

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Soubor průpravných cvičení pro telemarkové lyžování

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Matouš Jindra, Ph.D.

Vypracovala:

Petra Sokolová

Praha, březen 2019

Prohlašuji, že jsem závěrečnou (bakalářskou/diplomovou) práci zpracoval/a samostatně a že jsem uvedl/a všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Petra Sokolová

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu práce PhDr. Matouši Jindrovi, Ph.D. za odborné konzultace, cenné rady, trpělivost a veškerou pomoc, kterou mi poskytl během tvorby bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat Danovi Nyklovi za velmi pěkné a vystihující obrázky, které dávají vizuální představu bakalářské práci.

Abstrakt

Název: Soubor průpravných cvičení pro telemarkové lyžování.

Cíle: Cílem bakalářské práce je vytvořit komplex, který bude inspirovat a obsahovat jednotlivé druhy cvičení, dle kterých se může každý člověk naučit telemarkovému lyžování.

Metody: Z metodologického hlediska bakalářské práce byla použita komparace telemarkové literatury, sběr a analýza dat, rešerše odborné literatury.

Výsledky: Byly popsány a zdokumentovány jednotlivé druhy cvičení, které tvoří komplex, dle kterého se může každý začátečník naučit telemarkovému lyžování. Daná cvičení byla analyzována a vycházela z předem nastudované odborné literatury.

Klíčová slova: telemark, cvičení, průprava, oblouk

Abstract

Title: Set of training exercises for telemark skiing

Objectives: The aim of the bachelor thesis is to create a complex that will inspire and contain various types of exercises, according to which each person can learn telemark skiing.

Methods: From the methodological point of view of the bachelor thesis was used comparison of telemark literature, data collection and analysis, literature search.

Results: The types of exercises that form the complex that each beginner can learn telemark skiing have been described and documented. The exercises were analyzed and based on the literature.

Keywords: telemark, exercises, grounding, turn

Obsah

Seznam použitých zkratk	8
1. Úvod	9
2. Cíl, úkoly a metody práce	10
2.1 Cíl práce	10
2.2 Úkoly práce	10
2.3 Metody práce	10
3. Komparace literatury	11
4. Metodika telemarkového lyžování	14
4.1 Všeobecná lyžařská příprava	14
4.2 Specializovaná lyžařská příprava pro telemarkové lyžování	17
5. Přípravná cvičení pro telemarkové lyžování	18
5.1 Telemarková cvičení na rovině na místě	18
5.2 Telemarková cvičení na mírném svahu	22
5.3 Telemarková cvičení na svazích pro pokročilé lyžaře	27
5.3.1. Přípravné cvičení pro telemarkový oblouk	27
5.3.1.1 Princip zatáčení	27
5.3.2 Telemarková cvičení ve dvojicích	31
5.3.3 Telemarkové oblouky	34
5.3.4 Koordinačně náročná telemarková cvičení	41
5.3.4.1 Princip zatáčení v obráceném telemarkovém postoji	41
6. Diskuze a závěr	47
7. Seznam použité literatury	49
7.1 Ilustrační zdroje	50
8. Seznam obrázků	51

Seznam použitých zkratk

ZOH Zimní Olympijské hry

ZP Základní poloha

PC Průběh cvičení

U Účinek

1. Úvod

Již od malička mě rodiče vedli ke všem druhům sportu. Chtěli abych uměla a vždy zvládla vše co si přeji. Oni sami byli nadšenci lyžování a tento krásný sport naučili i mne. Když jsem začala studovat Fakultu tělesné výchovy a sportu nikdy mě nenapadlo, že bych si mohla oblíbit sport jako je telemark natož o něčem takovém psát bakalářskou práci. Je pravda, že k lyžování mě to vždy táhlo a proto jsem se zúčastnila kurzu instruktora telemarkového lyžování, který jsem úspěšně absolvovala. Od doby kdy jsem kurz absolvovala se telemarku nemůžu nabažít. Je to krásný, čistý, velmi technicky obtížný sport. Soustředěnost v každém oblouku a fyzická náročnost tento sport vyjadřuje.

V dnešní době je nejvíce využívaným stylem Alpské lyžování. Tento styl je snadnější a fyzicky méně náročný. Jednotlivé disciplíny alpského lyžování jsou zařazeny v programu ZOH. Telemarkové lyžování se proslavilo při skoku na lyžích, ve kterém lyžař doskakuje do typického telemarkového postoje. Telemarkové lyžování potřebuje lepší stabilitu a fyzickou kondici při průjezdu oblouku. Proto není tak rozšířeno mezi širokou veřejností. V roce 2022 je možné, že se telemark objeví na programu ZOH v disciplíně „classic sprint parallel“, který je divácky nejvíce zajímavý. Myslím si, že tenhle krok by mohl obnovit éru telemarku.

Dnes se Telemarkové lyžování stále častěji objevuje na sjezdových tratích, ale dosud není dostatek informací o metodice tohoto druhu lyžování. Z těchto důvodů jsem si vybrala téma své bakalářské práce. Také z důvodu, že mě samotnou Telemarkové lyžování nadchlo a chtěla bych ho tímto předat široké veřejnosti.

Chtěla bych vytvořit komplex průpravných cvičení, podle kterého se může každý začátečník naučit lyžovat na Telemarku.

2. Cíl, úkoly a metody práce

2.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je vytvořit komplex, který bude inspirovat a obsahovat jednotlivé druhy cvičení, dle kterých se může každý člověk naučit telemarkovému lyžování.

2.2 Úkoly práce

- Shrnutí obecných informací o všeobecné lyžařské přípravě
- Vyzdvihnutí nejdůležitějších knih, které byly napsány o telemarkovém lyžování
- Popsat a zdokumentovat jednotlivé cvičení
- Dělení cvičení dle druhu terénu

2.3 Metody práce

Z metodologického hlediska bakalářské práce byla použita komparace telemarkové literatury, sběr a analýza dat, rešerše odborné literatury. Cituji: „*Analýza je pořádání, třídění dat do základních skupin, abychom obdrželi odpovědi na otázky výzkumu. Nejprve musíme analyzovat a potom teprve interpretujeme výsledky této analýzy*“ (Kerlinger, 1972).

Analýza a sběr dat probíhá současně. Během této doby výzkumník sbírá data a analyzuje je a dle výsledků určí zda jsou data potřebná pro jeho výzkum. Analýza dat je čistě subjektivní záležitostí (Hendl, 2005). Dokumenty, které jsou vhodné k analýze mohou být knihy, články, či interní záležitosti jako jsou deníky. Výzkumník se zabývá dokumenty, které jsou již vytvořeny, ale musí je vyhledat. Cituji: „*Za dokumenty se považují taková data, která vznikla v minulosti, byla pořízena někým jiným než výzkumníkem a pro jiný účel, než jaký má aktuální výzkum*“ (Hendl, 2005).

K bakalářské práci byl sběr a výběr dat komplikovanější. Vzhledem k tématu bakalářské práce jsem se snažila využít veškeré dokumenty, které byly vytvořeny o telemarkovém lyžování. Využila jsem především cizojazyčné knižní materiály, které byly dostupné. České publikace byly zejména v podobě bakalářských a diplomových prací. Také knižní předlohy o alpském lyžování, které jsem transformovala do telemarkového lyžování. Vlastní zkušenosti s učením alpského a telemarkového lyžování byly použity jako zdroj informací. Na základě zdrojů byl vytvořen komplex cvičení, který je hlavním obsahem práce.

3. Komparace literatury

O telemarkovém lyžování nebylo napsáno zrovna stovky knih. Nejvýznamější knihou a první knihou o lyžování napsal Stein Eriksen zvanou „Come Ski With Me“. Tato kniha se považuje jako stavební kámen lyžování. Jak popisuje časopis Skiing (1996) „Vlastnit tuto knihu je jako mít „pana lyžaře“ jako vašeho soukromého učitele. Stein Eriksen Vás vede od prvních oblouků přes nejpokročilejší techniku a ukazuje Vám přesně jak to dělá a umožňuje vylepšit Váš vlastní styl.“ Tato kniha není lehce dostupná a proto se ji nebudeme dále zabývat. V této kapitole porovnáme další literární díla, které byly napsány o telemarkovém lyžování.

Knihy která krásně popisuje telemarkové lyžování je od Paula Parkera (2001) „Free-heel skiing, Telemark and Parallel Techniques“. Jednotlivé kapitoly jsou rozděleny podle dovedností lyžaře. Na začátek pro Vás připravil vybavení, které budete potřebovat (boty, lyže, vázání, hole, pásy). Pokud tohle vše už máte můžete se vydat na jeho druhou kapitolu ve které popisuje jednotlivé druhy oblouků, které začínají stejně jako u sjezdového lyžování a postupně přechází k základním telemarkovým obloukům v pokleku. Až k hlavní části kde se naučíte jak se o své lyže dobře starat a k tréninku, který patří ke všem sportům. Pro pokročilé lyžaře má tady další tipy a cvičení, které Vám pomůžou se zdokonalit. A nakonec upřesnění jednotlivých oblouků a jízda v různých typech terénů, jako jsou například boule nebo hluboký sníh. Celou jeho knihu doprovázejí jeho osobní zkušenosti, příběhy a zážitky, které vypráví.

