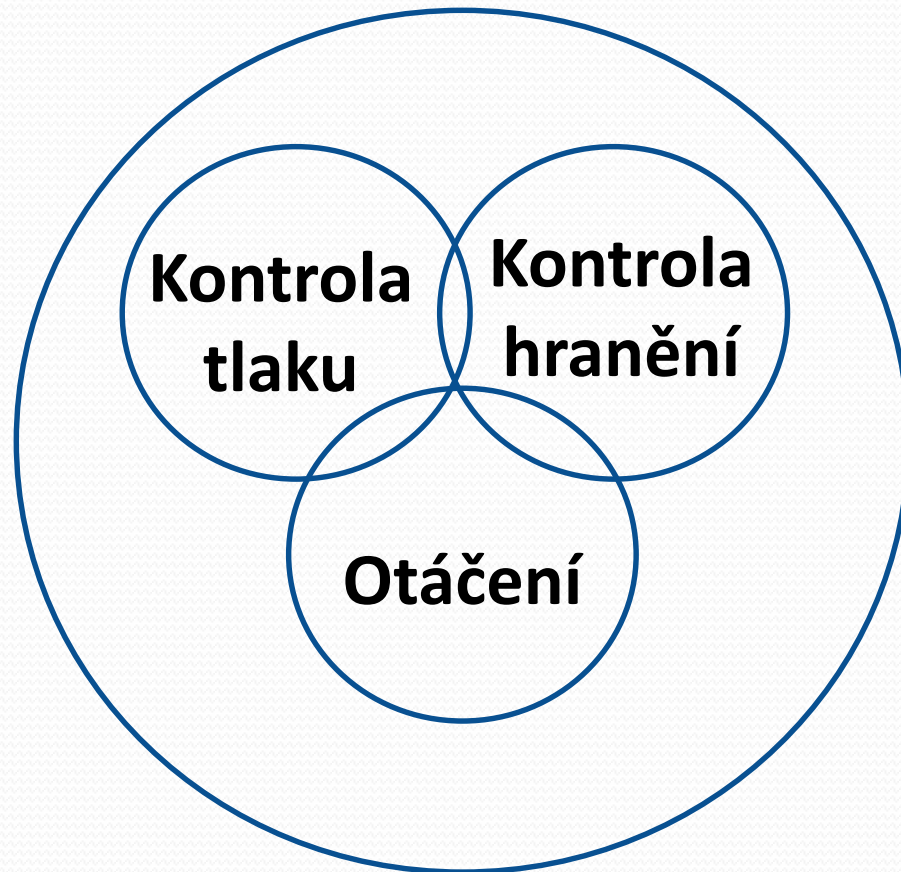


# Objevování škály dovedností a pohybů pomocí pěti základních zásad

Ron LeMaster, Mike Porter  
2016

# Koncept lyžařských dovedností



- Lyžaře učíme dovednosti, neučíme je konkrétní zatáčení

# 5 základních zásad

- Kontrola vztahu těžiště těla a plochy opory, a přímého tlaku na celou lyži
- Kontrola tlaku z lyže na lyži, a přímého tlaku směrem k vnější lyži
- Kontrola zahranění lyží díky kombinaci pohybů klopení a zalomení těla
- Kontrola točení lyží (otáčení, smýkaní, řízení) díky rotaci nohou, odděleně od trupu
- Regulace velikosti tlaku vytvářeného vzájemným působením lyží na sníh

