní plakát k Týdnu zimních sportů v Chamonix**

*Zdroj: [www.galerie123.com](http://www.galerie123.com)*

FIS (obrázek 3) byla založena neformálně 18. února 1910, kdy se 22 delegátů z 10 zemí spojilo a vytvořilo komisi mezinárodního lyžování se sídlem v Norsku. Fungovali od roku 1910 do roku 1924. Komise se stala oficiálně známou jako Fédération Internationale de Ski 2. února 1924, při vzniku čítala 14 členských zemí. Dnes spadá pod FIS 123 mezinárodních lyžařských organizací (FIS 2013).



**Obrázek 3: Logo FIS**

*Zdroj: [www.crwflags.com](http://www.crwflags.com)*

V roce 1930 si Rudolph Lettner, lyžař a kovář ze Salzburgu, nechal patentovat kovové hrany na lyžích, z důvodu nižšího opotřebení lyží při ježdění. Jeho dcera, závodní lyžařka, však záhy přišla i na to, že lyže s kovovými hranami mají mnohonásobně lepší přilnavost při zatáčení na tvrdém sněhu. Další vylepšení lyží, laminátovou konstrukci, si současně roku 1933 patentovali Ostybe-Splitkein v Norsku a Anderson & Thompson v Seattlu (International Skiing History Association 2015).

Roku 1934 inženýr z Curychu Ernest Constan vymýšlí lyžařskou kotvu na vlek ve tvaru písmene "J", která se poprvé představila v prosinci v Davosu. Roku 1935-1936 byla vylepšena do tvaru písmene "T" pro dvě osoby (International Skiing History Association 2015).

V roce 1935 bylo poprvé představeno vázání značky Kandahar, používající lanka k uchycení paty k lyži. O rok později byly na ZOH v německém Garmisch-Partenkirchenu poprvé oficiálně zařazeny disciplíny alpského lyžování, slalom a sjezd.

Roku 1939 Hjalmar Hvam vynalezl první použitelné vypínací vázání, které zvýšilo bezpečnost lyžařů při pádu. V roce 1946 Jean Pomagalski vymyslel první vlek s pomou. V roce 1952 byl v New Yorku vynalezen a poprvé vyprodukován umělý sníh. První lyžařské boty na přezky se objevily v roce 1955 (Henke Speed Fit) a o dva roky později firma Scott vyprodukovala první použitelné hliníkové lyžařské hole. První celoplastové lyžařské boty (známé dnes jako lyžáky nebo přeskáče) vyrobila a začala ve velkém prodávat firma Lange (International Skiing History Association 2015).

Již od počátku vývoje sportovního lyžování byly evropským lyžařským střediskem Alpy, z pochopitelných důvodů dostatku sněhu téměř celoročně. Rozvíjelo se zde mnoho lyžařských škol, ze kterých mohu zmínit lilienfeldskou školu Mathiase Zdarskeho, který uplatňoval vykrojení telemarkových lyží pro lepší zatáčení. Používal zatáčení v přívratném postavení s předsunem odlehčené nohy, což byl základ kročného oblouku nebo dynamického pluhu.

Byly rozvíjeny různé techniky zatáčení, z nichž nejvýznamnější byla rotační technika, která byla v 60. letech 20. století překonána rakouskou školou protirotací, která umožňovala rychlé napojování krátkých oblouků. Tato technika se dále vyvíjela od rozdílné práce spodní a horní poloviny těla, přes odrazy v oblouku až po plynulé přehranění do oblouku, což je základ dnešního carvingu.

Světový pohár v alpském lyžování vzniká roku 1966 a jeho vznik je podpořen na mistrovství světa v témže roce tehdejším prezidentem FIS, Marcem Hodlerem. Po kongresu FIS v Bejrútu roku 1967 se Světový pohár stal oficiálně stálou akcí FIS. Závodí se ve slalomu, obřím slalomu, super obřím slalomu (super G) a sjezdu. Pátou disciplínou je superkombinace, která je složena ze sjezdu, či super G, a slalomu (International Skiing History Association 2015).

Vývoj lyžařských technik určovalo především závodní lyžování a technické možnosti doby. Významným 'průkopníkem' jízdy po hranách byl švédský závodní lyžař Ingemar Stenmark (viz obrázek 4), který na bočně krojených lyžích značky Elan dovedl svou techniku téměř k dokonalosti (více mu nedovolovala konstrukce lyží). Díky svému vytříbenému stylu získal 3 olympijské medaile a stal se třikrát mistrem světa. Celkem zvítězil v 86 závodech Světového Poháru a je tak asi nejvíce oceňovaným sjezdařem v historii.



**Obrázek 4: Ingemar Stenmark**

*Zdroj: [www.uk.pinterest.com](http://www.uk.pinterest.com)*

Roku 1984 se zavedlo používání takzvaných kloubových tyčí ve sjezdovém lyžování, umožňující jezdcům projíždět brány rychleji a s menším podílem smyku. Před

zavedením kloubových tyčí používali sjezdaři k odtlačení tyče paží, po které tyč sklouzla za jezdce. Kloubovou tyč mohou odtlačovat bércelem a holí a tím jsou výrazně rychlejší při průjezdu branou, neboť se mohou více natlačit na bránu a neprojíždějí tak široký oblouk jako dříve (pevné tyče nedovolovaly tak těsný průjezd branou).

Čistě carvingové lyže se objevují kolem roku 1988, jsou k dostání lyže Elan Parabolic a později v roce 1991 Kneissl Ergo. V devadesátých letech se prosazují hlavně v závodech dorostu a veteránů. Na světové úrovni v pohárových soutěžích je začaly užívat nejprve ženy ve slalomu, muži byli konzervativnější a u nich se uchytily až později. Například v sezóně 1999/2000 se většina mužské špičky znovu přiklonila k méně vykrojeným modelům z důvodu přílišného vykrojení všech carvingových modelů a tím způsobené nestability ve vyšších rychlostech. Po přechodu na vykrojené lyže byl okamžitě vidět výsledek v dosahovaných časech, především u slalomářů. Lyže se zkrátily a umožnily tak lepší vedení i více zavřené oblouky s menším poloměrem v oblouku. Začátek 21. století tedy znamenal definitivní konec užívání dlouhých a málo krojených lyží ve slalomových disciplínách na světových soutěžích (International Skiing History Association 2015).



**Obrázek 5: Obří slalom**

Zdroj: [www.zimbio.com](http://www.zimbio.com)

Vývoj lyžování ve světě u nás je v současné době odrazem vývoje a zdokonalování techniky lyžařské výzbroje a výstroje. Jako v ostatních sportech se

s novou výbavou snižují traťové časy, zvyšují nároky na lyžaře a tratě jsou stále náročnější a extrémnější. Dostupnost toho nejlepšího vybavení široké veřejnosti je také jednou z příčin, že v dnešní době má stále více lidí operované končetiny a části těla po úrazech, způsobených při provozování lyžování (či jiných náročnějších sportů) v extrémních podmínkách, kterým neodpovídá jejich tělesná zdatnost a schopnosti.

## **2.1 Označení obtížnosti sjezdovek**

Lyžování je v dnešní době opravdu velice populární sport pro širokou veřejnost a na světě existuje nespočet sjezdovek, které může sjet kdokoli, kdo si zakoupí skipas. S tím roste riziko, že někteří lyžaři nejsou schopni zvládnout obtížnost dané sjezdovky a vystavují tak sebe i okolí nebezpečí srážky. Z toho důvodu jsou sjezdovky celosvětově označovány barevným značením, které lyžaři sděluje jejich obtížnost.

Zeleně označené sjezdovky jsou ty nejjednodušší, s minimálním sklonem pro děti a naprosté začátečníky. Takto označené sjezdovky jsou typické spíše pro Francii a alpská střediska. V České republice, ale i Rakousku či Itálii se většinou zelené označení sjezdovek neužívá. Občas se můžeme setkat i s fialovým označením pro lehčí sjezdovky.

Modře označené sjezdovky mají sklon do 25% a jsou popsány jako lehké. Jsou určeny začátečníkům a dětem z důvodu maximální kontroly při nižších rychlostech, které zde lyžaři dosahují. Paradoxně mají ale vysoké procento úrazů, právě z důvodu vysoké koncentrace nezkušených lyžařů.

Červeně označené sjezdovky jsou středně těžké tratě se sklonem do 40%. Lyžaři zde dosahují vyšších rychlostí a musejí již umět předvídat následující terén a nájezdové rychlosti.

Černě označené sjezdovky jsou pak ty nejnáročnější a jsou určeny především profesionálům a velmi zkušeným lyžařům. Dosahuje se zde velmi vysoké rychlosti a lyžař by měl mít vybavení a schopnosti adekvátní tomuto terénu.

V Americe se k barvě navíc ještě přidávají geometrické obrazce. Například kruh (zelená, nejlehčí sjezdovky), čtverec (modrá, dva čtverce pro obtížnější stupeň) a kosočtverec (černá, dva a více pro obtížnější stupeň).

## 2.2 Deset pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích

S předchozí podkapitolou úzce souvisí následující desatero, které vydala FIS pro zachování bezpečnosti na sjezdových tratích při soudobé oblibě lyžování, kdy je na trati mnoho lyžařů zároveň, každý se pohybuje rozdílnou rychlostí a používá rozdílnou techniku. Každý lyžař musí proto dodržovat několik základních pravidel kvůli bezpečnosti své i ostatních lyžařů.

1. Ohled na ostatní lyžaře. Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval nikoho jiného.

2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy. Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním podmínkám, jakož i hustotě provozu.

3. Volba jízdni stopy. Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdni stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.

4. Předjíždění. Předjíždět se může shora nebo zespodu, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.

5. Vjíždění a rozjíždění. Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.

6. Zastavení. Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat zbytečnému zdržování na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.

7. Stoupání a sestup. Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.

8. Respektování značek. Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.

9. Chování při úrazech. Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.

10. Povinnost prokázat se. Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek nebo účastník, ať odpovědný nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje (Bezpečné hory 2016).

### 3 Sjezdové lyžování v Čechách

Roku 1888 Fridtjof Nansen (Norsko) přešel na lyžích Grónsko. Jako reportáž jeho cesty byla roku 1890 vydána kniha "Paa ski over Gronland", která byla roku 1891 přeložena do němčiny jako "Auf Scheeschuhen durch Gronland" a vyvolala mimořádný ohlas. Jako inspirace zapůsobila také na mladíka Josefa Rosslera-Ořovského (viz obrázek 6), který se stal významnou osobností lyžování v Čechách.



**Obrázek 6: Josef Rossler-Ořovský**

*Zdroj: [www.vodni.skauting.cz](http://www.vodni.skauting.cz)*

Okolo roku 1890 již u nás bylo pár jedinců, kteří využívali lyže dovezené ze zahraničí (hlavně Norska, od obchodníků v přístavech) jakožto pracovní pomůcku či sportovní náčiní, ale těch bylo jen pár a vesměs se o nich moc nevědělo a mnohdy byly lyže zničeny či založeny a zapomenuty.

V roce 1892 navštívil český šlechtic Jan Harrach světovou výstavu v norském Oslu. Tam byly vystaveny, mimo jiné lyže, jakožto sportovní náčiní. Napadlo ho, že by lyže mohli využít jeho lesní dělníci pro usnadnění pohybu v lesích v zimním



období, kdy pravidelně napadala vysoká sněhová pokrývka. Vydal tedy příkaz a lesní správa z Horní Branné objednala jeden pár jasanových lyží z Norska a jeden bukový pár z Vídně. Podle těchto dovezených vzorků pak vznikaly tuzemské páry lyží, které byly výrazně levnější a sloužily nejen jako skvělá pracovní pomůcka, ale objevili je turisté, kteří do té doby zimní sezónu a přírodu vůbec nevyužívali, pro těžce zdolatelné sněhové zavěje. Krkonoše se rázem staly turistickým zimním střediskem (David 2013).