Další knihou, kterou je třeba znít je „Allen & Mike's Really Cool Telemark Tips“. Která má trochu odlišnou strukturu než předchozí kniha. Tato kniha se především zaměřuje na jednotlivou problematiku telemarku a postupy jak zvládat jednotlivé kroky, také upozorňuje na chyby a jejich odstranění. Celá kniha je ilustrovaná karikaturami, které nás můžou pobavit, zároveň ukázat jak správně provést cvičení. Jak už je zmíněno v nápisu knihy jsou to tipy, které nám pomáhají zdokonalovat.

Knihy „Telemark“ od Interski Deutschland (2010). Pro znalce německého jazyka to je ideální kniha jak se naučit telemarkovému lyžování. Kniha obsahuje metodologii, základní techniku, výzbroj i výstroj, jízdu v náročném terénu, závodní disciplíny, jejich pravidla a formy soutěží v telemarkovém lyžování.

Česky psaná zmínka o telemarku se nachází v podobě diplomové práce „Metodika telemarkového lyžování“ od Michaela Turka (2014). Jeho cílem bylo vytvořit metodicko-

motivační film, který bude obsahovat návrh metodiky výuky telemarkového lyžování. Celý film můžete shlédnout na internetu pod tímto odkazem: <http://www.telefilm.h2omaniaks.com>. V jeho diplomové práci můžete najít stručnou historii telemarku, vývoj telemarkové výzbroje, formy současného telemarkového lyžování, pravidla pro pohyb na sjezdových tratích a návrh metodiky telemarkového lyžování. Pěkně a srozumitelně zpracoval použitou literaturu. Myslím, že filmové zpracování této diplomové práce dalo skvělou předlohu jak se správně naučit jednotlivým prvkům v telemarkovém lyžování.

Další kniha, která zde bude porovnávána je „Telemark skiing“ od Patrick Droste a Ralf Strotmann (2003). Tato anglicky i německy psaná publikace popisuje telemark v jednotlivých druzích terénů a celou knihou prostupují fotografie, které dodávají představivosti. Pro začátek popisuje jednotlivé druhy vybavení jako boty, lyže, vázání, hole a další příslušenství. V další kapitole Vás seznámí s postupnými kroky jak se dostat do telemarkové pozice, naučit se a zlepšovat telemarkový oblouk. Pokud jste zdatnými lyžaři dočtete se zde jak provádět telemark na různém druhu terénu například: jízda v boulicích, v hlubokém sněhu, krátké oblouky, nebo se můžete vydat na lyžařskou turistiku. Seznámí Vás s pořádáním závodů a závodním telemarkovým lyžováním.

Poslední zdroj, který stojí za zmínku je internetový. Webovou stránku, kterou jsem našla se jmenuje Absolute telemark. Tento projekt vytvořil René-Martin Trudel (2013), který je telemarkový instruktor, horský nadšenec a člen horské služby. Můžete ho zde kontaktovat, zařídit si s ním soukromé hodiny, nebo se dozvědět novinky o telemarku. Na své stránce má vytvořen blog, ve kterém vypráví o telemarkovém vybavení, jak uspořádat telemarkovou událost, vytváří zde rozhovory s dalšími nadšenci telemarku a podává zprávy o telemarkových závodech. Vytvořil soubor, který obsahuje videa se kterými se můžeme naučit telemarkovému lyžování.

Pokud zde budu porovnávat všechny publikace, které jsem si vybrala, v krátkosti zde popsala a vystihla jejich hlavní myšlenku, jsou si tyto publikace v mnoha věcech podobné. Každý z těchto zdrojů se zajímá o telemark což je hlavní náplní, také telemarkové vybavení je uvedeno. Kniha, která se nejvíce liší od ostatních je určitě „Allen & Mike's Really Cool Telemark Tips“. Tato kniha nemá klasickou strukturu, ale je psaná dle jednotlivých druhů cvičení. Řekla bych, že se nejvíce podobá mé bakalářské práci. Ještě bych chtěla odlišit diplomovou práci Michaela Turka, který k této práci vytvořil metodicko-motivační film. Porovnala jsem zde také jeden internetový zdroj, který je velmi pěkně vytvořen. Ostatní

internetové zdroje se věnují především telemarkové historii, výzbroji a výstroji a závodnímu telemarkovému lyžování. Z tohoto důvodu byl zde uveden pouze jeden.

4. Metodika telemarkového lyžování

Telemarkové lyžování se stalo podkladem alpského lyžování. Zafixováním volné paty, která dává telemarkovému lyžování volnost. Základy jsou pro všechny druhy lyžování stejné tzv. všeobecná lyžařská průprava.

4.1 Všeobecná lyžařská průprava

Všeobecná lyžařská průprava má za úkol připravit každého lyžaře, aby si osvojil základní lyžařské dovednosti a získal komplexní lyžařské vjemy, které později využije k specializované lyžařské přípravě u telemarkového lyžování. (Psotová, Příbramský a kol., 2006)

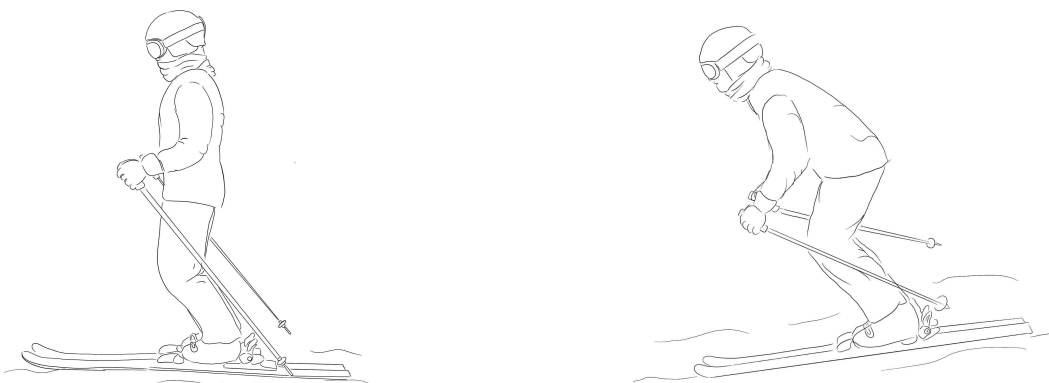
U všeobecné lyžařské přípravy nacvičujeme tyto pohybové dovednosti:

1. Manipulace s lyžařskou výzbrojí

- Svazování lyží - lyže svazujeme skluznicemi k sobě, používáme řemínek, který je k tomu určený a svazujeme u patek a špiček lyží.
- Nošení lyží a holí - lyže nosíme v jedné ruce před tělem špičkami nahoru. Hole nosíme v druhé ruce, ostny dolů.

2. Postoje a pohyby na lyžích na místě

- Základní lyžařský postoj - dolní končetiny jsou rozkročeny v šířce pánve, mírně pokrčeny v kolenou, trup mírně předkloněn, hlava je držena přirozeně v prodloužení trupu, horní končetiny máme před tělem mírně pokrčené, hole směřují šikmo vzad. Základní lyžařský postoj je stabilní, zároveň by neměl být strnulý, ale uvolněný. (Psotová, Příbramský a kol., 2006)

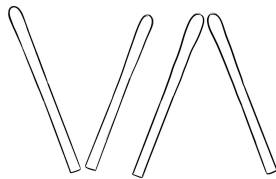


Obrázek č.1: Základní lyžařský postoj na rovině a základní lyžařský postoj na šikmém svahu, (Nykl, 2019)

- Rovnovážná cvičení a cvičení na zahřátí organismu s lyžemi na místě - dřepy, podřepy, pohyby pažemi, pohyby trupu, sunutí jedné lyže, zvedání lyží, poskoky.

3. Obraty

- Obraty nám slouží ke změně směru na místě, na rovině či na svahu.
- Obraty provádíme opakovanými přívraty a odvraty, přednožením, zanožením nebo výskokem, hole nám slouží k opoře a udržení stability.



Pohled na lyže v přívratu - kdy špičky lyží směřují k sobě, paty od sebe

Pohled na lyže v odvratu - kdy paty lyže směřují k sobě, špičky od sebe

4. Pády a vstávání

- Lyže máme vždy vedle sebe, kolmo ke svahu. Padáme bokem, přisednutím stranou hýždě. Vstáváme oporou o ruce či hole.

5. Pohyby na lyžích vpřed

- Skluz na obou lyžích - pomocí odpichu z holí.
- Chůze na lyžích na rovině - sunem nebo skluzem, sjíždění po spádnici, sjíždění šikmo svahem.

6. Výstupy

- Výstupy nám umožňují zdolávat teréní nerovnosti či mírné i strmé svahy.
- Výstupy oboustraným odvratem - kdy lyže klademe na vnitřní hrany, patami k sobě a špičkami od sebe, kolena jsou mírně pokrčená, hole nám slouží k udržení rovnováhy. Tento druh výstupu taktéž můžeme nazývat „stromeček“ (Musil a Reichert, 2008).
- Výstupy stranou - stojíme kolmo svahem, váhu těla přenášíme z nižší lyže na vyšší se současným úkrokem stranou ke svahu. Hole nám slouží k opoře a udržení rovnováhy. (Psotová, Příbramský a kol., 2006)

7. Sesouvání

- Sesouvání můžeme využít pokud zdoláváme strmější svah a začínající lyžař se bojí

přesunout své tělo kolmo svahem.

