

(POUZE PRO VBNITŘNÍ POTŘEBU METODICKÉ KOMISE AD SLČR!)

## Prvky přechodu do nového oblouku - Marcel Hirscher v paralelním slalomu.

Zvyšující se počty závodů v paralelním obřím slalomu, specifika urychlených změn směrů a tedy časově beztrátového spojování oblouků - to vše nám přibližuje autor Gérard Gautier na stránkách časopisu *Entraîneur de ski alpin* - č. 108, zima 2018.



Obr. č. 1 Situace:

M.H. končí oblouk doprava a vstupuje do přechodové fáze. Nerealizuje zatím změnu natočení lyží na hrany ani přiklonění těla, následující oblouk doleva se ještě neprojevuje. Lyže a jejich kontakt se sněhem, nemají stejný úhel pro nasazení na hrany: levá lyže je víc natočená, a dotýká se patkou sněhu, zatímco plocha pravé lyže je narovnaná a nemá již kontakt se sněhem.



**Obr. č. 2** Rozdílný průběh pohybu hrudník / lyže:

Hrudník se pohybuje dopředu a ze svahu, po tangenti oblouku doprava, který předcházet fotodokumentaci. Lyže jsou dosud na své pozici, která brzo vymizí. Hrudník se pohybuje nad lyžemi, obě trajektorie se kříží. To umožňuje závodníkovi změnit směr přiklonění těla a tím pak návazně i hran.



**Obr. č. 3** Technika AVALEMENT:

Obě nohy se zvedají, kolena se přibližují k hrudníku. Avalement může být do jisté míry pasivní (jednoduché uvolnění extenzorů u nás často a mylně vysvětlované jako vertikální vyšínutí těžiště) nebo aktivní (zapojení flexorů kyčlí). Zvedání kolen zmenšuje nebo ruší kontakt s podložkou a tím tak vyprovokuje vlastní avalement. Je to technika, která vylučuje skokové provedení, resp. reakci na oporu a závodník se tak snaží o urychlený opětovný

kontakt se sněhem. Nedochází k vertikálnímu vyšinutí těžiště oproti vertikálnímu pohybu lyží. Skluz je dokonalejší díky variabilnímu působení tlaků. Po vlastním avalement následuje vždy nasazení těla tak, aby se lyže mohly dostat co nejrychleji do kontaktu se sněhem (u nás definováno jako reaktivní silové působení).



**Obr. č. 4**     **Technika anticipace:**

Je to pozice, kdy je již hrudník nakloněn směrem dolů - ve smyslu budoucího oblouku, v tomto případě doleva, zatímco lyže jsou ještě v původním nasměrování, tedy v tomto případě doprava. Ramenní osa je indikací této orientace a je dotažena dále než osa kyčlí. Páteř je v lehké torzi. Poloha stehen v čelním pohledu ukazuje, že tato torze leží pánví mezi a stehny. Kyčle rotují. Anticipace je tedy poloha, která předchází a provokuje otáčení lyží. Pro lepší pochopení - horní část trupu otočená směrem dolů zapojuje všechny rotátory od ramen až po páteř a kyčle. Uvolnění lyží od kontaktu se sněhem znamená možnost tohoto pivotování lyží (v daném případě doleva) a rozsáhlejší a rychlejší návrat k příklonění a další anticipaci.



**Obr. č. 5** Laterální přiklonění zahájené pohybem trupu

Trup už je přikloněn - v čelním pohledu kolem oranžově vyznačené osy a to v rozsahu potřeby dalšího oblouku. To umožňuje zapojení rotátorů kyčlí, což předchází před kyvadlovým pohybem nohou pod pánví pro zahájení následujícího oblouku.



**Obr. č. 6** "Excentrický" tlak

Konec opory levé nohy znamená také konec tlaku do podložky. Směr tohoto tlaku neprocházel těžištěm, ale excentricky. Provokuje změnu přiklonění a tedy i změnu natočení lyží na hrany. Tento snímek právě ukazuje okamžik změny přiklonění. Tlak směrem doprava umožňuje závodníkovi přiklonit se doleva.



**Obr. č. 7**     **Mechanismus pivotování prostřednictvím kontaktu lyže se sněhem**

Patka levé lyže je jakýsi bod ukotvení (viz prohnutá část lyže), kolem něhož závodník může pivotovat. Tento bod leží excentricky ve vztahu ke stopě a k poloze těžiště. Tento mechanismus doplňuje účinek návratu šroubovitého pohybu - doplňuje ho a zesiluje.



**Obr. č. 8**     **Směr pohledu**

Pohled M.H. směřuje ke konkrétnímu bodu jeho stopy. Tato orientace je určitým "ukotvením". Vizuální fixace pohledu umožňuje stabilizaci držení hlavy.