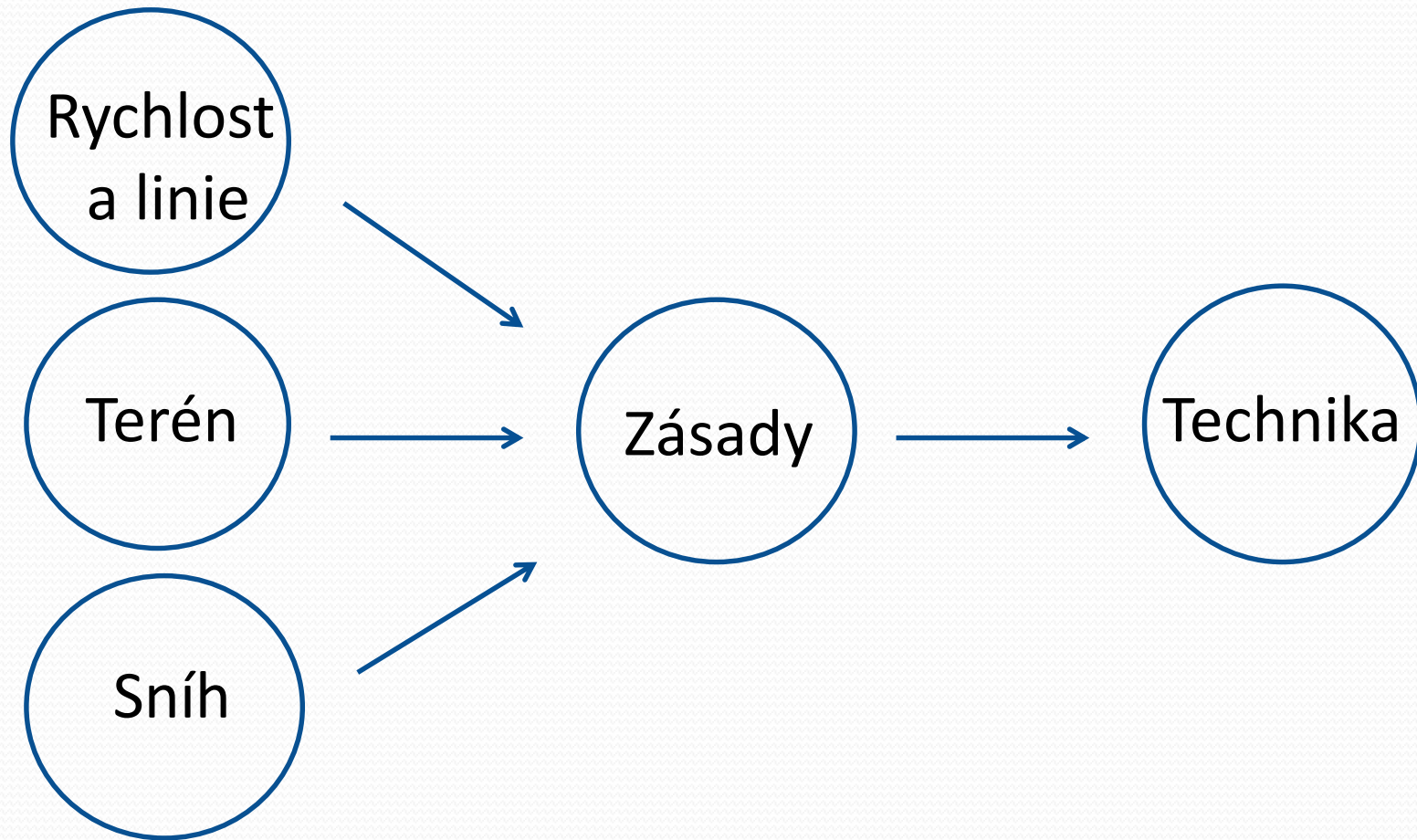
# 5 základních zásad

- Každá zásada popisuje druh vzájemného vztahu, který má lyžař se sněhem prostřednictvím lyží

# 5 základních zásad


- **Kontrola** vztahu těžiště těla a plochy opory, a **přímého tlaku na celou lyži**
- **Kontrola tlaku z lyže na lyži**, a přímý tlak směrem k vnější lyži
- **Kontrola zahranění lyží** díky kombinaci pohybů klopení a zalomení těla
- **Kontrola točení lyží** (otáčení, smýkaní, řízení) díky rotaci nohou, odděleně od trupu
- **Regulace velikosti tlaku** vytvářeného vzájemným působením lyží na sních

# Taktika řídí techniku



# Proč tyto principy?

- Každý je stejně důležitý
- Objevují se koordinovaně v každém správném oblouku
- Každý má výrazně jiný účel
- Použití a obměna dovedností v reakci na různé situace je základem dobrého lyžaře



**1. Kontrola** vztahu těžiště těla a plochy opory, a **přímého tlaku na celou lyži**











- **Kontrola** vztahu těžiště těla a plochy opory, a **přímého tlaku na celou lyži**
- **Proč?**
  - **Udržování stability**
  - **Přesná kontrola zatáčení lyží**



**2. Kontrola tlaku z lyže na lyži, a přímý tlak směrem k vnější lyži**



- **Kontrola tlaku z lyže na lyži**, a přímý tlak směrem k vnější lyži
- Proč?
  - Použití každé lyže k jinému účelu
  - Vnější lyže je dominantní při vedení a provádění oblouku
    - Fyziologie
    - Úhel hranění lyží