- Sesouvání provádíme odklonem pánve od svahu, tím zrušíme hranění a přesune lyže na plochy, začneme se pomalu sesouvat. Sesouvání přerušíme přikloněním kolen a pánve směrem ke svahu. Zahraníme a přestaneme se sesouvat (Soukup, 1991).

8. Brždění a zastavování

- Brždění nám slouží k regulaci rychlosti jízdy a k bezpečnému zastavení. Zastavujeme vždy na krajnici sjezdové trati, tak abychom nikoho neohrožovali a zároveň nezastavujeme v nepřehledných místech trati.
- Brždění oboustranným přivrátem (pluhem) - Vtlačení kolen vpřed a dovnitř, zároveň odtlačení patek lyží od sebe nám vznikne oboustranný přívrat, kterému se říká pluh. Tímto nám vzniká mezi lyžemi a povrchem třecí síla. Čím větší úhel mezi lyžemi máme a čím více máme zahraněné lyže, tím větší je třecí síla a vyšší brzdící účinek, tento způsob můžeme využít nejen k brždění, ale i zastavení. (Psotová, Příbramský a kol., 2006)
- Zastavení vzpříčením lyží z pluhu - Cituji: *„Ze sjezdu po spádnicí odtlačíme patky lyží do oboustranného přivrátu a přeneseme hmotnost těla na jednu lyži. Odrazem z hran lyží a oporou o hůl zdvihněme těžiště těla a odlehčenou lyži přisuneme do paralelního postavení. Pohybem těžiště těla dolů a pomocí rotace nebo protirotače trupu uvedeme lyže do smýkání kolmo na spádnicí. Výraznějším přikloněním kolen ke svahu začneme hranit a zastavíme“* (Psotová, Příbramský a kol., 2006).

9. Odšlapování

- Nejjednodušší způsob jak změnit směr za jízdy. Přenesením váhy na jednu lyži, druhou lyži odlehčíme, nadzvedneme a pokládáme ji na nový sníh, zároveň s položením lyže na sníh suneme od sebe a odrážíme se z hrany (Gnad a kol., 2008).

10. Bruslení

- Nejrychlejší způsob jak se přesunou po rovině na lyžích. Princip je stejný jako u odšlapování pouze u bruslení po odrazu přenášíme váhu na druhou lyži.

11. Přejíždění terénních nerovností

- Slouží především k přejíždění boulí a muld. Důležité je mít pružné kolena, pomocí napínání a krčení koleního kloubu, reagujeme na změnu terénu (Psotová, Příbramský a kol., 2006).

4.2 Specializovaná lyžařská průprava pro telemarkové lyžování

Specializovaná lyžařská průprava zdokonaluje, procvičuje a kreativně proměňuje jednotlivé dovednosti a transformuje je do specifických lyžařských oborů (disciplín). Postupně převažují dovednosti, které vedou ke sjíždění a zatáčení na lyžích (Gnad a kol., 2008).

Dovednosti naučené ve všeobecné lyžařské přípravě dále nebudou popisovány a uváděny. Uvedené budou druhy cvičení dle terénu (sklonu svahu), které budou probíhat pouze na telemarkových lyžích. Specializovaná telemarková průprava je přechodem k telemarkovým obloukům. Základem specializované telemarkové přípravy je nácvik základního telemarkového postoje.

Základní telemarkový postoj:



Obrázek č.2: Základní telemarkový postoj, (Nykl, 2019)

Lyže máme v paralelním postavení na plochách, ve vzdálenosti na šířku pánve. Jedna dolní končetina se nachází ve výpadu, druhá dolní končetina je v pokleku. Obě končetiny svírají v kolením kloubu úhel 90° . Váha je rovnoměrně rozložená. Trup je vzpřímený, hlava je držena přirozeně v prodloužení trupu, horní končetiny máme před tělem mírně pokrčené (Leger, 2009).

5. Průpravná cvičení pro telemarkové lyžování

V této kapitole Vás seznámím s problematikou telemarkového lyžování. Budu zde popisovat jednotlivé cvičení rozdělené dle terénu (sklonu svahu). Začneme od nejjednodušších postojů až po koordinačně náročná cvičení.

5.1 Telemarková cvičení na rovině na místě

Pro každý druh lyžování je důležitý lyžařský postoj, který byl popsán ve čtvrté kapitole v rámci všeobecné lyžařské průpravy, pro telemarkové lyžování je důležitý základní telemarkový postoj, který byl popsán ve specializované lyžařské přípravě.

Cvičení na rovině jsou základem pro telemarkové lyžování. Seznámím Vás s jednotlivými druhy cvičení. Víím, že dle sportovního tréninku (Perič a Dovalil, 2010) by se měly protahovací, stabilní cvičení uvádět na konci cvičební jednotky. Naopak dynamická cvičení pro zahřátí organismu jsou zařazována před sportovním výkonem. Proto je na začátek vhodné zařadit dřepy, podřepy, pohyby pažemi, pohyby trupu, sunutí jedné lyže, zvedání lyží, poskoky.

Soubor cvičení který jsem vytvořila není orientován dle metodické řady, ale dle terénu. Cvičení jsou popsána od nejjednodušších po nejtěžší dle druhu terénu. Proto zařazují protahovací cvičení jako první.

1. Protahovací cvičení

ZP: Stojíme na rovině na bezpečném místě v základním telemarkovém postoji.

PC: Z telemarkového postoje se postavíme do stoje rozkročného pravou/levou nohou vpřed, předkloníme se, chvíli v této pozici setrváme a poté se vrátíme zpět do ZP.

U: Udržení rovnováhy, protažení stehenních, lýtkový, hýžd'ových a bederních svalů, posílení stehenních a hýžd'ových svalů. Tento druh cvičení zařazujeme na konci cvičební jednotky.



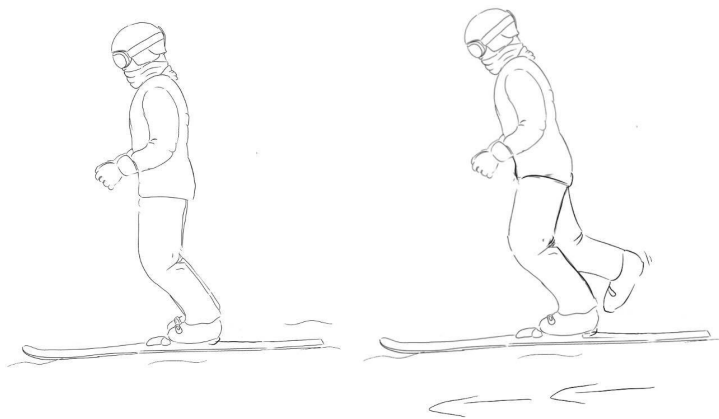
Obrázek č.3: Protahovací cvičení, (Nykl, 2019)

2. Koloběžka

ZP: Stojíme na rovině na bezpečném místě v základním lyžařském postoji, na nohou máme pouze jednu lyži.

PC: Z nohy na které nemáme lyži se odrazíme vpřed, váhu přesuneme na druhou nohu. Pohybujeme se přímočarým pohybem vpřed. Nohu od které jsme se odráželi máme ve vzduchu a nohu po které se kloužeme mírně pokrčíme v kolením kloubu.

U: Získání skluzu a stability.



Obrázek č.4: Koloběžka, (Nykl, 2019)

3. Výpad vzad

ZP: Stojíme na rovině na bezpečném místě v základním lyžařském postoji.

PC: Pomalu suneme jednu nohu vzad, postupně ohýbáme obě končetiny v kolenou až se dostaneme do základního telemarkového postoje. Nazpět zadní nohu pomalu suneme vpřed a vrátíme se do ZP.

U: Získání skluzu a pocitu sněhu. Zároveň posilujeme stehenní a hýžd'ové svaly, které jsou u telemarkového lyžování velmi důležité a zvyšujeme fyzickou kondici.



Obrázek č.5: Výpad vzad, (Nykl, 2019)

4. Výpad vpřed

ZP: Stojíme na rovině na bezpečném místě v základním lyžařském postoji.

PC: Pomalu suneme jednu nohu vpřed, postupně ohýbáme obě nohy v kolenou až se dostaneme do základního telemarkového postoje. Nazpět přední nohu pomalu suneme vzad a vrátíme se do ZP.

U: Získání skluzu a pocitu sněhu. Zároveň posilujeme stehenní a hýžd'ové svaly, které jsou u telemarkového lyžování velmi důležité a zvyšujeme fyzickou kondici.



