



# LYŽAŘSKÉ DOVEDNOSTI

Závodní lyžování  
Alpské disciplíny

# OBSAH

- 1/ LYŽAŘSKÉ DOVEDNOSTI a JEJICH VÝZNAM
- 2/ DĚLENÍ LYŽAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ
- 3/ NÁCVIK LYŽAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ
- 4/ TESTOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ

# POHYBOVÁ – SPORTOVNÍ – LYŽAŘSKÁ DOVEDNOST

- **Pohybové schopnosti** jsou chápány jako relativně stálé soubory vnitřních genetických předpokladů k provádění pohybových činností. Patří zde síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost. Pohybové schopnosti se navenek projevují prostřednictvím pohybových dovedností.
- **Pohybová dovednost je pohybovým učením získaný předpoklad k provádění pohybové činnosti.** Z pohledu sportovního tréninku hovoříme o sportovních dovednostech. **Sportovní dovednosti jsou pohybovým učením získané předpoklady nutné pro realizaci výkonu** ve zvolené sportovní disciplíně vymezené pravidly.

# 1/ LYŽAŘSKÉ DOVEDNOSTI a JEJICH VÝZNAM

- Pochopení lyžařských dovedností, osvojení výuky lyžařských dovedností a jejich používání v tréninku je základním stavebním kamenem technického konceptu OSÚ AD SLČR.
- **Lyžařské dovednosti jsou základním předpokladem pro naučení správné lyžařské techniky.**
- Tím dávají **cílené úkoly pro trénink**, které musí lyžař postupně dosáhnout
- Komplexní motorické učení všech dovedností by mělo směřovat k **funkční lyžařské technice a lyžařské všestrannosti.**

## 2/ DĚLENÍ LYŽAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ

technika jízdy v branách, taktické použití techniky (volba linie, spojení oblouků), kloubová technika v SL, technika skoků v rychlostních disc., efektivní přizpůsobení terénu, starty a zrychlení

**specifické  
lyžařské  
dovednosti**

### časování a intenzita

situační použití dovedností, jejich načasování, rozsah a rychlost provedení k dané situaci (sklon svahu, sníh, rychlost, disciplína)

vědomé klopení a zalomení těla, (a jeho částí) vedoucí k **ovládání hranění** lyží

**otáčení**  
koordinovaná a nezávislá práce horní a spodní části těla, orientace trupu ze svahu dolů

aktivní krčení a napínání dolních končetin k **ovládání tlaku** na lyže při vedení oblouku a jejich změně

**základní  
lyžařské  
dovednosti**

### lyžařský postoj a rovnováha

lyžařský postoj, paralelní vedení lyží, stabilita trupu a paží, předozadní rovnováha, stranová rovnováha

### 3/ NÁCVIK LYŽAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ

- Lyžařské dovednosti jsou základem lyžování a tréninku především v kategoriích **přípravky a předžáků**, kde jim patří nezastupitelná role a jejich zvládnutí a osvojení určuje budoucí výkonnost lyžaře v žákovské kategorii.
- V **žákovské kategorii** by měly být lyžařské dovednosti automatickou součástí každého tréninku, a to nejen prvního podzimního ledovce a jarního lyžování.
- Na úrovni žákovské kategorie by měl lyžař mít představu a ideálním provedení závodní jízdy ve slalomu a obřím slalomu, později i SG. Zároveň by měl chápat, jaké cvičení se používá k tréninku konkrétních lyžařských dovedností a co je příčina a důsledek správného či naopak nesprávného provedení. V tomto případě lze zařadit nácvik lyžařské dovednosti do každého tréninku a dokonce do jakékoliv části tréninku a také kdykoliv je třeba například při korekci technické chyby, či uvědomění si a procítění zadaného pohybového úkolu.