Již zmiňovaný sportovní nadšenec Josef Rossler-Ořovský z Prahy stál u organizovaných klubových počátků českého lyžování (viz obrázek 7). Z Norska si nechal dovézt dva páry ski a 3. února roku 1887 sezval schůzi při svém bruslařském klubu a založil lyžařský kroužek – Skiklub. O pět let později klub přejmenoval na Český ski klub, jehož stanovy byly roku 1896 schváleny. To odstartovalo vznik mnoha dalších lyžařských spolků.



**Obrázek 7: Lyžařské závody v roce 1902, Jilemnice**

*Zdroj: [www.magazin.aktualne.cz](http://www.magazin.aktualne.cz)*

21. listopadu 1903 zakládá Český ski klub, Český Krkonošský spolek Ski Jilemnice a Český Ski klub Vysoké nad Jizerou "Svaz lyžařů zemí Koruny české". Svaz byl založen jako protějšek pro sudetsko-německý Svaz lyžařů Krkonoše ve Vrchlabí. Jeho stanovy císařské a královské místodržitelství schválilo 15. prosince 1906 pod pozměněným názvem Svaz lyžařů v Království českém. Byl to první oficiální lyžařský klub v Evropě, respektive na světě (David 2013).

Přesný počátek sjezdového lyžování v Čechách nelze přesně určit. Bylo zde mnoho událostí, které vedly k počátkům sjezdového lyžování. Například závody mládeže Spolku německých lyžařů ve Vrchlabí roku 1903 na sedmisetmetrové sjezdovce, nebo sjezd ve Vysokém nad Jizerou roku 1909 na 250m se startem v podobě skoku za účasti osmi jezdců. V Čechách byl ale nejpopulárnější běh a skok na lyžích (David 2013).

Kvůli 1. světové válce přestává roku 1916 vycházet lyžařský časopis Věstník svazu lyžařů v Království českém. 18. prosince 1918 se na valné hromadě slavnostně přijme název Svaz lyžařů Republiky Československé (SL RČS).

17.ledna 1933 z důvodu kostní nemoci umírá ve věku nedožitých 66 let Josef Rossler-Ořovský.

2. světová válka znamenala dočasný úpadek lyžování. Byl vydán příkaz na odevzdání všech provozuschopných lyží ve prospěch wehrmachtu. Jediné lyže, které toto období přestály, jsou ty, které skalní lyžaři ukrývali ve sklepích a na půdách.

Po válce se lyžování okamžitě probudilo a již v prvním závodě v Kitzbühelu vítězí Čech Antonín Šponar nad Toni Seelosenem. Opět se rozvíjí tuzemská výroba lyží. Mezi největší výrobce se řadily firmy Mečíř a spol. v Jilemnici, Bartoň ve Vysokém nad Jizerou, Císař v Lomnici nad Popelkou (David 2013).

Začínají u nás také fungovat lanové dráhy a ubytovny pro lyžaře. 10. května 1947 byla spuštěna jednosedačková lanovka ze Svatého Petra na Pláň severním svahem a vybudována ubytovna ve Svatém Petru.

Roku 1950 firma Rus-Syrovátka v Praze vyrábí sjezdové lyže s pertinaxovou skluznicí. Stejně lyže vyrábí i Hájek v Tišnově pod značkou Hatiš. Všechny firmy vyrábějící lyže jsou ale posléze znárodněny a začleněny pod Sport národní podnik (David 2013).

Na ZOH 1956 v Cortině d'Ampezzo získal český sjezdař Kurt Hennrich 7. místo, což bylo na dlouhou dobu nejlepším českým výsledkem na ZOH. Překonala ho až Olga Charvátová bronzem ze Sarajeva v roce 1984.

Do roku 1960 se u nás užívalo pevné vázání na sjezdových lyžích, které nevypínalo a mělo tak na svědomí nespočet těžkých zranění. V tomto roce výrobní družstvo Drukův Brno zahajuje výrobu bezpečnostního vázání, které sestrojili na principu

Marker-Simplex. Systém Marker se užívá dodnes a pochopitelně se stále vyvíjí. V Říčkách v Orlických horách byla roku 1963 založena mezinárodní sjezdová soutěž žactva ve sjezdových disciplínách pod názvem Ski-Interkriterium.

Zlomovým rokem pro lyžování v Čechách byl rok 1965 kdy na sjezdovce v Telnici 20. listopadu poprvé trénovali sjezdoví reprezentanti na umělém sněhu vyrobeném u nás. Vznikl ve spolupráci profesora Chlumského (ČVUT, katedra kompresorů a chladících zařízení) a TJ Chemička Ústí nad Labem pod vedením Josefa Holingrena. Téhož roku dosáhl sjezdař Radim Koloušek v závodě Kilometro Lanciato rychlosti 171,594 km/h (David 2013). Tato rychlostní disciplína se snažila prosadit do mezinárodních klání, ale nikdy neměla tokový úspěch a dodnes přetrvává jen jako adrenalinový sport, který provozuje pár jedinců v honbě za světovými rekordy. Ten současný činí 252,632 km/h a jeho držitelem je Ital Simone Origone.

Za zmínku stojí úspěch Jiřího Rašky na ZOH v Grenoblu roku 1968 (viz obrázek 8), kde získal ve skoku na lyžích první českou zlatou a stříbrnou medaili pro Československo. Následující rok byl založen Svaz lyžařů České socialistické republiky (18. května 1969) a v září téhož roku Československý svaz lyžařů.



**Obrázek 8: Jiří Raška na ZOH v Grenoblu 1968**

*Zdroj: [www.data.blog.ihned.cz](http://www.data.blog.ihned.cz)*

Ve Špindlerově Mlýně se roku 1970 koná první ročník mezinárodních závodů mládeže ve sjezdových disciplínách Juniorskriterium. O rok později vzniká díky osobním kontaktům trenéra mužské sjezdové reprezentace Jana Vedrala se zahraničními lyžařskými firmami Československý ski-pool. Ski-pool bylo sdružení firem podporující sjezdovou reprezentaci, dnes bychom je nazvali sponzory (David 2013).

V brněnských Žabovřeskách ve Wilsonově lese byl 20. září 1972 zahájen provoz lyžařského svahu pokrytého kobercem z umělé hmoty, což bylo první sportovní zařízení svého druhu ve východní Evropě. Roku 1974 se ve Vysokých Tatrách koná, poprvé u nás, finále Světového poháru ve slalomu a obřím slalomu za účasti světových špiček těchto disciplín (David 2013).

V prosinci 1980 jako první československá sjezdačka zvítězila Jana Šoltysová ve Světovém poháru ve sjezdu, konaném v rakouském Altenmarktu. Roku 1981 vítězí Bohumír Zeman v alpské kombinaci mezi světovou elitou na 41. ročníku Hahnenkammu.

Rok 1984 byl významný pro české sjezdové lyžování, když na ZOH v Sarajevu získává Olga Charvátová (viz obrázek 9) historicky první bronzovou medaili ve sjezdu pro Československo. O. Charvátová byla a je jednou z nejúspěšnějších sjezdových lyžařek naší země. To potvrdila na světovém poháru v únoru 1986, kdy v italském Piancavallo zvítězila ve slalomu. V sezóně 1985/1986 končí na 4. místě v celkovém hodnocení Světového poháru v alpských disciplínách a tím ukončuje svou závodní kariéru.



**Obrázek 9: Olga Charvátová**

*Zdroj: [www.olympic.cz](http://www.olympic.cz)*

V Česku se rozvinulo také travní lyžování, které bylo roku 1988 zařazeno mezi svazové závodní disciplíny. Češi jsou velice úspěšní v této disciplíně. Za zmínku stojí světový mistrovský titul Michala Mačáta z roku 1997 v Trondheimu v obřím slalomu (David 2013).

K datu 31. prosince 1992 končí svou existenci Československý svaz lyžařů a FIS ve svém sídle v Bernu přijímá Svaz lyžařů ČR do FIS od 1. ledna 1993.

Sjezdové lyžování se u nás dále vyvíjí a Češi zanechávají své stopy i v nových lyžařských disciplínách. Jako například akrobatický skokan Aleš Valenta, který roku 2002 na ZOH v Salt Lake City získal zlato, nebo skikrosař Tomáš Kraus, který v roce 2005 získal titul mistra světa a současně zvítězil ve Světovém poháru v této disciplíně. V prosinci téhož roku se ve Špindlerově Mlýně uskutečnil Světový pohár ve slalomu a obřím slalomu žen. Tato akce získala velice pozitivní hodnocení ze strany FIS a vysloužili jsme si tím pořadatelsví i v roce 2008 a 2011.

Další úspěšnou ženou v řadách českých sjezdových lyžařů je Šárka Záhrobská (dnes Strachová). Ta v roce 2008 zvítězila v závodě Světového poháru ve slalomu v Aspenu a ve stejné disciplíně získala stříbro na MS ve Val d'Isère 2009 a bronz na ZOH ve Vancouveru 2010. Záhrobská je také mistryní světa ve slalomu z roku 2007 v Are. V

roce 2010 smíšený tým, který tvořili O. Bank, K. Krýzl, L. Hrstková a Š. Záhrobská zvítězil v závodě v paralelním slalomu v rámci Světového poháru v Garmisch-Partenkirchenu.

Zmiňovaný Ondřej Bank je také úspěšný český sjezdař. Mezi jeho největší úspěchy patří 3. místo ve Světovém Poháru v superkombinaci v Beaver Creeku 2007, 1. místo na Světovém Poháru v superobřím slalomu v Chile 2014, v tom samém roce 1. a 2. místo na SKI CUP ve sjezdu v El Colorado a 3. místo ve Světovém Poháru v super G v Kitzbühelu 2015. Svou kariéru ukončil téhož roku po sérii zranění a nyní se zabývá výrobou lyžařského vybavení (např. celokevlarové lyžařské přilby) pod svou značkou Vagus.

## 4 Metodika sjezdového lyžování v Čechách

Metodika a výuka sjezdového lyžování v Čechách byla v průběhu let vždy přímo ovlivněna metodikou a technikami, které vznikaly v okolní Evropě, hlavně pak ve Francii, Norsku a Rakousku. Na vývoj metodiky a techniky měly velký vliv pořádané závody, kde se účastníci snažili co nejdříve dosáhnout cíle, co nejúspěšnějšími a nejrychlejšími pohyby.

V roce 1870 zakládá závodník Nordheim v Oslu "norskou školu" a v rakouských Alpách je v roce 1896 založena "Alpská lilienfeldská škola jízdy na lyžích" M. Zdarským, jehož škola zkrátila lyže oproti norskému přístupu a zavedla přívrat, což se hodilo pro alpský terén. V Čechách se využívaly obě tyto školy a lyžaři je přizpůsobovali podmínkám na českých svazích.

Před první světovou válkou Rakušan Bilgeri spojil obě školy a kombinací toho nejlepšího z obou směrů vytvořil vlastní školu. Zatáčení stále vycházelo z rotačního pohybu trupu a pánve ve směru oblouku. Tato rotační technika byla v Česku základem pro sjezdový oblouk a byla vyžívána i při běhu na lyžích, při potřebě zatáčet v krátkých sjezdech na běžeckých tratích.