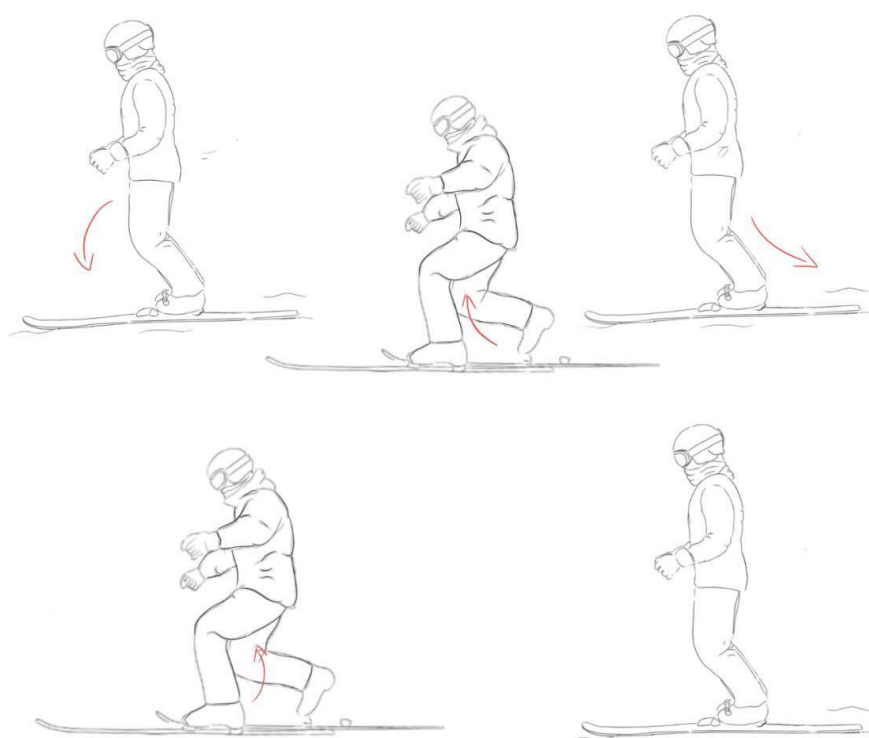
Obrázek č.6: Výpad vpřed, (Nykl, 2019)

5. Kombinace výpadů vpřed a vzad

ZP: Stojíme na rovině na bezpečném místě v základním lyžařském postoji.

PC: Pomalu suneme jednu nohu vpřed, postupně ohýbáme obě končetiny v kolenou až se dostaneme do základního telemarkového postoje. Nazpět zadní nohu pomalu suneme vpřed a vrátíme se do ZP. Pokračujeme dál a pomalu suneme jednu nohu vzad, postupně ohýbáme obě končetiny v kolenou až se dostaneme do základního telemarkového postoje. Nazpět přední nohu pomalu suneme vzad a vrátíme se do ZP.

U: Získání skluzu a pocitu sněhu. Zvýšení fyzické kondice.



Obrázek č.7: Kombinace výpadů vpřed a vzad, (Nykl, 2019)

6. Přeskok mezi telemarkovým postojem

ZP: Základní telemarkový postoj.

PC: Současným odrazem z dolních končetin se dostaneme do letu. Během letu aktivně vyměňujeme dolní končetiny a dopadáme do telemarkového postoje.

U: Posílení svalů dolních končetin, získání stability a rovnováhy, zvyšování fyzické kondice.



Obrázek č.8: Přeskok mezi telemarkovým postojem, (Nykl, 2019)

5.2 Telemarková cvičení na mírném svahu

Přesuneme se ze stabilního povrchu na cvičení, které se provádí na mírném svahu. Především se zaměříme na jízdu po spádnici a šikmo svahem.

Spádnice je myšlená čára probíhající ve směru největšího sklonu svahu, jednoduše řečeno je to přímá jízda ze svahu.

1. Jízda v telemarkovém postoji po spádnici

ZP: Stojíme v základním lyžařském postoji.

PC: Odrazem z holí se dostaneme do pohybu, postupně přejdeme do základního telemarkového postoje ve kterém setrváváme po celou dobu jízdy.

U: Získání skluzu, schopnost udržet rovnováhu, posílení stehenních a hýžd'ových svalů.



Obrázek č.9: Jízda v telemarkovém postoji po spádnici, (Nykl, 2019)

2. Jízda po spádnicí se změnou postoje

ZP: Stojíme v základním lyžařském postoji.

PC: Odrazem z holí se dostaneme do pohybu ve kterém se přesuneme do telemarového postoje, zároveň během jízdy přecházíme z lyžařského do telemarkového postoje, kde aktivně a současně vyměňujeme dolní končetiny zároveň .

U: Získání skluzu, schopnost udržet rovnováhu, posílení stehních a hýžd'ových svalů.



Obrázek č.10: Jízda po spádnicí se změnou postoje, (Nykl, 2019)

3. Jízda po spádnicí v telemarkovém postoji s pérováním

ZP: Stojíme v základním lyžařském postoji.

PC: Odrazem z holí se dostaneme do pohybu, postupně přecházíme do základního telemarkového postoje. V postoji se snažíme pérovat tak, že se pohybujeme směrem nahoru a dolů.

U: Získání skluzu, schopnost udržet rovnováhu, posílení stehních a hýžd'ových svalů.



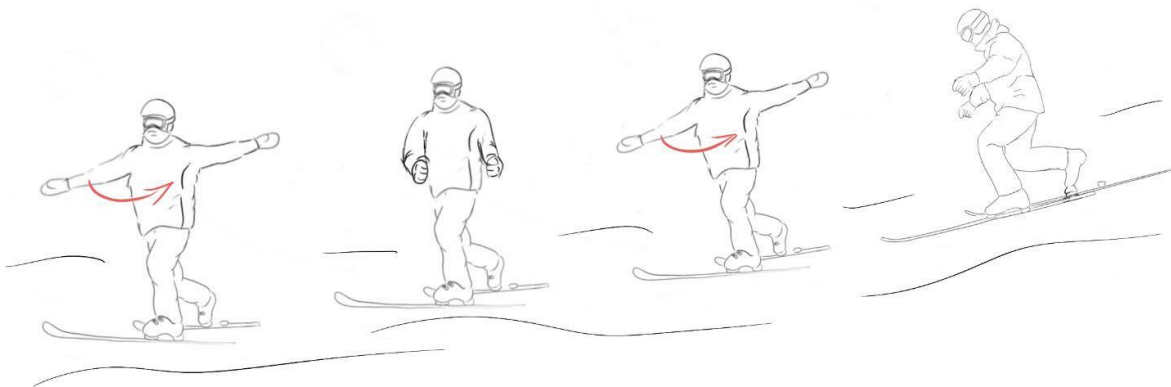
Obrázek č.11: Jízda po spádnicí v telemarkovém postoji s pérováním, (Nykl, 2019)

4. Jízda šikmo svahe s vytočením těla

ZP: Stojíme v základním lyžařském postoji.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahe, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení, upažíme. Během jízdy dáváme zadní ruku vpřed a zároveň vytáčíme tělo směrem dolů ze svahe. (Allen O'Bannon, 2008)

U: Získání skluzu a udržení rovnováhy. Vytváříme situaci při, které se učíme mít tělo kolmo svahe.



Obrázek č.12: Jízda šikmo svahe s vytočením těla, (Nykl, 2019)

5. Jízda šikmo svahe s nadzvedáváním pravé/levé lyže

ZP: Stojíme v základním lyžařském postoji.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahe, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení, upažíme. Během jízdy zvedáme přední lyži kousek nad sněh, chvíli v této poloze setrváme, poté vyměníme dolní končetiny a opět zvedáme přední lyži nad sněh.

U: Správné rozmístění váhy těla, získání stability a rovnováhy.



Obrázek č.13: Jízda šikmo svahe s nadzvedáváním pravé/levé lyže, (Nykl, 2019)

6. Jízda šikmo svahem s předáváním předmětu pod kolenem

ZP: Základní lyžařský postoj v jedné ruce držíme předmět (kolíček).

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. V každém telemarkovém postoji si předáme pod končetinou ve výpadu kolíček z ruky do ruky. Během výměny dolních končetin upažíme pro lepší stabilitu. Cvičení provádíme po celé šířce svahu.

U: Získání stability a rovnováhy. Posílení stehenních a hýžd'ových svalů.



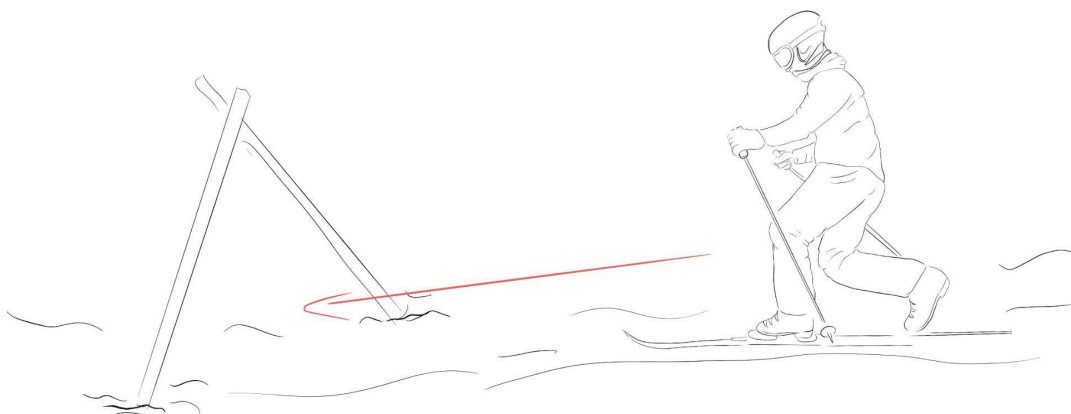
Obrázek č.14: Jízda šikmo svahem s předáváním předmětu pod kolenem, (Nykl, 2019)

7. Jízda šikmo svahem s podjížděním překážek (překážka = můžeme použít dvě slalomové tyče zkřížené přes sebe)

ZP: Základní lyžařský postoj.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. V nízkém telemarkovém postoji zůstáváme do doby podjetí překážky.