# Doporučené zastoupení nácviku lyžařských dovedností v jednotlivých kategoriích:

- **Děti 4-6 let:** lyžařské dovednosti 30%, volná jízda 70%
- **Přípravka 6 – 9 let:** lyžařské dovednosti 30%, volná jízda 50%, brány 20%
- **Předžáci 9 – 12 let:** lyžařské dovednosti 35%, volná jízda 35%, brány 30%
- **Mladší žáci 12 – 14 let:** lyžařské dovednosti 30%, volná jízda 30%, brány 35%, taktika 5%
- **Starší žáci 14 – 16 let:** lyžařské dovednosti 25%, volná jízda 15%, brány 50%, taktika 10%
- **Junioři 16 – 21 let:** lyžařské dovednosti 20%, volná jízda 10%, brány 55%, taktika 15%

# Každou kategorii lyžařských dovedností lze trénovat:

- samostatně pomocí konkrétních cvičení a vědomého použití pohybů
- pomocí různých variant oblouků (řezaný, smýkaný, přívratný)
- s použitím pomůcek (tyče, balony, gumy)
- odebráním lyže nebo hůlek
- využitím přírodních terénů (hluboký sníh, boulovatý terén, členité sjezdovky)
- využitím uměle vytvořených terénů (vlny, skoky, parkury, snowparky).



- Komplexní motorické učení všech dovedností by mělo směřovat k funkční technice a lyžařské všestrannosti.
- Jak už bylo řečeno, lyžování je komplexní pohyb a v každém oblouku jsou zastoupeny všechny dovednosti v určitém poměru.
- Tak lze říci, že při závodním lyžování vždy využíváme všech dovedností a ti nejlepší závodníci dovedou namixovat lyžařské dovednosti do optimálního poměru a využít je ve funkční technické jízdě a tedy v nejrychlejším čase.

# Vybraná cvičení na nácvik jednotlivých dovedností

## 1) POSTOJ A ROVNOVÁHA

### Cvičení na místě:

věk 6-12 let:

- Postoj vpředu x postoj vzadu, palcová a malíková hrana, rovnováha na jedné noze, variace
- Závodník stojí na rovině, trenér mu posouvá obě lyže současně vpřed a vzad, závodník by měl udržet stabilní postoj a stejné ohnutí v kotnících (díky napětí svalů nohou a břicha)

věk 12-16 let:

- Vědomě vnímat pocit rovnováhy, procítit rovnovážný centrální postoj nad lyžemi

## Cvičení během jízdy:

### Centrální postoj nad lyžemi:

#### věk 6-12 let:

- Jízda v pluhu po spádnici
- Při jízdě klouzavé kroky
- Jízda s poskoky
- Protichůdná zkušenost – jízda v přehnaném předklonu a záklonu
- Jízda přes vlny nebo v boulích
- Jízda na běžkách

#### věk 12-16 let:

- Předsouvání a zasouvání obou lyží během jízdy (pohyb vychází z kotníků)
- Jízda v rozepnutých lyžákách
- Oblouk do zastavení (hokejové zastavení) - centrální pozice těžiště při zastavení
- Jízda se zavřenýma očima (krátký úsek)
- Jízda na telemarkových lyžích, nebo krátkých lyžích – „snowbladech“

## Paralelní postavení nohou, zahranění vnitřní lyže

věk 6-12 let:

- Při jízdě ruce s holemi na kolenou – kontrola šířky stopy pomocí úchopu hole
- Jízda s rukama v pěst mezi kolena – kontrola šířky stopy
- Oblouky ve sjezdovém postoji

věk 12-16 let:

- Ve fázi vedení vnější ruka (jako obměna vnitřní ruka) tlačí vnitřní koleno do správné polohy.
- Jízda s gumou okolo kolen, udržení gumy v napětí
- Při jízdě pocit nohou do O

## Paralelní vedení lyží:

### věk 6-12 let:

- Při jízdě špičky lyží na stejné úrovni vedle sebe – vizuální kontrola
- Při jízdě kolena pomocí dlaní držet ve stejné úrovni (vedle sebe), palce mají stále kontakt
- Během jízdy střídavé posouvání lyží dopředu a dozadu (dynamické / jemné pohyby)

### věk 12-16 let:

- Protichůdná zkušenost: vnější lyže jede řezaný oblouk a..
  - .. vnitřní lyže je vedena v pluhovém postavení na vnitřní hraně
  - ... vnitřní lyže je vedena v odvratu na vnější hraně
  - .. vnitřní lyže je vedena v paralelním postavení na vnitřní hraně
- Protichůdná zkušenost: vnitřní noha (lyže) proti vnější lyži..
  - .. se posouvá dopředu
  - .. se posouvá dozadu
  - .. jede na stejné úrovni (vedle vnější)
- Protichůdná zkušenost: na jedné noze lyže na SL, na druhé lyže na GS