Po první světové válce jsou základem (i v Čechách) dvě školy, "Arlberská škola rakouská" a "Škola J. Dahindena" ze Švýcarska. Základem oblouku je stále rotace a užívá se přívratných oblouků. Češi tyto techniky přejímali, ale nejhojněji se u nás následně užívala "rotační škola francouzská", která byla v podstatě vrcholem rotační techniky a přibližně od roku 1937 se užívala plných 20 let. Postoj byl v hlubokém předklonu a nákleku do lyží.

V roce 1954 byla vytvořena "nová rakouská technika", která byla založena na protirotační trupu v oblouku a rychle nahradila francouzskou rotační školu. V Čechách byla oblíbena kvůli stabilitě v obloucích, kterou umožňovala protirotace, protože lyžařské podmínky nebyly nikdy ideální a povrch svahů byl nerovný.

Po roce 1960 se díky rakouskému závodníkovi ve slalomu Josefu Stieglerovi začala uplatňovat naprosto odlišná technika bez rotace s nezávislým pohybem dolních

končetin. Důraz byl kladen na snahu udržení stálého styku lyží s povrchem a celkové snížení postoje. Tuto techniku umožňoval rychlý vývoj lyžařské výzbroje a výstroje.

Kolem roku 1974 se hojně užívá kombinace všech dosavadně vzniklých technik. Typickým představitelem tohoto přístupu je italský slalomář Gustavo Thöni, který spojil techniky Stieglera, Killyho a Russela, kteří měli každý svůj odlišný přístup ke sjezdové technice.

V této době se do Česka již dostávají někteří zahraniční výrobci s jejich nabídkou a čeští lyžaři tak drží krok se zahraničím. Lyžování v Čechách byla vždy v podstatě reakce na zahraniční vývoj lyžování. Kvůli střídajícím se režimům, které omezovaly styk s okolním světem, byl vývoj lyžování u nás zpomalen a vděčíme za něj soukromým průkopníkům a nadšeným lyžařským spolkům. Zahraniční techniky se u nás přizpůsobovali místním podmínkám a byly a jsou základem pro české lyžování. (Maršík, Příbramský 1984)

Česká metodika se osamostatnila v 70. letech 20. století a jejím základem se stala technika provádění oblouku na principu kroku od B. Čepeláka. Dále se v Česku rozvíjí "Česká škola kročné techniky" jejímž autorem je M. Příbramský. Dnes je česká škola lyžování a její metodika přizpůsobena vývoji světového lyžování a zahrnuje nácvik carvingových a paralelních oblouků, jako ostatní světové školy (Jandová, Čuříková, Dygrín, Suchomel, Antoš, Bittner 2012, s. 13).

#### **4.1 Metodika**

Metodika je definována jako teoreticko-praktické schéma určující postup provádění odborné činnosti. Vychází z vědeckých poznání a empirie, přesně vymezuje jednotlivé postupy pro výkon dané činnosti (Všeobecná encyklopedie v osmi svazcích 1999, 5. svazek, s. 152).

#### **4.2 Žák**

Metodika a didaktika se odvíjí od věku žáka a jeho psychických a fyzických dispozic. U dětí ve věku do 9 let by měla při výuce převažovat hra. U nejmladších dětí je důležitá především rovnováha a pochopení klouzavého pohybu, děti okolo 9 let již



napodobují instruktora a forma hry s napodobováním je velice účinná metoda, jak dětem tohoto věku vštípit základy i pokročilé formy lyžování. Žáci mezi 10 - 12 lety jsou schopni zvládnout zjednodušené techniky dospělých a při užití pestré a zábavné formy výuky se díky již vyvinutějšímu tělu mohou skvěle naučit daným požadavkům (Drahoňovský, Novák 2011, s. 22).

Při výuce dospívajících můžeme bez obav použít stejnou metodiku jako pro dospělé s tím rozdílem, že musíme za dospívajícího určit, jestli daný terén zvládne, jakou rychlostí má jet, atp. V tomto věku jsou jedinci již schopni velkých výkonů, ale chybí jim zkušenosti a tak je zde vyšší riziko úrazu.

Výuka dospělých už je spíše formou vzájemné komunikace, instruktor je vůdčí osobností, ale panuje demokracie a využívá se zkušeností a požadavků vyučovaného, protože je již ve věku, kdy zná své tělo a své možnosti s ním spojené.

Výkonnost žáka se odvozuje od jeho lyžařských dovedností. Začátečníci mají problém se zvládnutím nejen správných pohybů, ale i se svým tělem na lyžích a tak zapojují mnohem více svalů než je nezbytně nutné a jejich jízdni projev je neúsporný a nekoordinovaný. U pokročilých jsou prvky rychle osvojovány a zvládnuty bez větších problémů, ale jízdni projev stále není plynulý a efektivní. Vyspělí lyžaři již provádějí pohyby úsporně a dokážou je plynule navazovat a odhadovat terén. Tomu pak následně přizpůsobit techniku jízdy. Nejvyšším stupněm jsou ve výkonnosti závodníci (nemusí to být profesionální jezdci). Jejich pohyby jsou naprostou automatizované, účelné a úsporné. Takový lyžař umí svou techniku jízdy přizpůsobit každé situaci tak, aby dosáhl co nejlepšího času (Drahoňovský, Novák 2011, s. 23)

### **4.3 Učitel**

Učitel má na starosti vše, co je s výukou spojeno. Aby to mohl splnit, musí mít odpovídající profesní dispozice a osobnostní vlastnosti. Je naprosto nezbytné, aby učitel přiměřenou kvalitou zvládal techniku jízdy na lyžích, kterou vyučuje a byl schopen provést názornou a učebnicovou ukázkou, neboť je pro žáka jediným zdrojem poznatků v dané chvíli. Měl by mít také zvládnutou teorii a metodiku a osvojené pedagogické dovednosti spolu se sociální citlivostí (Drahoňovský, Novák 2011, s. 24)

#### 4.4 Metodika výuky začátečníků

Metodika lyžování je zpravidla rozdělena do několika částí, hovoříme pak o tzv. struktuře výuky lyžování (viz Tabulka 1). První částí je metodika výuky začátečníků, na kterou se ve své práci zaměřím. V této části jsou obsaženy naprosté základy lyžování, jako seznamování s výstrojí a výzbrojí, přes jízdu v pluhu, až po jízdu v paralelním oblouku. Je to nejobsáhlejší část metodiky a na jejím konci je lyžař schopen zatáčet v paralelním postavení lyží, regulovat svou rychlost brzděním v pluhu či sesunem po svahu a je připraven na další stupně metodiky výuky sjezdového lyžování.

Tabulka 1: Struktura metodiky výuky sjezdového lyžování v České republice

Česká republika	
Stupeň metodiky	Cíle
<b>Začátečník</b>	Seznámení s výstrojí a výzbrojí Úvodní cvičení s výstrojí a výzbrojí Jízda po spádnici Jízda po spádnici v pluhu Oblouk v pluhu Jízda na vleku Hranění Oblouk z přivrátu vyšší lyží Paralelní oblouk
<b>Pokročilý</b>	Carvingový oblouk (dlouhý, střední a krátký poloměr)
<b>Sportovní a závodní lyžování</b>	Racecarving, jízda v závodních branách
<b>Jízda ve volném terénu</b>	Jízda na strmých svazích, v boulicích a hlubokém sněhu

Zdroj: Drahoňovský, Novák 2011

První část metodiky výuky začátečníků se nazývá "lyžařská průprava". Cílem je vytvoření základních lyžařských dovedností. To je přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži; překlopení lyží z ploch na vnitřní hrany pohybem kolen a pánve dopředu a dovnitř tvořeného oblouku; překlopení lyží z hran na plochy pohybem kolen a pánve zpět nad lyže; vedení lyží v obloucích po vnitřních hranách v potřebné šíři stopy (máme na mysli vnitřní hrany lyží vzhledem ke středu tvořeného oblouku); nezávislé a rozdílné pohyby dolních končetin vertikálním, předozadním a bočním; pohyby předloktí a zápěstí spojené s pícháním holí; regulace rychlosti jízdy. S nimi také souvisí zažití a osvojení komplexních lyžařských vjemů (pocit lyží, skluzu a rychlosti).

Následuje "průprava pro sjíždění a zatáčení", kde je cílem zdokonalení již osvojených základních dovedností a jejich uplatnění při sjíždění a zatáčení. Obsahem této části je základní sjezdový postoj; sjíždění po spádnicí v základním, sníženém a nízkém sjezdovém postoji; rovnovážná a průpravná cvičení při sjíždění po spádnicí; sjíždění šikmo svahe; rovnovážná a průpravná cvičení při sjíždění šikmo svahe; sesouvání stranou a šikmo svahe vpřed a vzad; sjíždění v pluhu po spádnicí (klouzavý pluh); brzdění pluhem (brzdivý pluh); střídání paralelní stopy a klouzavého pluhu; brzdění hokejové "brakáž"; odšlapování a bruslení; oblouk ke svahu; vlnovka; jízda na vleku (Jandová, Čuříková, Dygrín, Suchomel, Antoš, Bittner 2012, s. 77 - 79).

#### **4.4.1 Seznámení s výstrojí a výzbrojí**

Seznámení s výstrojí a výzbrojí je první bod samotného procesu výuky lyžování (jak běžeckého, tak sjezdového lyžování). Pro začátečníky je to první setkání s lyžařským vybavením a je potřeba nechat žáka postupně zvyknout na nové pocity spojené s touto výstrojí a výzbrojí. Zkontroluje se délka lyží, která musí odpovídat tělesné výšce, váze a úrovni lyžaře a předvede se správné nošení lyží kvůli bezpečnosti ostatní lyžařské veřejnosti v bezprostřední blízkosti. Zkontroluje se správná délka a držení holí (Drahoňovský, Novák 2011, s. 51).

U začátečníků je mnohdy obtížné zvolit správné lyžařské boty. Bota nesmí mít v podstatě žádnou vůli při správném zapnutí, ale zároveň nesmí způsobit omezení průtoku krve v dolních končetinách. Nohy pak velmi bolí, nejsou schopny udržet teplotu a lyžování je tím znemožněno. Je proto důležité zvolit správně velikost i utažení boty a objasnit žákovi její funkce.

S lyžařskou botou úzce souvisí vázání, které je vhodné nechat nastavit v odborném servisu (vypínací síly). Vysvětlit princip fungování a způsob vypínání a zapínání.

Další bezpečnostní prvky jako kvalitní bunda a kalhoty do zimy, nezbytně nutná přilba na lyže, rukavice, brýle a chránič páteře by měly být pro začátečníka samozřejmostí.

#### **4.4.2 Úvodní cvičení s výstrojí a výzbrojí**

Po úvodu a základním seznámení s vybavením se zvolí rovný povrch stranou od ostatních lyžařů k dalšímu nácviku. Začínáme rovnovážnými cvičeními bez lyží. Vhodné je vyzkoušet si běh v botách, výskoky, rotaci chodidel i celých dolních končetin, podřepy, atd. Na mírném svahu procvičíme trénink výstupu a sestupu s holemi i bez nich, stranou i přímo (Drahoňovský, Novák 2011, s. 51).

Následuje zapnutí jedné nohy do lyže a cvičení s jednou lyží. To slouží především k rozvoji rovnováhy na místě i ve skluzu, podobně jako na koloběžce, a to odrazem z nohy, která není zapnuta do lyže. Také se trénuje zvedání lyže (špička, pata, celá lyže s otáčením chodidel), výstup a sestup bokem a obraty.