U: Osvojení si telemarkového postavení. Překážka nás přinutí snížit telemarkový postoj a setrvat v něm, koncentrovat se na správné projetí překážky a získání stability. Zároveň posilujeme stehenní a hýžd'ové svaly.



Obrázek č.15: Jízda šikmo svahem s podjížděním překážek, (Nykl, 2019)

8. Jízda šikmo svahem s tlesknutím

ZP: Základní lyžařský postoj.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. V každém telemarkovém postoji si tleskne pod končetinou ve výpadu. Během výměny dolních končetin upažíme pro lepší stabilitu. Cvičení provádíme po celé šířce svahu.

U: Získání stability a rovnováhy. Abychom byli schopní tlesknout si musíme vytvořit dostatečné místo, proto nám tohle cvičení pomůže se snížením telemarkového postoje. Posílení stehenních a hýždřových svalů.



Obrázek č.16: Jízda šikmo svahem s tlesknutím, (Nykl, 2019)

5.3 Telemarková cvičení na svazích pro pokročilé lyžaře

Z roviny a z jízdy na mírném svahu se přesuneme na svah pro pokročilé lyžaře. Představíme si průpravné cvičení pro tvorbu telemarkových oblouků. Základem pro tvorbu oblouků je princip zatáčení, který je obsahem kapitoly. Poté přijdou cvičení ve dvojicích, které nám pomohou s rovnováhou a postupně přejdeme ke středním a krátkým obloukům. Nakonec koordinačně náročná cvičení pro pokročilé lyžaře a popíšeme si princip zatáčení v obráceném telemarkovém postoji během jízdy v oblouku.

5.3.1. Průpravné cvičení pro telemarkový oblouk

Abychom byli schopni zatočit a správně projet telemarkový oblouk je pro nás důležité začít s průpravným cvičením. Cvičení nám pomůžou se správným projetím oblouku, získáním rovnováhy a stability.

5.3.1.1 Princip zatáčení

Z jízdy šikmo svahem v základním lyžařském postoji přejdeme do základního telemarkového postoje. Telemarkový tvar lyží nám pomůže se zatočením. Trup mírně předkloněn, těžiště je rovnoměrně rozložené, osu ramen se snažíme udržet ve stejném postavení jako pánev, hlava je držena přirozeně v prodloužení trupu, horní končetiny máme před tělem mírně pokrčené. Mírnou rotací pánve do směru oblouku, mírným vtočením koleního kloubu, odlehčením malíkové hrany a zatlačením do palcové hrany končetiny ve výpadu, přeneseme lyži na vnitřní hranu. Zároveň odlehčením palcové hrany a zatlačením do malíkové hrany končetiny v pokleku přeneseme lyži na vnější hranu. Tímto způsobem zahraníme a vyjedeme oblouk.

1. Girlandy

ZP: Základní lyžařský postoj.

PC: Lyže necháme jet po spádnicí. Během jízdy přecházíme do telemarkového postavení a vyjíždíme půloblouk ke svahu dle principu zatáčení. Během jízdy střídáme lyžařský a telemarkový postoj. Oblouk vždy vyjíždíme v telemarkovém postoji. Cvičení opakujeme po celé šířce svahu.

Cvičení si můžeme zjednodušit pokud lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem místo po spádnicí. Popřípadě uvedeme lyže po spádnicí v pluhu.

U: Cvičení slouží k osvojení si telemarkového oblouku. Získání stability a rovnováhy, posílení stehenních a hýžd'ových svalů.



Obrázek č.17: *Girlandy, (Nykl, 2019)*

2. Jízda šikmo svahem v telemarkovém postoji se zatočením do protikopce

ZP: Stojíme v základním telemarkovém postoji.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Dle principu zatáčení, přeneseme lyže na hrany, zahraníme a vyjedeme oblouk do protisvahu a tím zastavíme. Při tomto oblouku se postupně úhel mezi směrem sjíždění a spádnicí zvětšuje (Soukup, 1987).

U: Získání skluzu, udržení rovnováhy, zvládnutí telemarkového postoje na hranách, příprava pro tvorbu oblouků.



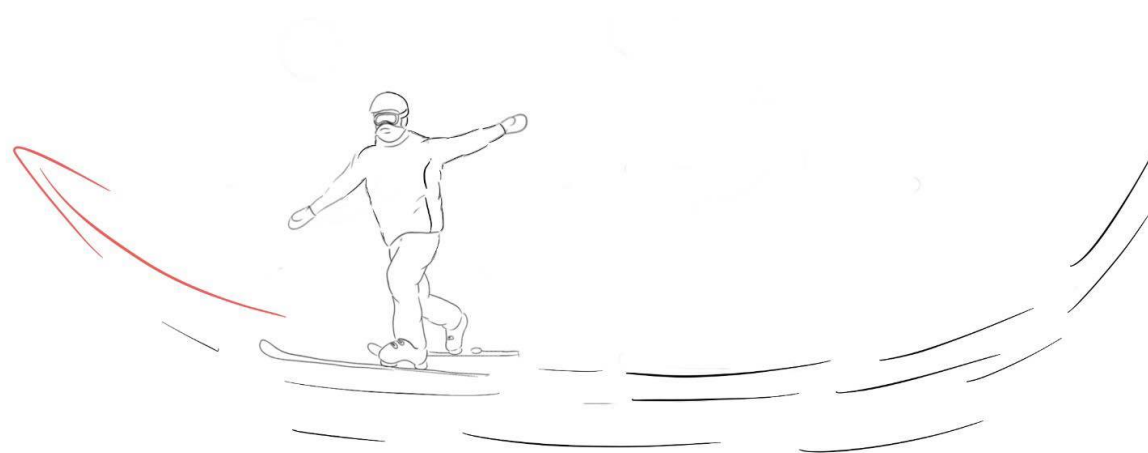
Obrázek č.18: *Jízda šikmo svahem v telemarkovém postoji se zatočením do protikopce, (Nykl, 2019)*

3. Letadlo

ZP: Stojíme v základním lyžařském postoji.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení, upažíme. Dle principu zatáčení, přeneseme lyže na hrany a zahraníme, zároveň se horní končetina a trup mírně nakloníme do směru oblouku a vytvoříme tak letadlo (Allen O'Bannon, 2008).

U: U tohoto typu cvičení je důležité získat vyšší rychlost. Pokud pojedeme příliš pomalu nebude tohle cvičení efektivní. Nakloněním horních končetin a trupu do směru oblouku, nám pomůže vyjet oblouk. Získání skluzu, udržení rovnováhy, zvládnutí telemarkového postoje na hranách.



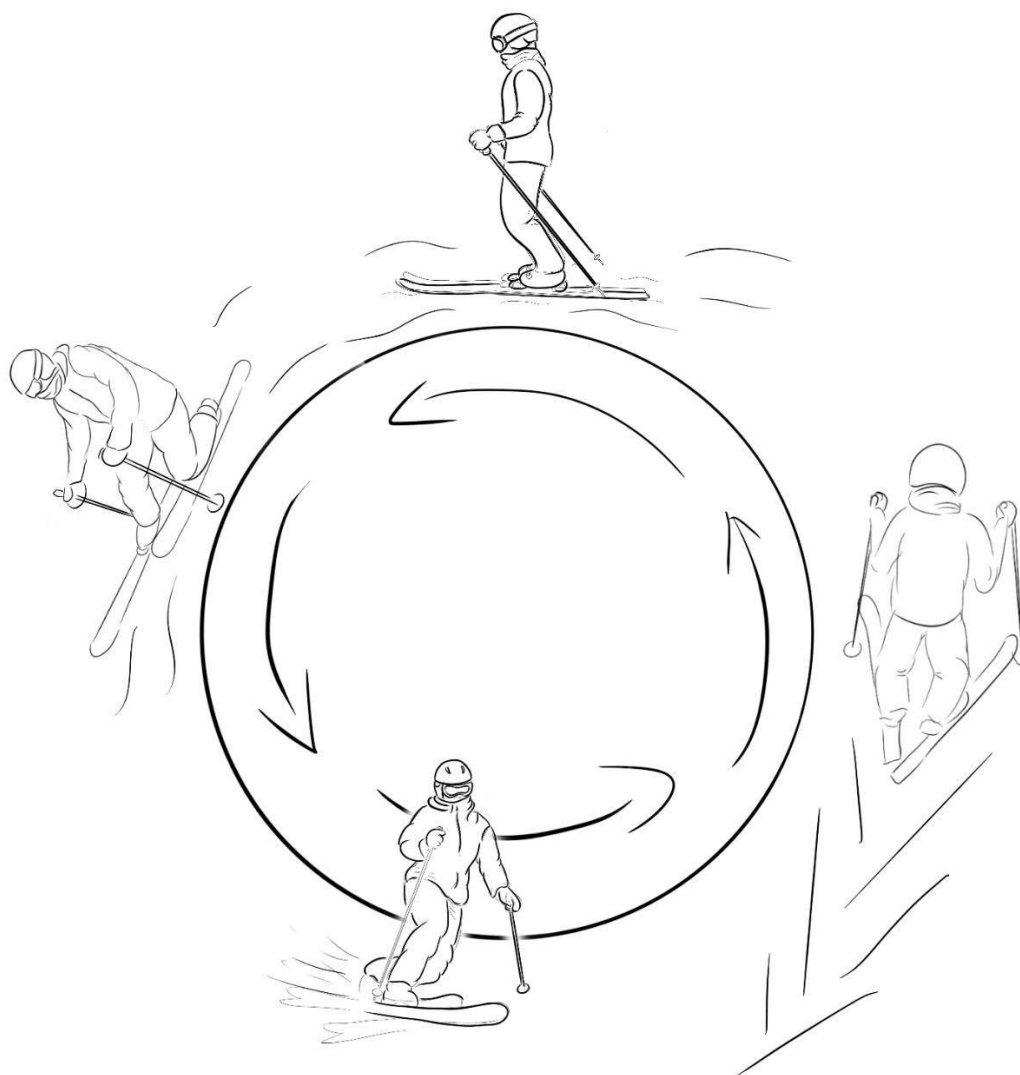
Obrázek č.19: Letadlo, (Nykl, 2019)

4. Kolotoč

ZP: Stojíme v základním lyžařském postoji.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Dle principu zatáčení lyže přeneseme na hrany a zahraníme. Vytvoříme oblouk, který vyjedeme do protisvahu. Ve fázi zpomalování až zastavení svah vystoupáme oboustraným odvratem a dokončíme tak kolotoč (Allen O'Bannon, 2008).

