

Další poznatky k současné technice

In: Entraîneur de ski alpin. AFESA Grenoble 2014

Autoři Gérard GAUTIER a Gilbert REINISCH / AFESA

AVALEMENT - Pojem, základ oblouků.

Jako první myšlenka se naskýtá změna laterálního příklonění jako jednoduchý pohyb těla pod těžištěm. V technické mluvě lze tento mechanismus nazvat jako „vahadlo“. Pro lepší představu: vychází se z jednoduchého mechanismu – z pohybu dvojitého kyvadla a z pohybu ručičky metronomu (v krajních polohách nezůstane stát, ale hned se vrací opačným směrem – dynamika...).

Hlavní zásada, jak už mnohokrát prokázáno, je předzahájení oblouku prostřednictvím avalement (Reinisch – to je slepice) a vstup do něj (Reinisch – vejce) otáčivým přemístěním lyží do nového směru díky přerušení kontaktu s podložkou. (Ve francouzském textu je použit výraz, který lze přeložit jako odkontaktování od sněhu. My jsme začali používat přemístění lyží v obtížně měřitelné výšce nad sněhem, ale přerušení kontaktu se sněhem je přesnější.) Je zřejmé, že slepice má přednost. Tedy napřed příčina, potom důsledek.

(Pozn. překl.: ještě k výrazu „avalement“, který některým lidem nesedí. Ale prakticky ve všech sportech jsme museli převzít cizí výrazy, pro které nemáme jednoznačné adekvátní české vyjádření, a které postupně zdomácněly – krasobruslařské a gymnastické prvky, úpolové sporty, výškařský flope atd. – a proto místo popisu avalement >jako pohybu před zahájením oblouku přitažením kolen směrem nahoru za účelem možnosti rychlého přechodu do nového oblouku bez vertikálního pohybu těžiště < je ten jednoduchý výraz „avalement“ - doslovný překlad „polknutí“ - nutno přijmout – jen je třeba mu porozumět. Pro zajímavost: jako první popsala avalement autorská dvojice G. Joubert + J. Vuarnet již v roce 1963 jako způsob oblouku přes bouli nebo jako prostředek pro ukončení smyku v oblouku nebo zamezení smyku vůbec. Lyžařští akrobati – boulaři – by se bez obdobného pohybu – flexe v kyčelním kloubu a následná pohybová činnost -neobejdou.)

Hlavním přínosem zmiňovaných odborných textů (zejména od G. Gautiera) je ovšem uplatnění všech výše popsaných zásad z hlediska současné techniky pro usnadnění maximálně rychlé změny směru a vyřešení rovnováhy při okamžitém nasazení hran v novém oblouku jako základního předpokladu v boji proti odstředivé síle.

„Vahadlo“ nebo chcete-li obrácené kyvadlo se může překlápět dvěma způsoby: jednoduše celou délkou vahadla, v našem případě příkloněním celé délky těla, nebo skládá-li se jeho délka ze dvou částí příkloněním spodní části a odkloněním části horní – což je právě případ lidského těla, které je díky závěsu v kyčelním kloubu de facto takovým dvoudílným vahadlem.

Faktory, které hrají roli:

- Vahadlový pohyb je doprovázen přemístěním opěrného bodu (hrana // hrana).
- Změna příklonění proto musí být aktivní, tzn. je nutno využít vnitřních (svalových) sil sjezdaře.
- Vlastní pohyb se uskutečňuje ve frontální rovině a v ose procházející těžištěm.
- Přemístění lyží pod tělem (jeho rychlost provedení, jeho amplituda, nasměrování lyží do nového směru) je neproveditelné, jestliže jsou lyže stále v kontaktu se sněhem. Naopak bezkontaktní přemístění lyží pod tělem prakticky vylučuje nebo zcela minimalizuje nutnost vertikálního pohybu těžiště.
- Zvětšení úhlu příklonění lyží na hrany může způsobovat při reakci se sněhem různé účinky, které musí sjezdař kontrolovat svými tělesnými (kondičními) dispozicemi (zejména rovnovážnými.) V každém případě musí být (z laterálního pohledu) zaručena kolmá poloha dolních končetin na příkloněné lyže.
- Zahájení změny příklonění pouze z opory na vnější lyži není dost dobře možné. (Proto některé dřívější názory, že je třeba v oblouku co nejvíc prodlužovat jízdu na vnější lyži, se jeví jako nesprávné.) V okamžiku zahájení avalement musí být váha sjezdaře rozložena víceméně rovnoměrně na obě lyže.
- Laterálního tlaku do vnitřních hran (extenze dolních končetin) musí sjezdař využít k opačnému směru pohybu dolních končetin (reaktivní síla = změna excentrické síly v sílu koncentrickou a naopak, amortizační odraz).
Viz obr. č. 2.
- (Pozn.překl.) Jak už v poslední době z publikací i na základě analýz a pozorování vyplývá, nikde už se nevyskytuje pojem ukončení oblouku jako jeho tzv. třetí fáze. (Logicky vzato – když něco ukončím, tak musím něco dalšího znovu začínat. Ale my n a v a z u j e m . Z toho pohledu se jeví připomínky některých trenérů svým svěřencům > musíš dřív končit oblouk < jako nepřipadné: jak mohu končit něco, co jsem neprovedl řádně, už i tak pozdě nebo vůbec.)

(Zpracoval V.Podešva)

Pozn.

Tento materiál, ale i předpokládané další, dokazuje, jak se postupně zpřesňují stále nové a nové poznatky a jak je tedy prakticky nemožné vystihnout jednorázově v jednom daném čase nějakou konečnou verzi současné úrovně a praxe techniky.

(Karl Frehsner –expert FIS: než cokoli někdo veřejně publikuje, už je to zastaralé.)