Po zvládnutí práce s jednou lyží připneme i druhou. Nejprve se začne se cvičením na místě a to podřepy, se zavřenými očima zkoušet mírné náklony dopředu a dozadu a procítit tento balanc s lyžemi. Předklony, záklony a podřepy jsou vhodné i pro pocítění tlaku bot na bérce (holenní kost), což je stěžejní pro správný lyžařský postoj v mírném podřepu a s váhou nad přední částí lyže. Dále se cvičí klouzavé kroky bez zvedání lyží, odpichování holemi soupaž a výstupy a obraty (Drahoňovský, Novák 2011, s. 52).

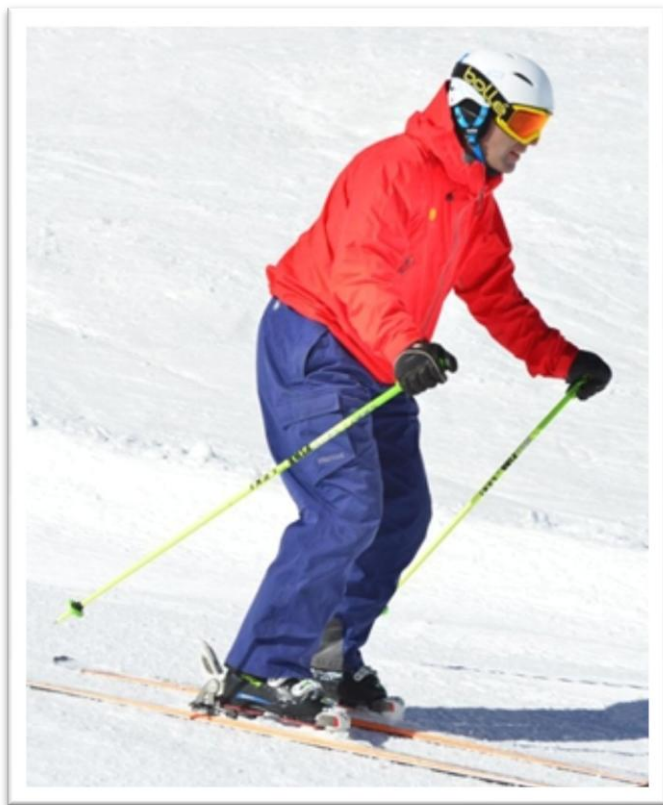
Lyžaři začátečníci velmi často padají a je proto vhodné nacvičit jak pád samotný, tak zvedání se ze země s připnutými lyžemi. V této činnosti je potřeba umístit lyže kolmo ke spádnicí svahu a pod tělem (být nohama dolů po svahu). Lyže pokrčením v kolenou přitáhneme co nejbližší k tělu a postavíme na hrany pro zamezení skluzu. Vstát můžeme pomocí opory o ruku či o hole.

#### **4.4.3 Jízda po spádnicí**

Při nácviku jízdy po spádnicí, lyžaři začátečníci poprvé přicházejí do styku s vlastním sjížděním a použitím základního sjezdového postoje.

V základním sjezdovém postoji jsou obě lyže v paralelním postavení, vzdáleny od sebe na šířku pánve. Stojíme na plochách lyží, hmotnost je rozložena rovnoměrně na celých chodidlech. Hlezenní klouby, kolenní a kyčelní klouby jsou mírně pokrčené, trup je v mírném předklonu. Obě paže držíme před tělem, mírně pokrčené v loketních

kloubech ve vzdálenosti o něco větší, než je šíře ramen. Hole držíme rovnoběžně a směřují šikmo vzad (viz obrázek 10). Pohled směřuje vpřed (Drahoňovský, Novák 2011, s. 52).



**Obrázek 10: Základní lyžařský postoj při jízdě po spádnici**

Zdroj: [www.emol.com](http://www.emol.com)

K nácviku je vhodný mírný svah s rovným dojezdem, či dojezdem do protisvahu. Důležitá je názorná ukázka se stručným vysvětlením. Vhodná jsou také průpravná cvičení jako například podřepy či poskoky. Dřepy jsou zvláště vhodným cvičením pro nácvik vertikálního pohybu těla lyžaře při jízdě na lyžích. Vertikální pohyb je stěžejním pro práci s těžištěm v následujících fázích metodiky. Tento pohyb lyžaři umožní nadlehčovat a zatěžovat lyže v různých fázích oblouku, čímž dosáhne požadovaných výsledků v daném cvičení.

Pro nácvik a upevnění nově naučeného prvku používáme cvičení jako podřepy v kolenou, podjíždění brány (učitel drží hůl v určité výšce), dotýkání střídavě pravou a levou rukou vnější strany bot, malé poskoky během jízdy, přestupování do nové stopy doprava a doleva (Drahoňovský, Novák 2011, s. 53).

#### 4.4.4 Jízda po spádnici v pluhu

Postavení lyží v pluhu slouží především k regulaci rychlosti sjíždění a jako přípravná fáze pro zatáčení v pluhu a také z přívratu.

Vycházíme ze základního sjezdového postoje. Lyže jsou v oboustranném přívratu. Špičky jsou u sebe, patky od sebe a obě lyže na vnitřních hranách (viz obrázek 11). Hmotnost rovnoměrně rozložena nad obě lyže. Při zvětšení přívratu a zahranění dochází k brzdnému efektu a naopak (Drahoňovský, Novák 2011, s. 53).

Vhodné je nejprve postoj nacvičit na místě. Odlehčíme jednu lyži a rotací dolní končetiny ji vytočíme do přívratu. To samé s oběma lyžemi naráz; ze základního postoje vysuneme obě lyže současně do pluhu. Tento cvik ulehčíme vertikálním pohybem vzhůru pro mírný výskok, ale spíše jen nadlehčení lyží, se současným vysunutím lyží po jejich ploše do strany, kde se pohyb zastaví zahraněním. Na mírném svahu v nízké rychlosti se zkusí vysunovat lyže do pluhu při dojezdu i po celou dobu jízdy a následné střídání paralelního a pluhového postavení. Návčik brzdění pomocí pluhu ve svahu na zvukový či optický signál. Můžeme zařadit již i práci s různým úhlem přívratu jedné z lyží, což vede k mírnému oblouku.



Obrázek 11: Pluhové postavení

Zdroj: [www.emmakane780.blogspot.cz](http://www.emmakane780.blogspot.cz)

#### 4.4.5 Oblouk v pluhu

Tento druh oblouku (technika zatačení) je asi nejvhodnější formou seznámení se s uváděním lyží do točení pro začátečníka. Pluhové postavení je stabilní a lyžař může lehce regulovat svou rychlost. Při oblouku v pluhu, a jízdě na lyžích vůbec, je důležitá práce s těžištěm. Člověk se na lyžích může pohybovat a naklánět v různých směrech a osách. Pohybem dolů se lyže nadlehčují a je tak umožněn lepší smýkaný pohyb v oblouku, pohybem nahoru v nejvyšší fázi jsou lyže opět nadlehčeny, tentokrát pro přechod z jednoho oblouku do druhého. V Čechách se oblouk v pluhu a pluh obecně nikdy při výuce nevynechává, protože je stěžejním krokem k naučení se základních lyžařských dovedností, nutných k otáčení lyží v oblouku (tj. lyže v pohybu, zahraněná a zatížená). Je to také výborná dovednost v případě nebezpečných situací na svahu, které jsou na úzkých českých sjezdovkách všudypřítomné.

Oblouk zahajujeme extenzí v kolenou a současným pohybem těla dopředu ve směru jízdy. V momentě, kdy jsme na spádnicí, přeneseme váhu nad vnější lyži (viz obrázek 12) budoucího oblouku a pohybem kotníku, kolene a celé dolní končetiny dovnitř oblouku zvyšujeme úhel zahranění. Lyže jsou obě v kontaktu se sněhem, postoj vychází ze základního sjezdového postavení (Drahoňovský, Novák 2011, s. 54).

Nejprve je vhodné trénovat oblouky zvlášť při rozjezdu ze spádnic do zastavení pomocí pluhu. Poté zkoušet jeden a půl oblouku a pak navazovat dva a více oblouků v plynulém sledu. Při navazovaných obloucích v pluhu je vhodné zkoušet pracovat s poloměrem oblouku, regulací rychlosti, náhlé změny směru a odhadování rychlosti v závislosti na sklonu svahu a okolních podmínkách. Prospěšná jsou také různá cvičení, jako například vnější ruka na koleno vnější nohy a vnitřní před tělo; letadlo (náklony do oblouku nad vnější lyži, paže paralelně se sklonem svahu); hrot vnější hole tahat po sněhu, vnitřní hůl na vnitřní rameno; opakované zvedání patky vnitřní lyže (Drahoňovský, Novák 2011, s. 54 - 55)



**Obrázek 12: Oblouk v pluhu**

*Zdroj: [www.ceskaskolalyzovani.cz](http://www.ceskaskolalyzovani.cz)*

#### **4.4.6 Jízda na vleku**

Zvládnutí jízdy na vleku je důležitým bodem pro každého lyžaře, stává se tak více samostatným. Je to také velká úspora energie oproti výstupům do svahu po vlastní ose. V závislosti na šikvosti a zvládnutí zastavování v pluhu začátečníka, se může jízda na vleku zařadit již před oblouky v pluhu, usnadní a urychlí se tím další učení.

Je nutné vysvětlit, že vlek táhne (postrkuje) a proto musí lyžař stát vzpřímeně a nesadat si na pomu či kotvu. Vhodné je nechat žáka chvíli sledovat ostatní lyžaře a jejich nastupování, vystupování a jízdu na vleku. První jízdy jede žák bez holí a je užitečné upozornit obsluhu vleku na začátečníka (Drahoňovský, Novák 2011, s. 55).

#### **4.4.7 Hranění**

Pro nácvik hranění je nejlepším cvičením jízda šikmo svahem, kdy jsou obě lyže v paralelním postavení a stejně zahraněné. Vycházíme se základního sjezdového postoje. Lyže přesuneme z ploch na hrany a mírně předsuneme vyšší lyži oproti nižší vlivem vnějších a vnitřních faktorů. Příklon kotníků, kolen a pánve ke svahu kompenzuje mírný odklon trupu (Drahoňovský, Novák 2011, s. 55).



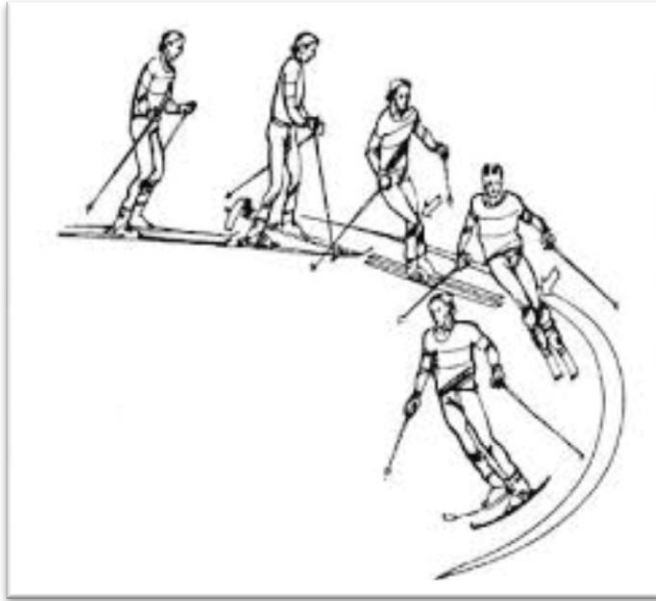
Nacvičujeme jízdu šikmo svahem na obě strany. Poté se mohou zařadit cviky jako zvedání paty vyšší lyže, odšlapování ke svahu, sesouvání a padající list, kdy se jede stále po stejných hranách vpřed a vzad a je zde předozadní změna zatížení lyží.