U: Získání stability a rovnováhy, využití výstupů a posílení stehenních a hýžděových svalů.



Obrázek č.20: Kolotoč, (Nykl, 2019)

5. Jízda šikmo svahem se zvednutými patami

ZP: Stojíme v základním lyžařském postoji.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení, upažíme. Během jízdy zvedneme obě paty z lyží a postavení se snažíme udržet po celou dobu jízdy.

U: Správné rozmístění váhy těla, získání stability a rovnováhy.



Obrázek č.21: Jízda šikmo svahem se zvednutými patami, (Nykl, 2019)

5.3.2 Telemarková cvičení ve dvojicích

Jízda ve dvojicích nám pomůže zlepšit rovnováhu na telemarkových lyžích a dá nám větší jistotu při průjezdu obloukem. Tenhle druh cvičení je vhodné zařadit i pro začínající telemarkisty, jelikož se můžou navzájem podržet a jeden druhému dělá oporu.

1. Jízda šikmo svahem ve dvojicích se změnou nízkého a vysokého telemarkového postavení

ZP: Stojíme v základním lyžařském postoji ve dvojici vedle sebe, v rukou před sebou držíme slalomovou tyč.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Jízda ve dvojici nám umožňuje lepší stabilitu a po celé šíři svahu. Během jízdy budeme měnit nízké a vysoké telemarkové postavení.

U: Osvojení si telemarkové postavení, získání stability. Posílení stehních a hýžd'ových svalů.



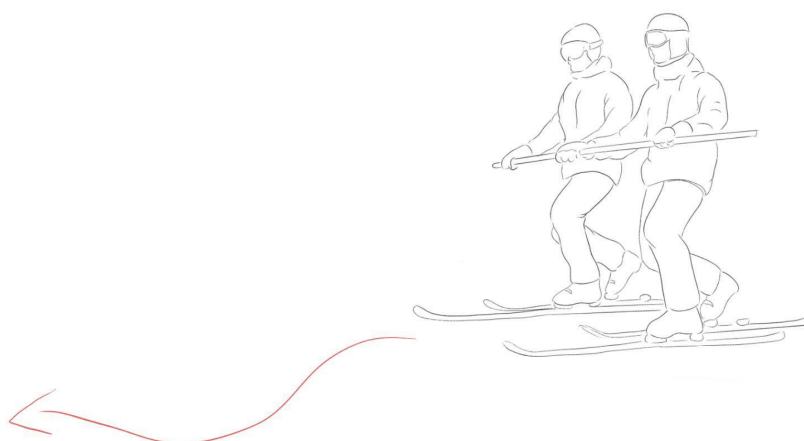
Obrázek č.22: Jízda šikmo svahelem ve dvojicích se změnou nízkého a vysokého telemarkového postavení, (Nykl, 2019)

2. Jízda šikmo svahelem ve dvojicích s výměnou nohou

ZP: Stojíme v základním lyžařském postoji ve dvojici vedle sebe, v rukou před sebou držíme slalomovou tyč.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahelem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Během jízdy současně vyměňujeme obě dolní končetiny.

U: Jízda ve dvojici nám umožňuje lepší stabilitu a získání jistoty telemarkového postoje, zároveň posilujeme stehenní a hýžděové svaly.



Obrázek č.23: Jízda šikmo svahelem ve dvojicích s výměnou nohou, (Nykl, 2019)

3. Telemarkové oblouky ve dvojicích se slalomovou tyčí.

ZP: Stojíme v základním lyžařském postoji ve dvojici vedle sebe, v ruce před sebou držíme slalomovou tyč.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Dle principu zatáčení lyže přeneseme na hrany a zahráníme. Tím, že cvičení provádíme ve dvojicích se nám lépe udržuje rovnováha a rozložení těžiště těla. Také si můžeme pomáhat. Osoba, která vyjíždí vnitřní oblouk pomůže osobě, která vyjíždí vnější oblouk a naopak. Opřením se do slalomové tyče osobu kolem sebe takzvaně provedeme. Osoba jedoucí vně musí získat vyšší rychlost, aby byla schopná stihnout oblouk ve stejnou chvíli co osoba vyjíždějící vnitřní oblouk. Vždy po ukončení oblouku se vrátíme do základního lyžařského postavení a vyměníme dolní končetiny. Cvičení provádíme po celé délce svahu, postupem bychom měli získávat vyšší rychlost.



Obrázek č.24: Telemarkové oblouky ve dvojicích se slalomovou tyčí, (Nykl, 2019)

U: Osvojení si telemarkového oblouku. Jízda ve dvojici nám přispívá k získání lepší stability, tím že se můžeme opřít o slalomovou tyč nás druhá osoba podrží a pomůže nám k lepšímu projetí telemarkového oblouku.

Cvičení tohoto typu nemusíme provádět pouze ve dvojicích, ale ve trojicích nebo čtveřicích. Nejhorší polohu má vždy osoba na konci tyče. U více osob se může stát, že osoby vyjíždějící vnější oblouk na konci tyče mohou dosahovat rychlost, až se jim bude zdát, že odlétávají.

5.3.3 Telemarkové oblouky

Princip zatáčení byl již byl popsán. Princip budeme nadále využívat při průjezdu obloukem. Oblouk jsme si již mohli vyzkoušet v jízdě ve dvojici. Nejjednodušší způsob jak sjet celý svah je právě pomocí oblouků.

Cituji: „Při navazování oblouků dochází k pravidelnému uvolňování stehenních svalů, které nevede ke svalové ztuhlosti. Kolenní a kyčelní klouby se pohybují v přirozených rovinách a směrech jako při chůzi, nedochází tedy k přetížení kloubních pouzder a šlach, což není ze zdravotního aspektu nezanedbatelné“ (Štancl a Strobl, 2004).

1. Telemarkový střední oblouk

ZP: Základní lyžařský postoj.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Dle principu zatáčení lyže přeneseme na hrany a zahraníme. Pokud lyže přeneseme na hrany úplně, získáme carvingový telemarkový oblouk. Využitím funkčních a mechanických vlastností telemarkových lyží oblouk krásně a čistě vyjedeme. Poté se postavíme do lyžařského postavení, vyměníme dolní končetiny a oblouk vyjedeme na druhou stranu (Cervenka, 2002)

U: Osvojení si telemarkového oblouku. Získání stability a rovnováhy, tím že máme v rukou hole můžeme se o ně opírat. Posílení stehenních a hýžděových svalů.



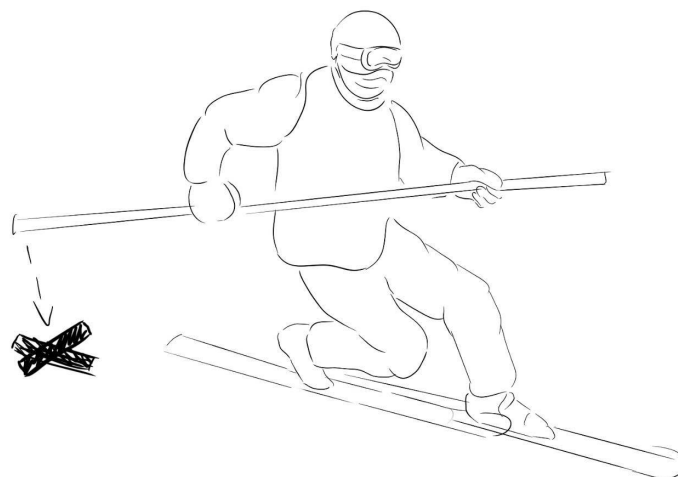
Obrázek č.25: Telemarkový střední oblouk, (Nykl, 2019)

2. Telemarkový střední oblouk s použitím slalomové tyče

ZP: Základní lyžařský postoj, v rukou držíme slalomovou tyč za její horní konec.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Dle principu zatáčení lyže přeneseme na hrany a zahraníme. Do směru oblouku pokládáme slalomovou tyč o kterou se opíráme. Slalomová tyč nám pomůže s rovnováhou a vyjetím oblouku. Poté se postavíme do lyžařského postavení, provedeme výměnu dolních končetin a tyč přesuneme na druhou stranu. Cvičení provádíme po celé délce svahu.