## Stabilní trup, správná poloha trupu a paží:

### věk 6-12 let:

- Při jízdě vzpřímený trup - ruce zkřížené na prsou
- Jízda s rukama v bok - dbáme na vzpřímený trup
- Při jízdě dlaně tlačit silou proti sobě
- Při jízdě dlaně na helmě, tlačí proti sobě
- Při jízdě paže ve správné poloze před tělem – hole drženy uprostřed kolmo na sních

### věk 12-16 let:

- Jízda s holemi v natažených pažích nad hlavou (ve vzpažení)
- V obloucích vědomé napětí svalů trupu a pánve, vědomý nádech ve fázi zahájení - výdech a tlak ve fázi vedení
- Při jízdě jedna hůl vpředu a druhá vzadu – „svěrací kazajka“
- Při jízdě zatažení břicha – stabilizace trupu
- Jízda s holemi v podpaží (jako ve sjezdovém postoji)
- Jízda s gumou pod zadkem, paže ve správné poloze drží volné konce před tělem – guma v napětí
- Protichůdná zkušenost: v krátkých obloucích stabilní paže před tělem / nebo se houpají proti rytmu oblouků

## Rovnováha na vnější lyži:

### věk 6-12 let:

- Jízda šikmo svahelem na spodní lyži
- V přechodové fázi přestoupení z vnější lyže na vnější lyži
- Smýkané oblouky se zvednutou vnitřní lyží, kdy špička lyže je na sněhu a k výměně lyží dochází v přechodové fázi (čapí oblouk)

### věk 12-16 let:

- Řezaný „čapí oblouk“ - špička vnitřní lyže je nad sněhem (bezpečnost)
- Oblouky na vnější lyži s křížením lyže vnitřní
- Oblouky na vnější lyži – může se postupně zvýšit obtížnost zařazením dalšího cviku (např. hole před tělem, ruce v bok..)
- Girlandy na spodní lyži
- Sesouvání na jedné lyži
- Protichůdná zkušenost: hlavní tlak na vnější lyži / na vnitřní lyži

## Rovnováha na jedné lyži:

- Jízda na jedné lyži – např. 6 oblouků na pravé, pak 6 oblouků na levé.
- Varianty krátkých a dlouhých oblouků na jedné lyži
- Jízda na jedné lyži – druhá noha je bez lyže

## 2) OVLÁDÁNÍ TLAKU

Aktivní krčení a napínání dolních končetin je základním principem k ovládnutí tlaku na lyže ve vedení oblouku a v přechodové fázi. Zároveň je aktivní práce DK základem pro efektivní zvládnutí přejezdu terénních nerovností a skoků. Ovládnutí tlaku je úzce propojené s hraněním lyží.

### Cvičení na místě:

věk 6-12 let:

- Krčení a napínání nohou, poskoky
- Cvičení ve dvojicích – spodní (závodník nebo trenér) drží horního (závodník), nácvik vnímání tlaku, zvednutí vnitřní nohy



# Cvičení během jízdy:

## Základní cvičení:

### věk 6-12 let:

- Při jízdě v šikmo svahem krčení a napínání dolních končetin střídavě nebo obě najednou
- Při jízdě přeskokování pomůcek, např. tyče
- Jízda přes boule nebo vlny (terénní nerovnosti)
- Při jízdě šikmo svahem stoupání do vyšší stopy
- V obloucích v pluhu na prudším svahu vědomě krčit vnitřní nohu během 1. fáze vedení

### věk 12-16 let:

- V obloucích vyjet ve sněhu hlubokou / nebo mělkou stopu
- Při jízdě přeskokování pomůcek se zvýšením obtížnosti - např. s pažemi v bok, překřížené paže s rukama na ramenech
- Při jízdě procítění špičky, středu a patky lyže, využití opory celé lyže
- Oblouky odšlapováním
- Protichůdná zkušenost: Jízda na obou lyžích versus jízda na jedné lyži
- Protichůdná zkušenost: Řezané versus smýkané oblouky

## Ovládání tlaku a práce nohou ve vedení oblouku a přechodové fázi:

### věk 6-12 let:

- Cvičení „obr a trpaslík“ - v přechodové fázi vzpažení a v oblouku ruce na kolenou
- Cvičení „trhání jablek“ – v přechodové fázi trhá lyžař jablka (nad hlavou) a v oblouku je hází do koše (na vnější straně oblouku)
- Přechod z oblouku do oblouku s tlesknutím za zády / s tlesknutím před tělem
- Jízda v hlubokém sněhu