#### **4.4.8 Oblouk z přivrátu vyšší lyží**

Je to přechodová fáze mezi obloukem v pluhu a paralelním obloukem. Při této technice oblouku si již žák zkusí paralelní postavení lyží v oblouku, ale zároveň přetrvává zvýšená stabilita a dobrá regulace rychlosti jako při obloucích v pluhu.

Začínáme v základním sjezdovém postavení při jízdě šikmo svahem (viz obrázek 13). Současně pohybujeme tělem nahoru a dopředu ve směru jízdy, za současného vysunutí vnější lyže do přívratného postavení. Tento pohyb je iniciován mírnou extenzí dolních končetin a těžiště se navrátí zpět nad lyže, ty se rovnoměrně zatíží a natočí do spádnice, kde přeneseme hmotnost na vnější lyži. Plynule pokrčujeme vnitřní nohu a zvyšujeme úhel zahranění a tlak na vnější lyži. Vnější lyže je vedena do oblouku rotací dolní končetiny a vnitřní je odlehčena a plynule přisouvána a vedena až do paralelního postavení s lyží vnější. Obě lyže jsou ve stálém kontaktu s povrchem a přetrvává základní sjezdový postoj (Drahoňovský, Novák 2011, s. 56).

Je vhodné si všechny pohyby vyzkoušet na místě za pomoci opory o hole. Je také užitečné nejprve nacvičovat pomocí oblouku ke svahu, pro lepší kontrolu rychlosti a dodání jistoty lyžaři v případě strachu ze svahu a vyšších rychlostí. Pak, podobně jako při oblouku v pluhu, nacvičovat navazování oblouků, změny rychlostí a směru. Čím jistější si žák v technice je, tím více bude zrychlovat a lyže už nebude muset stavět do tak markantního přívratného postavení a většinou lyžaři přirozeně přejdou k paralelnímu oblouku (Drahoňovský, Novák 2011, s. 57).



**Obrázek 13: Oblouk z přivratu vyšší lyží**

Zdroj: [www.ceskaskolalyzovani.cz](http://www.ceskaskolalyzovani.cz)

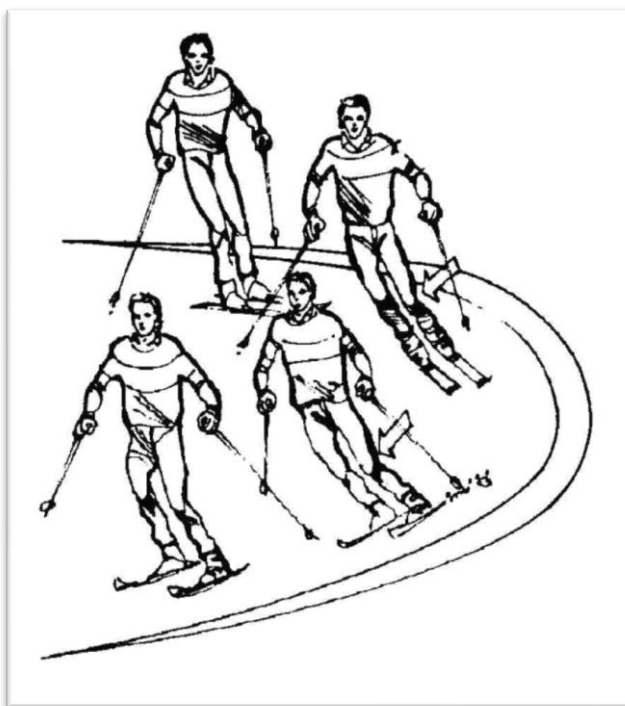
#### **4.4.9 Paralelní oblouk (dlouhý, střední a krátký poloměr)**

Cílem je paralelní vedení lyží v navazovaných obloucích. Je to také poslední stupeň metodiky pro začátečníky. Po zvládnutí této techniky se lyžař stává pokročilým a má veškeré potřebné základy k dalšímu postupu (carvingový oblouk, sportovní a závodní lyžování).

Oblouk zahajujeme stejně jako při technice z přivratu. Při natočení lyží ke spádnicí je přenesení hmotnosti a přehranění doprovázeno zapíchnutím vnitřní hole. Pohybem v kotnících, kolenou a kyčlích dopomáháme zvětšení úhlu zahranění. Plynule pokrčujeme vnitřní nohu a přenášíme váhu a tlak na vnější lyži (viz obrázek 14). Lyže jsou ve stálém kontaktu s povrchem a tělo v základním sjezdovém postoji, který přizpůsobujeme působícím silám, rychlosti a svahu. Lyže vedeme po celou dobu paralelně na šířku pánve, oblouk je v celé své délce smýkaný a přehranění a zatáčení lyží probíhá v ideálním případě současně (Drahoňovský, Novák 2011, s. 57 - 59).

Oblouk procvičujeme stejně jako předchozí techniku. Cvičení se používají stejná, jako při nácviku oblouku v pluhu s tím rozdílem, že lyže jsou již v paralelním postavení. Ze své zkušenosti také vím, že je vhodné lyžaře nejprve povzbudit k přehnanému vertikálnímu pohybu v obloucích (v podstatě dřepovat). Při vertikálním pohybu těla

směrem dolů při zahájení oblouku, dochází k odlehčení lyží a to usnadní natočení lyží do oblouku. Následné zatížení, které je umocněno již zmíněným vertikálním pohybem těla dolů, je stěžejním pro jízdu v oblouku, kdy je zatížena vnější lyže, po jejíž hraně se vytočí oblouk. Při přechodu do oblouku na opačnou stranu se opět využije odlehčení způsobené vertikálním pohybem těla nahoru ze dřepu, kdy dojde k odlehčení v nejvyšší fázi napřímení těla a tím se ulehčí překlopení lyží do dalšího oblouku. To je také užitečné při paralelním oblouku s krátkým poloměrem, kde je nejdůležitější schopnost rychle přehranit lyže pod stabilním trupem, rychlá a rytmická práce nohou a zapichování holí, které pomáhá k udržení rovnováhy a rytmu. Hole zapichujeme vykývnutím hole vpřed v zahajovací fázi oblouku, do prostoru mezi špičkou lyže a špičkou vázání. Tento oblouk je také mnohem dynamičtější než při dlouhém a středním poloměru, je fyzicky náročnější a vyžaduje dobré zvládnutí techniky.



**Obrázek 14: Paralelní oblouk**

*Zdroj: [www.dlouhovekostbezleku.cz](http://www.dlouhovekostbezleku.cz)*

#### **4.5 Metodika výuky pokročilých**

Tato část metodiky se zabývá nácvikem carvingového oblouku středního, dlouhého a krátkého poloměru. Na carvingový oblouk by měl být lyžař připraven po zvládnutí předchozí části metodiky.

Carvingový oblouk je v celém svém průběhu řezaný v závislosti na sklonu svahu a s tím související kontrole rychlosti. Obě lyže přehraní a zatáčí současně a velikost poloměru oblouku se odvíjí od velikosti úhlu hranění a konstrukčního poloměru oblouku carvingových lyží.

Carving je dnes chápán jako základ sportovní jízdy a je jedním z nejvyšších stupňů techniky lyžování v dnešní době. Pro tento oblouk a tuto jízdu jsou nezbytně nutné lyže carvingového typu, bez kterých se lyžař neobejde, na rozdíl od předchozích metodických prvků. Carvingový oblouk se projíždí rychleji než předchozí typy oblouků, je proto důležité dbát na bezpečnost lyžaře i jeho okolí (Drahoňovský, Novák 2011, s. 61).



**Obrázek 15: Carving**

*Zdroj: [www.onthesnow.sk](http://www.onthesnow.sk)*

#### **4.6 Sportovní a závodní lyžování**

Metodika sportovního a závodního lyžování se soustředí na nácvik racecarvingového oblouku různých poloměrů a jízdě v obřím slalomu. Racecarvingový oblouk je vlastně extrémnější podoba carvingového oblouku z předchozí metodické části. Je to dynamický a dobře vyjetý oblouk ve vysoké rychlosti. Je zde potřeba větší pohybový rozsah než při základním carvingovém oblouku a aktivnější pohyb nohou.

Jízda v obřím slalomu využívá racecarvingového oblouku a cílem je přizpůsobení oblouků vyznačené trati a jízda v branách na čas (Drahoňovský, Novák 2011, s. 65 - 67).



**Obrázek 16: Racecarvingový oblouk**

*Zdroj: [www.apulgoestointerski.cz](http://www.apulgoestointerski.cz)*

#### **4.7 Jízda ve volném terénu**

Jízda ve volném terénu je označení metodické části, kde se nacvičuje jízda na strmých svazích, jízda v boulích a jízda v hlubokém sněhu. Cílem je rytmická a plynulá jízda v jednotlivých typech volného terénu (Drahoňovský, Novák 2011, s. 70 - 73).



**Obrázek 17: Jízda ve volném terénu**

*Zdroj: [www.blog.hudy.cz](http://www.blog.hudy.cz)*

## 5 Metodika sjezdového lyžování v Kanadě

Metodika sjezdového lyžování v Kanadě klade důraz na práci s aktuální výzbrojí a výstrojí. Technika lyžování se vyvíjí a s ní i metodika a vyučovací postupy. Zároveň ale Kanadská metodika uvádí, že mnoho základních pohybů, lyžařských pravidel a zákonů bylo poprvé představeno již před desítkami let a stále fungují i v dnešní praxi. Například McCullough v 50., Killy v 60., Stenmark v 70. až 80. a Tomba v průběhu 90. let 20. století byli mistři svého sportu a předvedli, jak má vypadat dokonalá technika na takové úrovni, jak to jen dobová výbava dovolovala. Mnohé z jejich techniky se používá dodnes, protože fyzikální zákony působí stále stejně, a tak můžeme čerpat s postupů i takto letitých a zdánlivě zastaralých. Kanadská metodika je stejně jako ta česká rozdělena na více částí (viz Tabulka 2), které se odvíjejí od stupně pokročilosti lyžaře a náročnosti nacvičovaných technik; začátečník, pokročilý, extrémnější podoby carvingu a jízda ve volném terénu (Snow Pro CSIA Alberta: Snow manual 2015). Pro účel této práce uvedu pouze metodiku práce se začátečníkem.

Tabulka 2: Struktura metodiky výuky sjezdového lyžování v Kanadě

<b>Kanada</b>	
<b>Stupeň metodiky</b>	<b>Cíle</b>
<b>Začátečník</b>	Seznámení s výstrojí a výzbrojí Úvodní cvičení s výstrojí a výzbrojí Jízda po spádnicí Jízda po spádnicí v pluhu Oblouk v pluhu Jízda na vleku Hranění Glide Christie Paralelní oblouk Jízda mimo upravenou trať a základní jízda v boulich
<b>Pokročilý</b>	Carvingový oblouk (dlouhý, střední a krátký poloměr)
<b>Sportovní a závodní lyžování</b>	Racecarving, jízda v závodních branách
<b>Jízda ve volném terénu</b>	Jízda na strmých svazích, v boulich a hlubokém sněhu

Zdroj: Rodroy ski instructor manual

## 5.1 Základní dovednosti lyžaře

Kanadská metodika uvádí pět základních dovedností lyžaře, které by si postupem času měl osvojit. Jsou to postoj a stabilita, otáčení, hranění, kontrola tlaku na lyže a načasování a koordinace. Tyto dovednosti zkušený lyžař aplikují automaticky bez usilovného soustředění na konkrétní použití. Začátečník má zpočátku největší problém s koordinací celého těla a zapojuje více svalů, než je nutné a velké úsilí vynakládá do soustředění a přemýšlení o každém nadcházejícím pohybu.