### **3.Kontrola zahranění lyží** díky kombinaci pohybů klopení a zalomení těla


























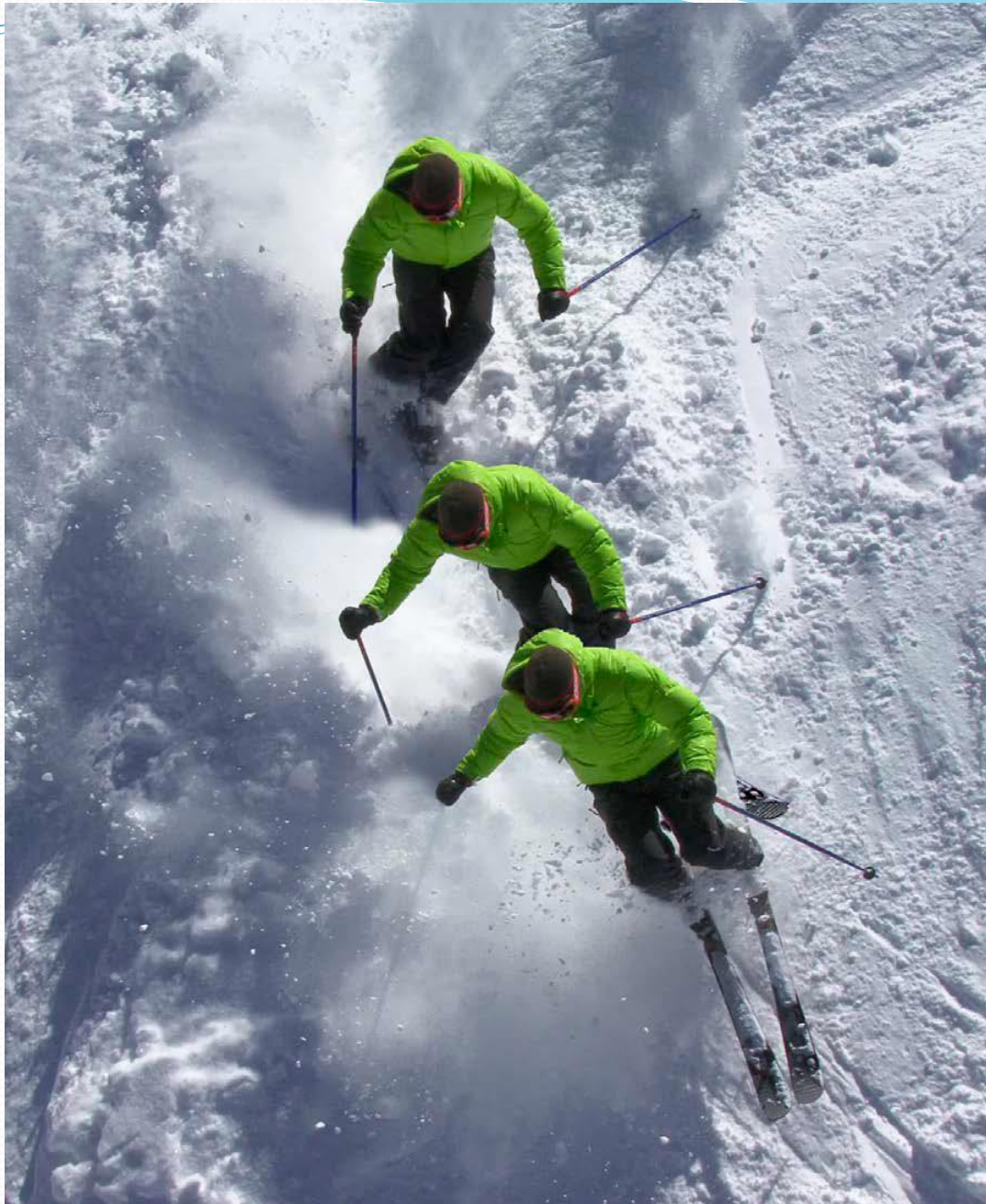


- **Kontrola zahraniění lyží** díky kombinaci pohybů klopení a zalomení těla
- Proč?
  - Kontrola poloměru oblouku
  - Klopení těla zároveň připravuje lyžaře na síly, které vznikají při zatáčení a lyžař se mohl soustředit na vedení vnější lyže
  - Změna hran vedoucí ke změně směru
  - Držení lyží na hraně/ sesouvání lyží
  - Řízení oblouku/tvarování oblouku





**4.Kontrola točení lyží** (otáčení, smýkaní, řízení) díky rotaci nohou, odděleně od trupu





© Ron LeMaster







- **Kontrola točení lyží** (otáčení, smýkaní, řízení) díky rotaci nohou a **koordinovaným pohybům trupu**
- Proč?
  - Kontrola směru a sil působících na lyžaře
  - Kontrola rychlosti
  - Dosažení požadované linie
  - Získání sil vnikajících při zatáčení





## **5.Regulace velikosti tlaku** vytvářeného vzájemným působením lyží na sních









Apex

Apex













- **Regulace velikosti tlaku** vytvářeného vzájemným působením lyží na sněh
- Proč?
  - Udržování rovnováhy
  - Kontrola zapojení lyží se sněhem
    - Lehké, aby lyžař mohl s lyžemi manipulovat
    - Silné, aby lyžař mohl měnit směr lyží a brzdit

# Zásadní dovednosti a pohyby

- Plánovaný výsledek a osobní styl určují spojení dovedností a pohybů

# Příklad: jízda v boulích





# Přechod mezi oblouky







# Způsoby přechody mezi oblouky



*Ron LeMaster, 2002*















# Co Body Miller dělá?







# Práce trenéra

- Naučit lyžaře lyžovat s úmyslem, vědomě vybírat a používat správnou taktiku ve všech situacích
- Zjistit jaký základní vzájemný vztah se sněhem je potřebný a použít odpovídající dovednosti
- Zjistit jaké pohyby nejlépe vyvolají tyto vzájemné vztahy
- S lyžaři komunikujte jednoduše, konkrétně, a ne příliš odborně
- Učte pomocí zadávání úkolů
- Učte dovednosti, ne „manévry“
- Cvičení a opakování vede k dovednostem, ne mluvení
- Vymýšlejte učební experimenty
  - Aby cvičení vedlo k učení

- 
- Překlad a zpracování: Mgr. Radim Jireš, 2017