### věk 12-16 let:

- Přechod proveden skokem s letovou fází
- Oblouky se zahájením na vnitřní lyži (white pass turn) – lyžař zvedá vnitřní lyži v ukončení oblouku, který dokončí na lyži vnější a ta se v přechodu stává lyží vnitřní, před spádnicí vrací vnější lyži zpět na podložku
- Oblouky se zahájením na vnější lyži (get over it) – lyžař zvedá vnější lyži v ukončení oblouku, který dokončí na lyži vnitřní a ta se v přechodu stává lyží vnější, před spádnicí vrací vnitřní lyži zpět na podložku
- Cvik „Pedály“- v ukončení oblouku lyžař vědomě krčí vnější nohu a zatíží budoucí nohu vnější, po přehraní lyží vnější nohu napíná a vnitřní krčí

### 3) OTÁČENÍ

Koordinovaná a nezávislá práce horní a spodní části těla. Horní část těla je od pánve k hlavě. Spodní část těla je od stehů k chodidlům. Lyžování vyžaduje vzájemně nezávislé otáčení stehů a pánve v kyčelním kloubu. Při smýkaném krátkém oblouku k točení lyží doleva a doprava je třeba mít opěrný bod, proti kterému se lyže otáčejí, tím je horní polovina těla, DK se otáčejí proti stabilnímu trupu (otevřený kinematický řetězec). Při řezaném oblouku se dolní končetiny neotáčejí v pánvi pod pevným trupem, ve skutečnosti lyže a dolní končetiny vytvářejí oporu, nad kterou se otáčí horní část těla. (uzavřený kinematický řetězec).

#### **Cvičení na místě:**

věk 6-12 let:

- Botou do sněhu vytvořit „motýlka“ – rotace v kyčli
- Botou do sněhu vytvořit „půlkruh“ – rotace v kyčli
- Vyzkoušet přetáčení nohou pod stabilním trupem

věk 12-16 let:

- Vyzkoušet a procítit pohyb vycházející z kyčelního kloubu

## Cvičení během jízdy:

### Smýkaný oblouk, sesouvání:

#### věk 6-12 let:

- V obloucích v pluhu na mírném svahu otáčíme lyžemi rotací dolních končetin pod stabilním trupem, variace vlnovka blízko spádnice, hůl směřující do spádnice (špičky lyží mírně kříží směr hole), šipka z holí (šipka ukazuje dolů)
- Hokejové zastavení – z přímé jízdy do zastavení s orientací trupu ze svahu dolů
- Přímá jízda do sesouvání bokem a zastavení (trup ze svahu dolů)
- Sesouvání s otáčením lyží s orientací trupu ze svahu dolů (pivot slips)

#### věk 12-16 let:

- Jízda ve spádnici - lyžař střídá přímou jízdu, otáčení lyží, a sesouvání bokem
- Překřížené paže na prsou – krátké oblouky
- Krátký smýkaný oblouk se zapíchnutím hole (varianta bez a s vertikálním pohybem)
- Navazované skákané oblouky v paralelním postavení lyží (hop turns)

## Řezané oblouky:

### věk 6-12 let:

- Jízda s rukama v bok
- „Okno“ – při jízdě paže před tělem, hole bodci vzhůru, pohled oknem dolů
- Jízda s holemi před tělem – hole a osa ramen směřuje ze svahu dolů
- Při jízdě paže spojené před tělem – dlaně na sebe
- „Ukazování startovních čísel“ - ve středních a delších obloucích se lyžař pokouší ukazovat své imaginární startovní číslo na hrudi divákům dole v cílovém prostoru

### věk 12-16 let:

- V oblouku kreslení čáry vnější holí nebo holemi
- Překřížené paže na prsou – krátké oblouky.
- V ukončení oblouku píchání oběma holemi na jednu stranu ze svahu dolů
- Oblouky na vnější lyži s křížením lyže vnitřní
- Jízda pozadu v paralelním postavení lyží – lyžař otáčí horní polovinu těla a dívá se na vnější stranu

## 4) OVLÁDÁNÍ HRANĚNÍ

Zásadní dovednosti pro regulaci zahranění lyží a vedení lyží v oblouku. Nejdůležitější řídicí pohyby jsou klopení a zalomení těla. Hranění je úzce propojené s ovládním tlaku.