Postoj a stabilita je prvním základem. Je to spojení zvládnutí správného postoje a udržení stability při oblouku, nebo smyku na lyžích. Na lyžaře působí různé síly a jeho těžiště je v reakci na ně vychýlené. Postupem času v tréninku se lyžař naučí pracovat s těžištěm tak, aby jeho udržení a veškeré doprovodné pohyby byly co nejúspornější a nejeфекtivnější.

Další dovedností je otáčení. Je to základní pohyb pro zahájení oblouku, který vychází z pohybu končetin od pánve dolů. Je to natočení lyží do oblouku otáčením kyčelního a kolenního kloubu a kotníku. Otáčení se nacvičuje i na místě, (nacvičuje se) při práci se začátečníky pro upevnění stability a nácviku ovládnutí nohou v lyžařské obuvi se zapnutými lyžemi.

Hranění je třetím z těchto bodů. Je to základní dovednost v oblouku. Lyže jsou postaveny v úhlu ke sněhovému povrchu na hrany. Při hranění se zapojuje koleno, kotník a kyčelní kloub.

Předposledním bodem je kontrola tlaku vyvíjeného lyžařem na lyži. Po úspěšném zvládnutí této dovednosti je lyžař schopen na základě cítění povrchu a pohybů svého těla regulovat tlak na lyže k docílení plynulého vyjetí oblouku. Lyžař může měnit tlak pomocí krčení či napínání dolní končetiny, změnou úhlu hranění či natočení lyží do oblouku, přešlapováním nebo kombinací všech těchto technik.

V neposlední řadě je tu načasování a koordinace. Je to vlastně zvládnutí všech dovedností a jejich užití v pravý okamžik, takže u expertů je pak lyžování na pohled plynulé a nevidíme žádné známky přílišné námahy k docílení správných pohybů. Toto by měl být cíl lyžování (Rod Roy: Ski Instructor Manual 2012).



## **5.2 Metodika výuky začátečníků**

Kanadská metodika se tu shoduje s tou českou. Problematika metodiky začátečníků je zpracována velmi podobně.

### **5.2.1 Seznámení s výstrojí a výzbrojí a fáze pluhu**

Nejprve přichází nácvik nejrůznějších pohybů v lyžařské obuvi, jako například poskoky na místě, otáčení se v botách a pohyb v členitém terénu s holemi. Dále pak seznámení se základním lyžařským postojem, objasnění funkce lyžařské obuvi a toho, jak má lyžař cítit nohu ve správně zapnuté botě (Canadian Ski Instructors' Alliance: Technical Manual 2012).

Tyto první kroky se provádějí na rovném povrchu, aby se zamezilo nechtěným pádům, které srážejí sebevědomí začínajícího lyžaře. Při prvním seznámení s lyžemi je vhodné, aby lyže neujížděly nechtěně ze svahu a začínající lyžař se tak mohl soustředit pouze na zvládnutí svých pohybů.

Po tomto úvodu přichází mírný svah a jeho sjíždění přímo. Zde kanadská metodika uvádí důležitost uvolněného "atletického či sportovního" postoje na lyžích. Z důvodu obav z první vyšší rychlosti či strachu z pádu, jsou lyžaři často toporní a nepohybliví. Uvolněný postoj s pokrčenými koleny, kotníky a mírným ohnutím v kyčlích umožňuje práci s lyžemi a zajišťuje lepší stabilitu, protože těžiště se tak přesune nad střed lyží (Rod Roy: Ski Instructor Manual 2012). Dále je metodika shodná s českou, zařazuje jízdu po spádnicí v pluhu, poté oblouk v pluhu, průpravu jízdy na vleku a hranění. Je shodně zpracována práce se začátečníkem v pluhu, kde se procvičuje práce s lyžemi, zastavování a oblouky v pluhu. Pluh je v kanadské metodice stejně významný metodický stupeň, jako je tomu v metodice české.

### **5.2.2 Glide Christie a paralelní oblouk**

V kanadské metodice se objevuje pojem "Glide Christie", volně přeloženo jako "smýkaná kristiánka". Při této technice se lyže sjedou za spádnicí do paralelního postavení po předchozím pluhovém postavení a dále pokračují ve smýkaném oblouku. Při nácviku se lyže do paralelního postavení sjíždějí dříve a dříve, až je pluh vynechán úplně. Pro začátečníky je tento postup mnohdy jednodušší a přirozenější než oblouk z přívratu

vyšší lyži a jeho nácvik a zvládnutí je zařazen po předchozím úvodu do používání pluhu a oblouku v pluhu. Někdy je to zároveň i pojem pro rychlé zastavení smykem lyží v paralelním postavení, často označované jako "hockey stop", kdy se pomocí rychlého smýknutí lyží do pravého úhlu se směrem pohybu dosáhne velmi rychlého zastavení, podobně jako to můžeme pozorovat v hokeji. Je vyzdvihováno pravidlo nenutit lyžaře přemísťovat lyže do paralelního postavení dříve, než k tomu sám začne inklinovat. Jak lyžař postupně získává jistotu a kontrolu, sám začne v určitém bodě lyže přisouvat k sobě až do úplného odbourání pluhu.

Po zvládnutí předchozího stupně přichází na řadu stejně jako v metodice české nácvik paralelního oblouku. Ten je zpracován a rozdělen shodně na krátký, střední a dlouhý poloměr. Cvičení jsou použita také stejná jako v české metodice (Rod Roy: Ski Instructor Manual 2012).

### **5.2.3 Jízda v neupraveném terénu**

Kanadská metodika, stejně jako australská, zařazuje do základních technik lyžování i jízdu v neupraveném a nerovném terénu, po zvládnutí paralelního oblouku. To je velký rozdíl oproti té české, kde je tato jízda zařazena až jako doplňková dovednost po zvládnutí pokročilejších fází metodiky (viz kapitoly 4.5 - 4.7). Při nácviku této jízdy se používá úzké paralelní postavení lyží a vyšší postoj. V měkkém sněhu je potřeba mírný záklon (oproti jízdě na upraveném povrchu, kde je záklon naopak nežádoucím zlozvykem spousty lyžařů) a úzké postavení lyží zajistí lepší kontrolu a prevenci rozjetí lyží od sebe. Při jízdě v boulích se v metodice objevuje pojem "contour grooming", což volně přeloženo znamená "kopírování povrchu". Základem je ponechat těžiště lyžařova těla stále stejně vzdálené od povrchu, po kterém se pohybuje. Toho lyžař dosáhne pružným pohybem kloubů dolních končetin v reakci na změnu povrchu. Tím je zajištěn stálý kontakt lyží s povrchem a to umožňuje ovladatelnost lyží i v takto nepříznivém terénu (Rod Roy: Ski Instructor Manual 2012). Dosáhne se tím stálé oporové situace, což znamená, že lyžař je ve stálém kontaktu s podložkou a má tak lepší stabilitu, než kdyby se po přjetí boule dostal do letu vzduchem a tím do bezoporové situace, kdy je lyžařův pohyb ovlivňován již jen aerodynamickými silami (Jandová, Čuříková, Dygrín, Suchomel, Antoš, Bittner 2012, s. 45).



**Obrázek 18: Jízda v neupraveném terénu**

*Zdroj: [www.gerlev.dk](http://www.gerlev.dk)*

## 6 Metodika sjezdového lyžování v Austrálii

Metodika sjezdového lyžování v Austrálii není přímo odlišná, či samostatná metodika. V Austrálii se lyžování vyvíjelo souběžně s okolním světem a jeho metodika vychází z metodik zahraničních, podobně jako je tomu u nás.

Celkově australská metodika pracuje nejvíce s praxí a učením pohybem. Má, stejně jako ostatní metodiky, teoretický základ a celkově vystavěnou a propracovanou metodiku, ale se začínajícím lyžařem se jde okamžitě na sníh a teoretická vysvětlení jsou podávána v průběhu výuky v případě potřeby pochopení některého z procvičovaných pohybů. V trenérských materiálech pro instruktory lyžování se uvádí, že nejvíce se člověk naučí, když cvičí nové věci, ve kterých ještě není dobrý. Nejméně se naučí, když procvičuje již zvládnuté. Také, že pohybem a zrakovými vjemy začátečník nejrychleji pochopí a osvojí si nové pohyby a požadavky na něj. V tomto duchu se nese celá metodika i didaktika, lepší je zkoušet a při tom vysvětlovat teorii, která je v té chvíli přínosem, než zásobit začátečníka přemírou teoretických znalostí bez dostatečného procvičení. V podstatě upřednostňují učení se metodou pokus omyl. Australská metodika je stejně jako kanadská a česká rozložena do více částí (viz Tabulka 3); metodika práce se začátečníkem, pokročilým, extrémnější podoby carvingu a jízda ve volném terénu (Australian Professional Snowsports Instructors: Trainer Resources 2015). Pro účel této práce uvedu pouze metodiku práce se začátečníkem.

**Tabulka 3: Struktura metodiky výuky sjezdového lyžování v Austrálii**

<b>Austrálie</b>	
<b>Stupeň metodiky</b>	<b>Cíle</b>
<b>Začátečník</b>	Seznámení s výstrojí a výzbrojí Úvodní cvičení s výstrojí a výzbrojí Jízda po spádnici Jízda po spádnici v pluhu - možnost vynechání Oblouk v pluhu - možnost vynechání Jízda na vleku Hranění Oblouk z přívratu vyšší lyží Paralelní oblouk Jízda mimo upravenou trať a základní jízda v boulich
<b>Pokročilý</b>	Carvingový oblouk (dlouhý, střední a krátký poloměr)
<b>Sportovní a závodní lyžování</b>	Racecarving, jízda v závodních branách
<b>Jízda ve volném terénu</b>	Jízda na strmých svazích, v boulich a hlubokém sněhu

*Zdroj: Australian Professional Snowsports Instructors: Trainer Resources*

## **6.1 Metodika výuky začátečníků**

Stejně jako v české a kanadské metodice, tak i v australské je základní dělení ve fázi výuky začátečníků stejné.

### **6.1.1 Seznámení s výstrojí a výzbrojí a fáze pluhu**

Po přečtení materiálů musím říci, že australská metodika se mi zdá být v postupu rychlejší v tom smyslu, že zde není kladen takový důraz na úvodní prvky. Je tu sice "klasický" úvod lyžaře do problematiky, ale oproti kanadskému a českému promyšlenému přístupu je úvod jen stručný. Australský přístup se snaží lyžaře dostat rychle na svah, ne však na úkor jeho bezpečnosti.

Základní dovedností v této fázi je postoj. Pokrčení v kotníku, koleni a kyčli by mělo být podobné po celou dobu provádění všech cvičení. Důraz je kladen na rovnoměrné rozložení váhy nad obě lyže.

Po zvládnutí postoje a rovnováhy na lyžích na místě a mírném sjezdu, kontrolovaného vyučující osobou, se přechází k pluhu. Zaměřuje se na plynulé rozevření

lyží do pluhu se stálou kontrolou rozložení váhy a flexe končetin. Závěrečnou dovedností při základním zvládnutí pluhu je kontrolované zastavení změnou úhlu svíraného lyžemi. Ruce jsou před tělem na šířku ramen.