U: Slalomová tyč nám slouží jako opora, získáváme s ní lepší stabilitu na lyžích. Cvičení slouží k osvojení si telemarkového oblouku, zároveň posilujeme stehenní a hýžděové svaly, svaly na rukou a trupu těla.



Obrázek č.26: Telemarkový střední oblouk s použitím slalomové tyče, (Nykl, 2019)

3. Telemarkové oblouky s držení holí před tělem

ZP: Základní lyžařský postoj, hole máme položeny na ukazovácích, palce směřují směrem nahoru a nepřichytávají hole.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Dle principu zatáčení lyže přeneseme na hrany a zahraníme. Úplným nakloněním lyží na hrany získáme takzvaný carvingový telemarkový oblouk. Hole držíme na ukazovácích před sebou kolmo ke svahu. Trup směřuje ze svahu dolů po celou dobu cvičení. Během cvičení vyměňujeme dolní končetiny před každým zahájením oblouku (P. Jireš, R. Jireš, Fiedler, Strejšek a Lajkeb, 2016).

U: Klademe větší nárok na stabilitu trupu. Zároveň se neopíráme o hole čímž se nám zlepšuje rovnováha na lyžích. Posilujeme stehenní a hýžd'ové svaly.



Obrázek č.27: Telemarkové oblouky s držení holí před tělem, (Nykl, 2019)

4. Obraz

ZP: Základní lyžařský postoj, hole držíme v rukou bodcemi vzhůru.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Dle principu zatáčení lyže přeneseme na hrany a zahraníme. Hole jsou drženy bodci vzhůru a vytváří před námi obraz, skrz který se díváme ze svahu dolů. Trup směřuje ze svahu dolů po celou dobu cvičení. Během cvičení provádíme výměnu dolních končetin a cvičení provádíme po celé délce svahu. (P. Jireš, R. Jireš, Fiedler, Strejšek a Lajkeb, 2016).



Obrázek č.28: Obraz, (Nykl, 2019)

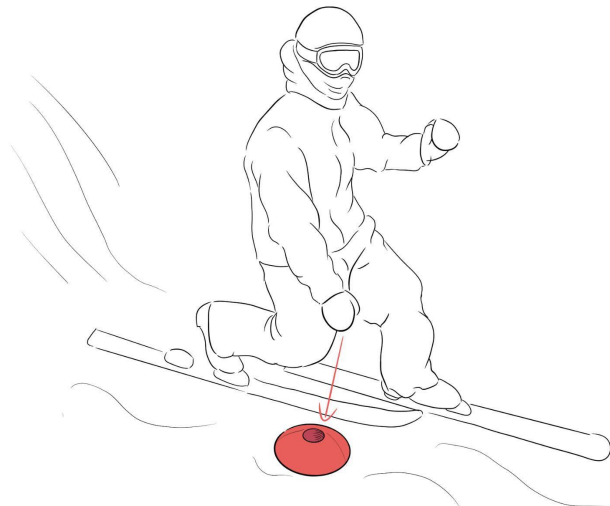
U: Odstranění rotace těla do oblouku. Trup směřuje po celou dobu jízdy ze svahu dolů. Zlepšení stability a získání jistoty při vyjetí oblouku. Posilujeme stehenní a hýžd'ové svaly, zároveň klademe větší nárok na stabilitu trupu.

5. Sbíráání kloboučků

ZP: Základní lyžařský postoj.

PC: Před tím, než se postavíme na lyže si připravíme slalomovou dráhu, do každého oblouku si připravíme na zem věc, v našem případě klobouček, který postupně budeme sbírat. Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Dle principu zatáčení lyže přeneseme na hrany a zahraníme. V každém oblouku zvedneme ze země připravený klobouček. Při sběru kloboučků bychom se neměli předklánět a hrbít, ale přejít do co nejnižšího telemarkového postavení (Allen O'Bannon, 2008).

U: Osvojení si nízkého telemarkového postoje.



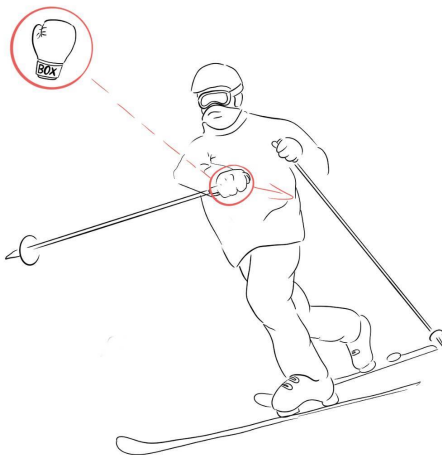
Obrázek č.29: Sbíráání kloboučků, (Nykl, 2019)

6. Boxer

ZP: Základní lyžařský postoj.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Dle principu zatáčení lyže přeneseme na hrany a zahraníme. V každém oblouku vnější rukou provedeme uder vpřed (jako při boxu) a přitom vyjedeme oblouk. Cvičení provádíme po celé délce svahu.

U: Úder nás přinutí vytočit trup těla směrem dolů ze svahu. Zároveň procvičujeme a zlepšujeme telemarkový oblouk, získáváme lepší stabilitu a posilujeme svaly stehen a hýždí.



Obrázek č.30: Boxer, (Nykl, 2019)

7. Krátký telemarkový oblouk

ZP: Základní lyžařský postoj.

PC: Stejně jako střední telemarkový oblouk, budeme provádět krátký telemarkový oblouk s rozdílem poloměru oblouku. Krátký uzavřený oblouk slouží především k regulaci jízdy na prudkých svazích (Pospíšilová, 2017). Krátký oblouk by měl vypadat jako bychom tancovali na svahu. Měl by být krátký, ale rychlý. Ideální pro strmý, neupravený svah. Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Dle principu zatáčení lyže přeneseme na hrany a zahráníme. V této chvíli musíme reagovat rychleji, jelikož nechceme v oblouku setrvat dlouho. Proto vyjedeme pouze krátký oblouk a poté ihned vyměníme dolní končetiny (Parker, 2001).

U: Zvládnutí strmého svahu. Posílení stehenních a hýždřových svalů.



Obrázek č.31: Krátké telemarkové oblouky, (Nykl, 2019)

8. Krátké oblouky s přibržděním

ZP: Základní lyžařský postoj.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Dle principu zatáčení lyže přeneseme na hrany a zahraníme. V každém oblouku myslíte na rychlé hokejové zastavení, které hráči provádí. Provádějte to samé, rychle se otočte a myslíte na zatížení obou lyží v každém vašem oblouku. Bude vás to zpomalovat a nutit k odklonění lyží. Když se lyže na konci odrazí, využijte tuto energii do dalšího oblouku. Nadlehčete lyže a zahajte další oblouk (Allen O'Bannon, 2008).

U: Zvládnutí prudkého a těžkého svahu.



Obrázek č.32: Krátké oblouky s přibržděním, (Nykl, 2019)

9. Oblouky se zapíchnutím hole

ZP: Základní lyžařský postoj.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Dle principu zatáčení lyže přeneseme na hrany a zahraníme. Ve fázi ukončení oblouku zapíchneme hůl před sebe vyměníme dolní končetiny a kolem hole se otočíme. Hole nám slouží k udržení rovnováhy zároveň nám udržují trup ve

správné pozici směrem ze svahu dolů (Allen O'Bannon, 2008).

U: Udržení rovnováhy a pozice trupu směrem ze svahu dolů.



Obrázek č.33: Oblouky se zapíchnutím hole, (Nykl, 2019)

5.3.4 Koordinačně náročná telemarková cvičení

Tyto druhy cvičení jsou pro pokročilé telemarkisty, kteří se umí pohybovat na telemarkových lyžích a mají zvládnuté předchozí cvičení. Koordinačně náročná cvičení jsou velmi spjatá s rychlostními dovednostmi. Je obtížné oddělit tyto dovednosti od sebe. Proto jejich trénink probíhá společně (Rieder a Fiala, 2006). Tato cvičení mohou sloužit pro předvedení se, pobavení a určitě ke zlepšení techniky.

5.3.4.1 Princip zatáčení v obráceném telemarkovém postoji

Princip zatáčení, který jsme si popsali na začátku kapitoly telemarková cvičení na svazích pro pokročilé lyžaře nám zde nebude fungovat, jelikož během jízdy obloukem stojíme v obráceném telemarkovém postoji. Popíšeme si zde princip zatáčení v obráceném telemarkovém postoji.

Z jízdy šikmo svahem v základním lyžařském postoji přejdeme do základního telemarkového postoje. Telemarkový tvar lyží nám pomůže se zatočením. Trup mírně předkloněn, těžiště je rovnoměrně rozložené, osu ramen se snažíme udržet ve stejném postavení jako pánev, hlava je držena přirozeně v prodloužení trupu, horní končetiny máme před tělem mírně pokrčené. Mírnou rotací pánve do směru oblouku, mírným vytočením kolenního kloubu, odlehčením palcové hrany a zatlačením do malíkové hrany končetiny ve výpadu, přeneseme lyži na vnější hranu. Zároveň odlehčením malíkové hrany a zatlačením do palcové hrany končetiny v pokleku přeneseme lyži na vnitřní hranu. Tímto způsobem zahraníme a vyjedeme oblouk.