### Cvičení na místě:

věk 6-12 let:

- Pohyby kolene (vychází z kyčelního kloubu), pohyby pánve, naklonění celého těla vedoucí k zahranění lyží
- Cvičení ve dvojicích – spodní drží horního, nácvik postavení na hranách

věk 12-16 let:

- Pohyby chodidla pronace a supinace – hrana lyže, palcová a malíková hrana v botě (pro nás také everze, inverze a abdukce, addukce přednoží)

## Cvičení během jízdy: „škola hranění“

věk 6-12 let:

- Sesouvání s opakovaným zastavením
- V jízdě šikmo svahem přestoupení do vyšší x nižší stopy
- Jízda přímo s „buřtíky“
- Hokejové zastavení
- Oblouky odšlapováním
- Vlnovka - v pomalé jízdě na mírném svahu klopíme lyže z ploch na hrany pomocí jemné práce kolen a kotníků
- Při jízdě šikmo svahem girlandy - „půloblouky“
- Smýkaný přívratný oblouk (variace zaujmutí přívratného postavení lyží)
- Smýkaný paralelní oblouk (bez zapíchnutí hole)

věk 12-16 let:

- V jízdě šikmo svahem sesouvání a jízda na hranách
- Smýkaný paralelní oblouk se zapíchnutím hole
- Střídání smýkaných a řezaných oblouků
- Zastavení na znamení – během jízdy dochází k zastavení doprava a doleva na znamení trenéra stojícího dole
- Smýkaný oblouk se zvednutou a překříženou vnitřní lyží (oštěpařský oblouk)
- „J“ oblouky - řezané oblouky ke svahu do zastavení
- Jízda řezanými oblouky s velkým, středním a malým úhlem zahranění (lze využít škálu 1 – 5, lze využít pokynu ukaž skluznice)
- Řezané oblouky na vnější lyži (vědomá regulace hranění vnější nohou).

## Cvičení na nácvik klopení:

### věk 6-12 let:

- „Letadlo“ – lyžař jede v upažení (bez holí), do oblouku se lyžař v upažení naklápí jako letadlo, vnitřní paže směřuje ke sněhu, vnější do nebe
- „Panák“ - v rychlejší jízdě klopíme do oblouku celé tělo, paže jsou u těla – uvědomit si krční vnitřní nohy
- V zahájení oblouku pohyb těla dopředu a dovnitř oblouku

### věk 12-16 let:

- „Kraul“ - v navazovaných řezaných obloucích se vnější ruka v zahájení oblouku natahuje vpřed, současně vnitřní ruka vzad, Při přechodu z oblouku do oblouku se ruce vymění
- Oblouky se zahájením a vedením na vnitřní lyži
- Oblouky se zahájením na vnitřní lyži (white pass turn) – lyžař zvedá vnitřní lyži v ukončení oblouku, který dokončí na lyži vnější a ta se v přechodu stává lyží vnitřní, před spádnicí vrací vnější lyži zpět na podložku



## Cvičení na nácvik zalomení a dlouhou/krátkou nohu:

### věk 6-12 let:

- V 2. fázi vedení položí lyžař ruce z vnější strany na vnější koleno
- „Superman“ - v zahájení a 1.fázi vedení jsou obě paže v předpažení, ke zvýraznění zalomení ve 2.fázi vedení tlačí lyžař vnější rukou pánev do oblouku, vnitřní ruku směřujeme ze svahu dolů
- V oblouku lyžař tlačí vnější hůl do sněhu – kreslí čáru
- „J“ oblouky – oblouky ke svahu do zastavení s holemi nebo bez holí
- „Kozáček“ - v zahájení a 1.fázi vedení lyžař drží paže před tělem, ve 2.fázi vedení vnitřní ruku položíme dlaní za hlavu a vnější hřbetem na záda.

### věk 12-16 let:

- „Nesení pochodně“ – v oblouku vnitřní paže s holí zvednutá nahoře, vnější hůl tlačí do sněhu
- Opakované píchání vnější hůlkou v průběhu oblouku
- Při jízdě ruce na bocích – cítění sevření žeber proti pánvi nad vnější lyží
- Ve výchozí poloze jsou paže s holemi vzpažené, ve vedení oblouku (oblast spádnice a za ní) jsou obě hole v prodloužení paží na vnější straně a obě tlačí do sněhu, v přechodové fázi vzpažení s holemi
- „Superman křížem“ – vnitřní ruka táhne vnější koleno dovnitř oblouku a vnější ruka zatnutá v pěst ukazuje napnutou paží do údolí
- „Ukaž skluznice“ – během jízdy se závodník díky zahranění lyží snaží ukázat plochy skluznice
- Oblouky na vnější lyži s křížením lyže vnitřní

## 5) ČASOVÁNÍ A INTENZITA

Situační použití dovedností, jejich načasování, rozsah a rychlost provedení k dané situaci. Celkově použití lyžařských dovedností do funkční lyžařské techniky.