Můj známý, který 3 sezóny vyučoval v australských střediscích, mi k této fázi metodiky sdělil, že při práci s nadaným dítětem se mnohdy fáze pluhu přeskočí. Podrobná výuka pluhu je nepovinná, slouží pouze jako pomůcka těm, kteří nejsou tak zdatní, aby přecházeli rovnou k paralelnímu oblouku (či k oblouku z přívratu bez předchozího procvičení pluhu). Tento postup je možné využít jen na širokých svazích s nízkou hustotou provozu ostatních lyžařů a mírným sklonem svahu. To z důvodu bezpečnosti při možné ztrátě kontroly nad lyžemi, aby začínající lyžař nebyl vystaven stresové situaci, která přichází při prvním kontaktu s prudším svahem bez dovednosti bezpečně zastavit v jakémkoliv okamžiku potřeby (Australian Professional Snowsports Instructors: Trainer Resources 2015).

### **6.1.2 Traverzování a paralelní oblouk**

Po zvládnutí základní techniky jízdy v pluhu přímo, přichází na řadu takzvané traverzování. Vhodný je svah s označením zelená/modrá. V tomto bodě je nejdůležitější hranění a správné zvládnutí základního postoje. Stejně jako u jízdy šikmo svahem v české metodice, jsou lyže v paralelním postavení a váha je nad nižší lyží. Obě lyže stojí na vyšších hranách. Lyžař musí zvládnout stejné zahranění v průběhu celé jízdy kvůli dostatečnému zaříznutí lyže, tím zabrání nežádoucímu skluzu lyže a ztrátě rovnováhy. Lyže jsou obě shodně zahraněny a v paralelním postavení na šířku pánve lyžaře. To zajistí dostatečnou stabilitu a možnost procvičení základního sjezdového postoje na hranách.

Další fáze metodiky je již shodná s tou českou. Zařazuje se i boční sesouvání svahem, pro získání citu při zahranění a práci lyží ve svahu. Následuje oblouk v pluhu, kde zatáčení vychází pouze z pohybu dolních končetin od pánve níž. Opět je zde snaha udržet rovnovážný postoj s přenosem váhy a těžiště nad jednotlivé lyže v obloucích. Po zvládnutí oblouku v pluhu následuje aktivní oblouk v pluhu. To je v podstatě stejný oblouk jako normální oblouk v pluhu s tím rozdílem, že nižší noha je aktivně natáčena do oblouku s přenosem váhy. Tím je možné docílit uzavřenějšího poloměru oblouku při vyšší rychlosti, což umožňuje plynulejší přechod k oblouku z přívratu vyšší lyží a

paralelnímu oblouku. Pro aktivní oblouk v pluhu jsou velkým přínosem carvingové lyže, které díky svému profilu při této technice točí daleko lépe, než lyže základní (rovné) a metodiky se tomuto faktu přizpůsobily ve všech třech zemích a aktivní oblouk je zařazen vždy. Návuk dalších technik je stejný, jako v české a kanadské metodice.

### **6.1.3 Jízda v neupraveném terénu**

Stejně jako kanadská, tak i australská metodika zařazuje do základu jízdu v neupraveném terénu (Australian Professional Snowsports Instructors: Trainer Resources 2015). Metodika se zde shoduje s tou kanadskou a podle mého známého, který v Austrálii působil jako instruktor, se většinou zůstává u teoretického vysvětlení a rychlého předvedení. Návuk a zvládnutí techniky je již na lyžaři.

## 7 Porovnání metodik

Ve své práci jsem se zaměřil na porovnávání metodiky výuky začátečníků, to je od úvodních seznámení a cvičení, přes fázi pluhu až po paralelní oblouk. Metodiky pak pokračují dále a vrcholí formami carvingových oblouků.

Metodiky jsou v dnešní době velice podobné, avšak malé rozdíly tu jsou. Jsou stavěny tak, aby co nejrychlejší a nejpřístupnější cestou dovedly lyžaře od základních technik, až k technikám závodních lyžařů. Toto je přímá reakce na vývoj lyží v posledních letech - carvingových lyží. Díky nim je jednodušší točení, hranění a celkové ovládání lyží.

Všechny tři sledované metodiky jsou shodně rozděleny na metodiku práce se začátečníky, s pokročilými a na metodiku extrémnějších forem již zvládnutých technik (racecarving, funcarving a jízda závodními branami). Rozdíl je pak v zařazení jízdy mimo upravené sjezdovky (viz Tabulka 4).



**Tabulka 4: Porovnání metodik výuky sjezdového lyžování v České republice, Kanadě a Austrálii**

Stupeň metodiky	Cíle	Přístup jednotlivých metodik		
		Česká republika	Kanada	Austrálie
<b>Začátečník</b>	Seznámení s výstrojí a výzbrojí	Ano	Ano	Ano
	Úvodní cvičení s výstrojí a výzbrojí	Ano	Ano	Méně cvičení než v ostatních metodikách
	Jízda po spádnici	Ano	Ano	Ano
	Jízda po spádnici v pluhu	Ano	Ano	Možnost vynechání fáze pluhu, pouhé základy této fáze
	Oblouk v pluhu	Ano	Ano	Možnost vynechání fáze pluhu, pouhé základy této fáze
	Jízda na vleku	Ano	Ano	Ano
	Hranění	Ano	Ano	Ano
	Oblouk z přivrátu vyšší lyží	Ano	Glide Christie	Ano
	Paralelní oblouk	Ano	Ano	Ano
Jízda v neupraveném terénu	Neuvádí	Jízda mimo upravenou trať a základní jízda v boulich	Jízda mimo upravenou trať a základní jízda v boulich	
<b>Pokročilý</b>	Carvingový oblouk (dlouhý, střední a krátký poloměr)	Ano	Ano	Ano
<b>Sportovní a závodní lyžování</b>	Racecarving, jízda v závodních branách	Ano	Ano	Ano
<b>Jízda ve volném terénu</b>	Jízda na strmých svazích, v boulich a hlubokém sněhu	Všechny prvky patřící do skupiny zařazeny až v této fázi	Shodný přístup, ale jízda v neupraveném terénu a boulich vynechána z důvodu zařazení za fázi paralelního oblouku	Shodný přístup, ale jízda v neupraveném terénu a boulich vynechána z důvodu zařazení za fázi paralelního oblouku

Česká metodika prošla v minulosti značným vývojem a její nynější podobu můžeme prostudovat v různých publikacích. Ve své práci jsem vycházel například z publikací *Lyžování: metodika výuky sjezdového lyžování* (autoři Drahoňovský, Novák) nebo *Základy alpského a běžeckého lyžování* (autoři Jandová, Čuřiková, Dygrín, Suchomel, Antoš, Bittner). Po přečtení zjistíme, že metodika směřuje ke zvládnutí

carvingového oblouku a jeho forem, jako vrcholu lyžařského umění. Naše metodika je, jak již bylo řečeno, výsledkem vývoje a reakcí na metodiky zahraniční, které se do Čech dostávaly v průběhu minulých let a formovaly zdejší metodiku. Nejvíce vlivu přinesla metodika rakouská a francouzská, jejichž prvky nalézáme dodnes. Česká metodika je založena na základních lyžařských dovednostech (přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži; překlopení lyží z ploch na vnitřní hrany pohybem kolen a pánve dopředu a dovnitř tvořeného oblouku; překlopení lyží z hran na plochy pohybem kolen a pánve zpět nad lyže; vedení lyží v obloucích po vnitřních hranách v potřebné šíři stopy (máme na mysli vnitřní hrany lyží vzhledem ke středu tvořeného oblouku); nezávislé a rozdílné pohyby dolních končetin vertikálním, předozadním a bočním; pohyby předloktí a zápěstí spojené s pícháním holí; regulace rychlosti jízdy), které společně s kanadskou metodikou dobře prezentuje, oproti australské verzi, která je stručnější.

Kanadská metodika má velice pěkně sestavený metodický úvod, kde zmiňuje pět základních dovedností pro lyžaře. Začínající lyžař v Kanadě ho uslyší jako jednu z prvních informací při své cestě ke zvládnutí lyžařských technik. Jsem spíše zastáncem přístupu, kdy se lyžař učí tím, že si prvky zkouší do té doby, dokud se je nenaučí (metoda pokus omyl), ale těchto pět bodů v kanadské metodice je velice pěkně a použitelně zpracovaných a je určitě dobré se s nimi v postupu metodikou seznámit a osvojit si je. K těmto základním dovednostem lyžař dospěje v průběhu svého učení, pomocí nacvičovaných technik (pluh, Glide Christie, paralelní oblouk) a celá metodika je na nich založena jak v Kanadě, tak v Austrálii a České republice. V tomto ohledu mi přijde česká a kanadská metodika lepší než australská, kde jsem tak precizní teoretický základ nenašel, i když metodika ve všech třech zemích vychází a staví na stejných základech.

Australská metodika se sice tak dopodrobna teoretickým výkladem nezabývá, líbí se mi ale důraz kladený na plynulost pohybů při lyžování. Při správném zvládnutí metodiky a osvojení si techniky lyžování, by pohyb lyžaře měl být plynulým přechodem z oblouku do oblouku s minimálním potřebným pohybem a vynaloženým úsilím. To australská metodika dobře vyzdvihuje a připomínky pro plynulý pohyb a přechody mezi jednotlivými pohyby vidíme v průřezu celou metodikou. Je zde také možnost vynechat, či jen zběžně projít metodiku jízdy v pluhu. To je velkým kontrastem oproti české metodice, kde je jízda v pluhu jedním ze základů. Jedním z důvodů je i to, že české sjezdovky jsou ve většině případů úzké, krátké a s velkým počtem lyžařů na svahu. Je proto stěžejní dovedností zastavit na co možná nejkratší vzdálenosti a schopnost regulovat rychlost v

nepřehledných a nebezpečných úsecích. Australská metodika počítá s příznivějšími podmínkami a je proto možné tuto fázi vynechat po pouhém zvládnutí pluhového postoje a zastavení pomocí zvětšení úhlu lyží v pluhovém postavení. Aktivní oblouk v pluhu je také vynechán oproti kanadské a české metodice, přestože se počítá s jeho zvládnutím.

Po úvodních fázích v metodikách je již postup velice podobný ve všech zemích. Česká metodika zde ale vyniká svou podrobnou propracovaností jednotlivých prvků. Jistě jsou v každé zemi podrobně zpracované publikace s metodikou sjezdového lyžování, ale ty oficiální, ze kterých jsem čerpal, nebyly tak dokonale zpracované jako ta česká, co se popisu jednotlivých dovedností týče. Líbí se mi precizní teoretický popis postupu k docílení perfektního provedení daného prvku, který se zrovna nacvičuje. Zahraniční metodiky se v této fázi zaměřují spíše na popis a poskytnutí různých variant cvičení k procvičení daného prvku. Tato cvičení jsou stejná jako ty, která se užívají v Čechách. Jediným větším rozdílem je nácvik techniky "Glide Christie", kde se nepochybně procvičuje přívrat vyšší lyží ale sjíždění lyží z oboustranného přívratu (pluhu) do paralelního postavení v oblouku. Speciální cvičení pro tuto techniku jsem nevyčetl ze žádného z použitých zdrojů. Myslím, že zde je pak otázkou osobních preferencí, ke kterému přístupu se přiklonit a který označit jako lepší či méně vhodný.

Lyžařská výstroj a výzbroj je v dnešní době dostupná ve všech zemích v podstatě srovnatelně, proto se metodika v těch fázích, které se zabývají seznámením a použitím výstroje a výzbroje, ničím neliší. Ve všech třech zemích se začíná stejnými cvičeními na rovném povrchu s následným zkoušením a procvičováním jednoduchých úkonů na mírném svahu s rovným dojezdem, či dojezdem do protisvahu. Australská metodika má tuto fázi o něco stručnější.

Od přechodu z pluhu k paralelnímu oblouku přistupují jednotlivé metodiky mírně odlišně. Česká metodika užívá oblouk z přívratu vyšší lyží po zvládnutí pluhu, kanadská uvádí spíše "Glide Christie". Australská metodika, jak již bylo zmíněno, uvádí možnost vynechání pluhu s přechodem přímo k přívratu či paralelnímu oblouku.

Paralelní oblouk jako takový je pak zpracován ve všech třech případech obdobně. Dříve tomu tak nebylo. Ve výše popsaném historickém vývoji lyžování v jednotlivých zemích je patrné, že každá země se řešila zatáčení jinou technikou. Postupem času se ale všechny metodiky sbližovaly a nyní je metodika paralelního oblouku shodná. Dle mého názoru metodiky dospěly do svého maxima efektivity a při dnešních možnostech v

komunikaci a zdrojích informací se přirozenou cestou vykryštovala nejlepší metodická podoba k paralelnímu oblouku, která se užívá v podstatě celosvětově.

Ve všech třech metodikách je zdůrazněno, že nemá smysl lyžaře nutit do provedení následujícího prvku. Metodika má poskytnout potřebné informace a metody ke zvládnutí technik lyžování a je pak již na lyžaři, jak rychle se všemu naučí, protože každý reaguje jinak a to, co se jednomu podaří okamžitě, může jinému trvat o mnoho déle.

Kanadská a australská metodika zařazuje jízdu v neupraveném terénu hned po zvládnutí paralelního oblouku, oproti českému zařazení této dovednosti až v závěrečných fázích jako obtížnější variantu zatáčení a jako zvláštnost. Myslím si, že kanadské a australské zařazení je vhodné a přínosné, protože v bodě, kdy lyžař již zvládá kontrolovaný paralelní oblouk, se dříve nebo později s neupraveným terénem setká a je vhodné znát základní principy a umět se v tomto terénu bezpečně pohybovat. Tato fáze však uvádí pouze jízdu v neupraveném a boulovatém terénu, pomocí úzkého paralelního postoje a zvýšeného postoje. Prvky jako jízdu na velmi strmých svazích, či pokročilejší techniky jízdy v hlubokém sněhu a boulích pak stejně jako česká metodika zařazují až na závěr metodické řady.

## 8 Závěr

Metodika sjezdového lyžování se během posledních sta let vyvinula od jednoduchých popisů pohybu na lyžích do vrcholných metodických postupů k dosažení maximálního umění ovládat lyže nejrůznějšími technikami. Lyžařská výstroj a výzbroj se v minulých dvaceti letech zkvalitnila a vyvinuly se nové technologie, které jdou ruku v ruce s vývojem metodiky sjezdového lyžování, která musí reagovat na nové trendy a lyžařské techniky. Velký vývoj zažily hlavně samotné lyže nástupem carvingových modelů, které umožňují jízdu řezanými oblouky po hranách pro širokou lyžařskou veřejnost z toho důvodu, že novodobé carvingové lyže s menším poloměrem oblouku umožňují projetí carvingového oblouku v relativně nízké rychlosti a lyžař proto nemusí mít dokonale zvládnutou jízdu ve velmi vysokých rychlostech a cítí se bezpečněji. Když jsem se jako malý začal učit sjezdovému lyžování, carvingové lyže nebyly moc rozšířené, a proto jsem v lyžařské škole skončil u paralelního oblouku. Byl jsem svědkem rychlého příchodu carvingových lyží na trh a postupně i faktu, že lyžařské školy musely začít reagovat na tento trend a zařadit carvingovou přípravu do základní metodiky. Materiály ostatního lyžařského vybavení se také velice zkvalitnily (např. dostupnost carbonových holí a přileb, titanových a carbonových vložek v sandwichové konstrukci lyží, atd.)

Příchod carvingových lyží a jejich dostupnost pro širokou veřejnost znamenal, že metodika se musela změnit a jako vrchol stanovit zvládnutí carvingového oblouku. Například při jízdě v pluhu na carvingových lyžích se začal spíše užívat takzvaný dynamický pluh, při kterém se aktivně natáčí koleno nižší (zatížené) nohy dovnitř do oblouku s náklonem trupu nad nižší lyži, což umožňuje rychlejší a dynamičtější oblouk s využitím právě carvingového vykrojení lyže. Carvingový oblouk se nyní zdá být maximálním stupněm zvládnutí techniky jízdy na sjezdových lyžích, ale když se podíváme na vývoj lyžování, jako sportu zjistíme, že metodika se vyvíjí stále a jen čas ukáže, kam se posune v příštích letech. Při sledování vrcholných závodů můžeme vidět, jak má nový přístup k technice, a jí předcházející metodice sjezdového lyžování, zásadní dopad na časy jednotlivých závodníků. Například Američan Ted Ligety používá své individuální pojetí techniky oproti zbytku závodního pole a výsledkem je citelný časový posun a jeho následná jasná vítězství hlavně v obřím slalomu, například na ZOH 2014.

V rámci předložené práce jsem uvedl problematiku světového a českého sjezdového lyžování, prostudoval metodiku výuky sjezdového lyžování v České republice (a v Československu před rokem 1993, kdy vznikla samostatná Česká republika), přečetl a překladem zahraničních materiálů z anglického jazyka porovnal metodické přístupy České republiky, Kanady a Austrálie. Do práce jsem se pustil s očekáváním, že po prostudování materiálů objevím markantní rozdíly v jednotlivých metodikách a rozšířím si tak své obzory instruktora sjezdového lyžování. Po ukončení práce konstatuji, že rozdíly v metodikách jsou v dnešní době minimální a lyžařská metodika je v těchto třech zemích na velice podobné úrovni. Široká veřejnost má přístup ke kvalitní metodice, která jí umožní se velice přístupnou cestou dostat od začátečníka ke zkušenému lyžaři.

Všechny tři metodiky pružně reagují na změny v lyžařských trendech a směru, jímž se ubírá závodní sjezdové lyžování. Každá metodika obsahuje postup od prvních kroků a seznámení se s lyžemi a jízdě na nich, až po zvládnutí nejmodernějších a vrcholných technik lyžování - carvingu. Česká a kanadská metodika má dobře propracované teoretické základy, australská pracuje spíše s praxí. Největším rozdílem a odchylkou od jinak obdobných postupů v metodice je možnost, kterou nám dává australská metodika, vynechat fázi nácvičku pluhu a přejít rovnou k paralelnímu oblouku. Myslím si, že tento postup je možný jen na bezpečně širokých a prázdných sjezdovkách s menším sklonem svahu. Jinak hrozí nebezpečí úrazu a v České republice bych tuto fázi nikdy nevynechal, ani u nadprůměrně nadaného lyžaře - začátečníka. Kanadská a australská metodika zařazuje jízdu v neupraveném terénu dříve než česká, což je užitečné. Každý lyžař, který již zvládá sjíždění sjezdovky pomocí paralelního oblouku, začíná testovat své schopnosti a hranice. Je proto velice pravděpodobné, že se dříve nebo později s neupraveným terénem setká, ať už při neplánovaném výjezdu z upravené trati, nebo při úmyslném zkoušení jízdy mimo sjezdovku. Tehdy bude získaná dovednost projet takový terén užitečná a nezbytná.

Žijeme v době, kdy díky internetu a celosvětové situaci máme přístup k téměř jakékoliv informaci, která nás může napadnout a zajímat. Jinak tomu není ani u sjezdového lyžování. Přístup ke kvalitní metodice a výuce už není výsadou závodních jezdců nebo bohatých jedinců. Široká veřejnost může dosáhnout skvělých výsledků jak díky propracované a fungující metodice, tak díky přístupu k vrcholné technologii výstroje a výzbroje. Metodika se během posledních let neuvěřitelně posunula, zkvalitnila a její

použití v praxi je efektivní a aplikovatelné na všechny typy lyžařů s rozdílným nadáním, úrovní a předpoklady. Lyžování, jako pohybová aktivita, prošlo velice rychlým vývojem, který ovlivňuje především závodní lyžování a vývoj lyžařského vybavení. Metodika se od těchto aspektů odvíjí a její evoluce stále pokračuje, stejně jako pokračuje vývoj celého lyžařského sportu.

## Použité zdroje

1. About FIS - FIS History. *Fédération Internationale de Ski* [online]. FIS, 2013 [cit. 2016-04-02]. Dostupné z: <http://www.fis-ski.com/inside-fis/about/fis-history/history/>
2. Australian Professional Snowsports Instructors. APSI store. Trainer Resources. [online]. 2015 [cit. 2015-10-17]. Dostupné z: [http://apsi.net.au/media/5287/alpine\\_redbook\\_2015.pdf](http://apsi.net.au/media/5287/alpine_redbook_2015.pdf)
3. Canadian Ski Instructors' Alliance. Canadian Ski Instructors' Alliance Technical Manual. [online]. 2012 [cit. 2015-10-17]. Dostupné z: <http://cld.bz/Zbi2PPo#10>
4. DAVID, P. 2013, *110 let našeho lyžování*. Praha: S & D, ISBN 978-80-86899-68-8.
5. DRAHOŇOVSKÝ R., NOVÁK O. 2011, *Lyžování: metodika výuky sjezdového lyžování*. Edice Česká cesta lyžování. 1. vyd. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, o.s., 83 s.
6. FIS desatero. *Bezpečné hory* [online]. Praha: Bezpečné hory, 2016 [cit. 2016-06-12]. Dostupné z: <http://www.bezpecnehory.cz/bezpecne/na-sjezdovku/fis-desatero/>
7. International Skiing History Association: Timeline of Important Ski History Dates. *International Skiing History Association* [online]. 2015 [cit. 2016-04-02]. Dostupné z: <https://skiinghistory.org/history/timeline-important-ski-history-dates>
8. JANDOVÁ S., ČUŘÍKOVÁ L., DYGRÍN J., SUCHOMEL A., ANTOŠ R., BITTNER V. 2012, *Základy alpského a běžeckého lyžování: učební text*. Vyd. 3., rozš. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 181 s. ISBN 978-80-7372-922-6.
9. MARŠÍK, J. a M. PŘÍBRAMSKÝ. *Sjezdové lyžování*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Olympia, 1984.
10. Rodroy ski instructor manual. *ROD ROY Snow School* [online]. Rod Roy, 2012 [cit. 2016-03-09]. Dostupné z: [http://www.rodroy.com/en/staff/rodroy\\_ski\\_instructor\\_manual.pdf](http://www.rodroy.com/en/staff/rodroy_ski_instructor_manual.pdf)
11. Ski manual. *Snow Pro CSIA Alberta* [online]. Snow Pro Alberta, 2015 [cit. 2016-03-09]. Dostupné z: [http://www.snowproab.com/skipro/pdfs/chapter\\_1to5\\_manual.pdf](http://www.snowproab.com/skipro/pdfs/chapter_1to5_manual.pdf)
12. *Všeobecná encyklopedie v osmi svazcích*. Praha: Diderot, 1999. Encyklopedie Diderot. ISBN 80-902555-7-4.