### Cvičení na místě:

věk 6-12 let:

- Chůze v dlouhém oblouku – fáze oblouku – co se v jaké části oblouku děje.
- Chůze ve slalomu - totéž

## Cvičení během jízdy:

### Načasování pohybů ve fázích oblouku:

#### věk 6-12 let:

- Rozfázování oblouku se zapojením pohybů paží (bez holí), v zahájení a vedení do spádnice – klopení s předpažením do směru jízdy, ve druhé fázi vedení při zalomení obě paže na vnější koleno, v přechodu – pohyb těla vpřed doprovází tlesknutí před tělem

#### věk 12-16 let:

- „Semafor“ – ve výchozí poloze jsou paže s holemi upažené, dlaně směřují vzhůru. V 1.fázi vedení při klopení postupně lyžař krčí vnitřní paži v lokti a položí hůl na rameno. V 2. fázi vedení při zalomení a snížení těžiště tlačí kroužek do sněhu, v přechodové fázi upažení s holemi
- Cvik „Letadlo s holemi“ – ve výchozí poloze lyžař drží hole uprostřed v upažení. V 1.fázi vedení se naklápí jako letadlo, vnitřní paže s holí směřuje ke sněhu, vnější do nebe. V 2. fázi vedení (od spádnice) při zalomení má lyžař paže kolmo s podložkou. V přechodové fázi upažení s holemi.

## Načasování a intenzita „řídících“ pohybů (klopení, zalomení, zatížení vnější lyže):

### věk 6-12 let:

- Vědomý nádech v přechodové fázi - ve fázi vedení podpořit zalomení a zvýšení tlaku výdechem

### věk 12-16 let:

- Pohyby ve vedení oblouku podpořit počítáním, přechod „1“ – malý tlak, klopení „2“ – střední tlak, zalomení „3“ – velký tlak
- Progresivního zvětšování klopení a zalomení těla (úhlu zahranění lyží), tím zvyšování tlaku do lyží
- Progresivní zabrzdění krčení (excentrické práce svalů stehen) při zalomení v 2. fázi vedení oblouku, v ukončení oblouku uvolnění tlaku (využití reaktivní síly, uvolnění energie), následuje koncentrická práce svalů
- Volná jízda se změnami poloměrů oblouků nebo výběr stopy – „koridor“
- Volná jízda se změnami poloměrů oblouků – „přesýpací hodiny“ nebo „trychtýř“
- Volná jízda se změnami poloměrů oblouků – např. 2 krátké oblouky a 1 dlouhý
- Řezané oblouky s postupným zrychlováním – s vyšší rychlostí se zvětšuje i rádius oblouků

## Načasování a intenzita pohybů v přechodové fázi:

### Nácvik „cross over“ – v přechodu dolní končetiny mírně pokrčené:

#### věk 6-12 let:

- V přechodové fázi tlesknutí před tělem / za tělem – pohyb těla vpřed
- Cvičení „trhání jablek“ – v přechodu trhá lyžař jablka (nad hlavou) a v oblouku je hází do koše (na vnější straně oblouku)
- V přechodové fázi předání hole za zády, ve vedení oblouku hůl ve vnější ruce

#### věk 12-16 let:

- Oblouky přes vlny – na vlně fáze vedení (vrchol oblouku), mezi vlnami přechodová fáze (napnuté dolní končetiny)
- V přechodové fázi zapíchnutí obou holí ke špičkám lyží – pohyb těla vpřed
- Ukončení oblouku vědomým napínáním vnitřní nohy – v přechodu aktivní pohyb těla vpřed a klopení těla do oblouku
- Oblouky se zahájením na vnější lyži (get over it) – lyžař zvedá vnější lyži v ukončení oblouku, který dokončí na lyži vnitřní a ta se v přechodu stává lyží vnější, před spádnicí vrací vnitřní lyži zpět na podložku

## Nácvik „cross through“ – v přechodu dolní končetiny pokrčené:

věk 6-12 let:

- Jízda ve vyšším sjezdovém postoji bez vertikálního pohybu

věk 12-16 let:

- Cvik „Orel“ – při jízdě držíme hole v prodloužení paží a tlačíme je do sněhu
- Cvik „Pedály“ - v ukončení oblouku lyžař vědomě krčí vnější nohu a zatíží budoucí nohu vnější, po přehranění lyží vnější nohu napíná a vnitřní krčí

## Nácvik „cross under“ – v přechodu dolní končetiny výrazně pokrčené:

- Oblouky přes vlny – na vlně přechodová fáze (výrazné pokrčení dolních končetin), mezi vlnami fáze vedení (vrchol oblouku)
- Krátké oblouky v hlubokém sněhu na prudkém svahu
- Navazované skákané oblouky v paralelním postavení lyží (hop turns)

## Komplexní cvičení:

- Jízda ve dvojicích:
  - vedle sebe krátké rytmické oblouky
  - závodníci se drží za ruce vedle sebe – krátké rytmické oblouky
  - závodníci se drží dlouhé tyče vedle sebe – krátké rytmické oblouky
  - stínová jízda za sebou
- Jízda ve skupině – ve formaci (demo jízda)
- Volná jízda se změnou techniky přehranění v přechodové fázi (např. 4 oblouky cross over a 4 oblouky cross through)

## 6) SPECIFICKÉ LYŽAŘSKÉ DOVEDNOSTI

- Starty a zrychlení
- Trénink v branách – seznámení s tyčemi (krátké tyče, parkury..)
- Trénink OS – volně a v branách
- Trénink SL – volně a v branách
- Trénink rychlostních disciplín – volně a v branách, skoky, klouzavé oblouky ve sjezdovém postoji
- Taktika jízdy v branách – volba linie, volba techniky ve vedení oblouku a v přechodové fázi podle sklonu svahu, stavbě trati, kvality sněhu



# 4/ TESTOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ

## Cíl a smysl testování lyžařských dovedností v České republice

- Posun testování do kategorie **přípravky a předžáků**.
- Na úrovni klubů testování lyžařských dovedností formou doporučené testové baterie pro PaP, dále formou jednoduchých parkúrů s doporučenými prvky pro prokázání lyžařských dovedností v praxi.
- V závodní sezoně pravidelné zařazení **kombinovaného závodu / parkúrů** do každého poháru na úrovni krajů. Popis KZ / parkúrů je v soutěžním řádu
- V **žákovské kategorii** probíhalo testování na úrovni ČR v rámci závodů RKZ (v minulých sezonách), postupně zavést testování lyžařských dovedností na úrovni klubů formou doporučené testové baterie.

## Cíl a smysl testování lyžařských dovedností v České republice

- Možnost poznat oblast techniky, kde má závodník nedostatky a motivace trénovat a zlepšit se v této oblasti.
- Hlavní význam testu lyžařských dovedností je zjištění jejich úrovně v určité oblasti, dále testem všestrannosti lyžaře a lyžařské techniky.
- Zároveň jsou testy pomocníkem pro trenéry, (podobně jako baterie motorických testů v kondiční přípravě), na základě výsledků může trenér zhodnotit své svěřence a následně v přípravě zvolit vhodné prostředky na rozvoj jejich nedostatků.
- Obsah "cviků" v testové baterii, není návodem jak naučit děti lyžovat, ale jejich výběr a členění do kategorií by měl přinést určitý obrázek o závodníkovi - o jeho úrovni techniky a lyžařské všestrannosti

# Testování lyžařských dovedností v USA



## Skills Quest Skiing

The SkillsQuest program is produced by the High Performance Department of the U.S. Ski and Snowboard Association.


SkillsQuest Working Group: Jon Nolting, Ron Kipp, Lester Keller, Patrick Riml, Walt Evans, Troy Flanagan, Kirk Dwyer, Deb Armstrong and Todd Brickson.

The objective of the SkillsQuest skiing skills assessment is to promote skills as a basis of technique by providing a resource where fundamental skills can be taught, measured and tracked over time with a rewards system that motivates young athletes to improve their skills.

It is built on a progressive battery of drills covering each of the fundamental skills in skiing that are appropriate developmentally based on age and experience in sport.

# SKILLSQUEST ASSESSMENT TABLE



	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5	Phase 6
<i>Pressure</i>	Steps & jumps	Pole jumpers	Pole jumpers in tuck	Straight run in wave track	Linked turns in wave track	Camel jump in wave track
<i>Edging</i>	Basic outside ski turns	Outside ski turns	One ski skiing	One ski skiing with lane changes	One ski skiing without poles	One ski skiing hourglass
<i>Rotary</i>	Hockey stop	Straight run to sideslip with edge set	Pivot slips	Sideslip to straight run to sideslip	Hop turns	Vertical brush quickness course
<i>Balance</i>	Freeski with parallel skis	Freeski with pole usage	Freeski – lane changes	Freeski – hourglass	Freeski – varied terrain and snow conditions	Freeski – moguls in “V” shaped corridor

# Testování lyžařských dovedností ve Švýcarsku:



**BÜNDNER SKIVERBAND**  
FEDERAZIONE GRIGIONESE DI SCI  
UNIUN GRISCHUNA DA SKIS

## Projekt Technik Bewerb Alpin 2015 - 2020

1. Vielseitige Skifahrern stärker fördern und damit die Technik der jungen Skirennfahrer / innen grundlegend verbessern.
2. Durch mehr freies Skifahren sollen die Athleten motiviert werden, an ihrer Technik zu feilen, was zur Folge hat, dass das Techniktraining vielseitiger und die Bewegungsmuster der Basistechnik breiter und stabiler werden.

### Geprüft werden folgende Disziplinen

- ⇒ Parallelschwung gerutscht
- ⇒ Kurzschwung mit Achsenwechsel
- ⇒ Kurzschwungvarianten „Charleston“ & „Fliegend“ U14/U16 + „Ollie“ für U16
- ⇒ Kurzschwinger in Buckeln
- ⇒ Hocksprung
- ⇒ Parallelschwung Hoch- Tiefauslösung
- ⇒ Bogentreten
- ⇒ Parallelschwung in unpräpariertem Schnee

# Testová baterie lyžařských dovedností pro závody RKZ v ČR:

## Kategorie lyžařských dovedností

## Výběr testů pro jednotlivé kategorie

1	<b>Hranění a práce s tlakem (kontrola hranění lyží a tlaku na lyže)</b>		Paralelní oblouk smýkaný se zapíchnutím hole	Smýkaný oblouk se zvednutou vnitřní lyží se zapíchnutím hole (čapí oblouk)	Smýkaný oblouk se zvednutou a překříženou vnitřní lyží (oštěpařský oblouk)
2	<b>Otáčení (nezávislá práce horní a spodní části těla)</b>		Jízda ve spádnici se střídáním přímé jízdy, otáčení lyží a sesouvání (pivoting)	Krátký paralelní oblouk se zapíchnutím hole	Jízda s holemi před tělem
3	<b>Jízda po jedné lyži (rovnováha, hranění)</b>		Řezané oblouky na vnější lyži	Jízda na jedné lyži v obřím slalomu	Jízda na jedné lyži se změnou linie jízdy
4	<b>Technika jízdy + další dovednost</b>		Oblouky ve sjezdovém postoji ve vytyčené trati	Volná jízda se změnami poloměru oblouku (přesýpací hodiny)	Volná jízda se změnou techniky přehranění v přechodové fázi

# Odkazy na YouTube – technika a metodika

<https://youtu.be/0dmR0xcyQSA>

Slalom highlights WU 2019

<https://youtu.be/d1mocAt-IfQ>

Behind the scenes

<https://youtu.be/pUPBfbRWE3Y>

Building the skier, the racer

[Deb Armstrong – YouTube](#)

<https://youtu.be/M4yJgn9HdAM>

How to ski bumps, moguls

<https://youtu.be/3hCarf4hLX8>

Snowcamps bumps

Pursing Progression in Alpine Skiing - Train Smarter, Improve Faster Webinar Brandon Dyckerhouse

<https://www.youtube.com/watch?v=L73yGyZbvQ&list=PL3hdYR85Yb2JuVWpbPr3Cmy7TdZVd4FsK&index=22&t=825s>

Autoři: Jiří Matějů, Radim Jireš, 2022

Zdroje:

Ski Alpin Renntraining – DSV - 2019

Základy závodního lyžování – FWDI USA – 2018

Technik Bewerb – Swiss BSV - 2018

Skitechniktraining im Alpinen Skirennlauf – OSV - 2017

Lyžování technika a trénink AD – MK AD SLČR – 2016

SkillsQuest Skiing – US SKI – 2015

Ski Alpin Racing Concept - Swiss ski – 2014