1. Jízda v „monomarku“

ZP: Základní lyžařský postoj.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. U tohoto cvičení nedochází k výměně dolních končetin, jelikož se jede v „monomarku“, provádíme oblouky na obě strany ve stejném postavení dolních končetin. Kombinací principu zatáčení a principu zatáčení v obráceném telemarkovém postoji nám lyže vyjedou oblouk na stranu kterou požadujeme. Hole nám slouží k opoře a k získání lepší stability.

U: Získání stability a rovnováhy. Vylepšení techniky telemarkového lyžování.



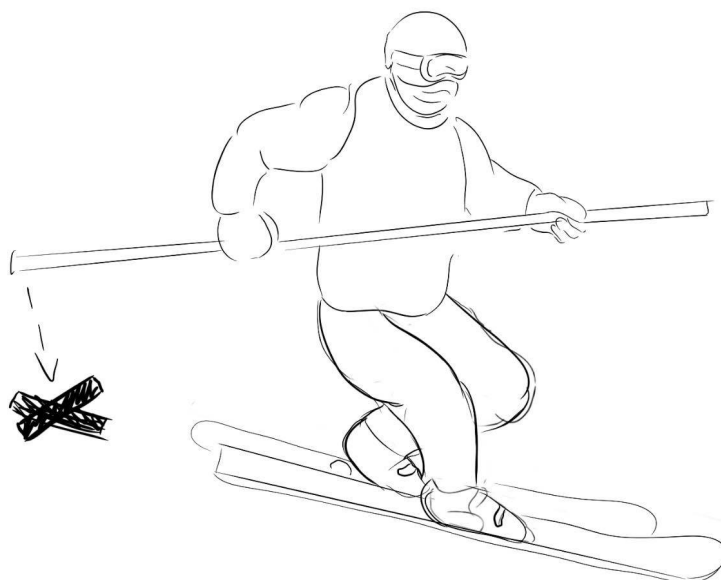
Obrázek č.34: Jízda v „Monomarku“, (Nykl, 2019)

2. Jízda v „monomarku“ s použitím slalomové tyče

ZP: Základní lyžařský postoj, v rukou držíme slalomovou tyč za její horní konec.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Kombinací principu zatáčení a principu zatáčení v obráceném telemarkovém postoji nám lyže vyjedou oblouk na stranu kterou požadujeme. Do směru oblouku pokládáme slalomovou tyč o kterou se opíráme. Slalomová tyč nám pomůže s rovnováhou a vyjetím oblouku. U tohoto cvičení nedochází k výměně dolních končetin, provádíme jízdu v „monomarku“ a oblouky vyjíždíme na obě strany ve stejném postavení dolních končetin. Ve chvíli kdy bychom měli vyměnit dolní končetiny, vyměníme pouze slalomovou tyč na druhou stranu. Tohle cvičení provádíme po celé délce svahu.

U: Slalomová tyč nám slouží jako opora a získáváme s ní lepší stabilitu na lyžích. Cvičení slouží k osvojení si telemarkového oblouku, zároveň posilujeme stehenní a hýžďové svaly, svaly na rukou a trupu těla.



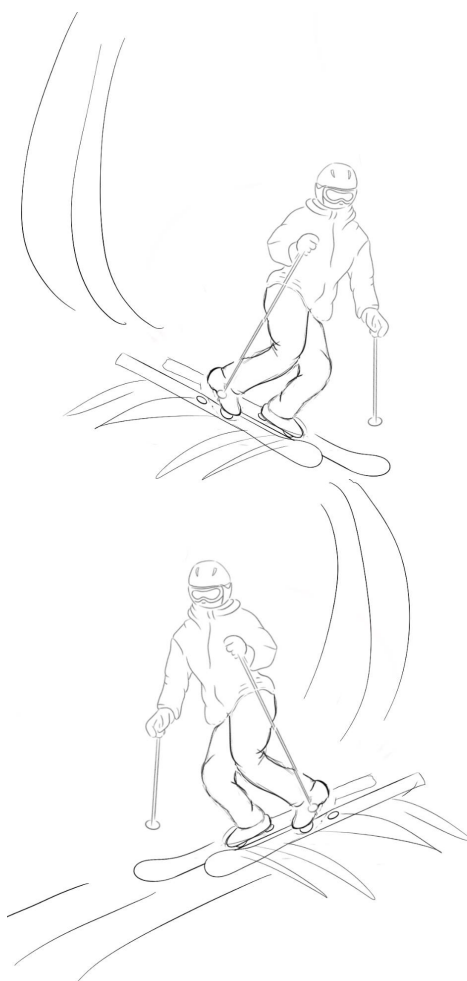
Obrázek č.35: Jízda v „Monomarku“ s použitím slalomové tyče, (Nykl, 2019)

3. Jízda v obráceném telemarkovém postoji

ZP: Základní lyžařský postoj.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Použijeme princip zatáčení v obráceném telemarkovém postoji a vyjedeme oblouk. Oblouky sjíždíme celý svah.

U: Zlepšení stability a techniky telemarkového lyžování. Naučení se jízdě v obráceném telemarkovém postoji.



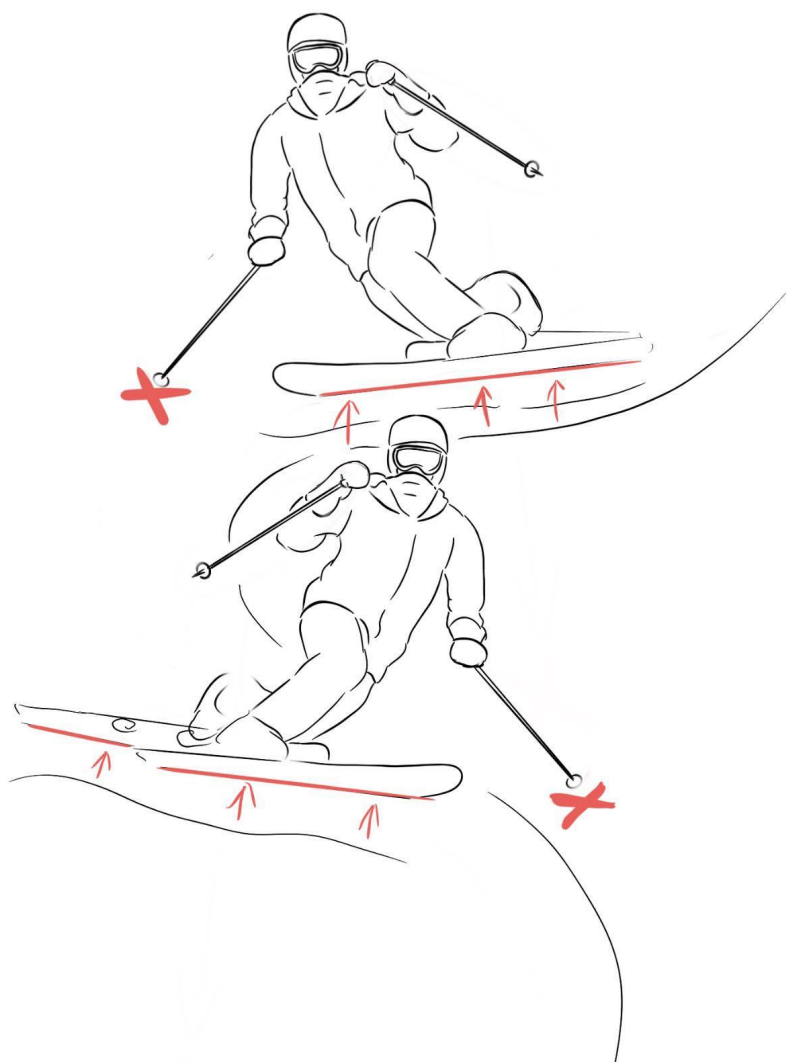
Obrázek č.36: Jízda v obráceném telemarkovém postoji, (Nykl, 2019)

4. Jízda s přeskokem mezi oblouky

ZP: Základní lyžařský postoj.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Dle principu zatáčení lyže přeneseme na hrany a zahraníme. Ve fázi ukončení oblouku zapíchneme hůl před sebe, opřeme se o zapíchnutou hůl a nadskočíme, dolní končetiny vyměníme v letové fázi. Hole nám slouží k opoře a udržení rovnováhy (Turek, 2014).

U: Zlepšení stability a techniky telemarkového lyžování.



Obrázek č.37: Jízda s přeskokem mezi oblouky, (Nykl, 2019)

5. Vrtulník

ZP: Základní lyžařský postoj.

PC: Lyže uvedeme do pohybu šikmo svahem, vysuneme pravou/levou nohu a přejdeme do telemarkového postavení. Dle principu zatáčení lyže přeneseme na hrany a zahraníme. Lyže necháme vyjet celý oblouk a nezačínáme druhý. Místo toho pustíme patky lyží dolů ze svahu a uvolníme hrany lyží, provedte výměnu dolních končetin a vyjedeme oblouk pozadu do protisvahu. Pustíme špičky lyží ze svahu dolů a uvolníme hrany lyží, provedeme výměnu dolních končetin. Představme si, že lyže jsou lopaty vrtulníku a my jsme střed kolem kterého se otáčí (Allen O'Bannon, 2008).

U: Zlepšení techniky telemarkového lyžování.



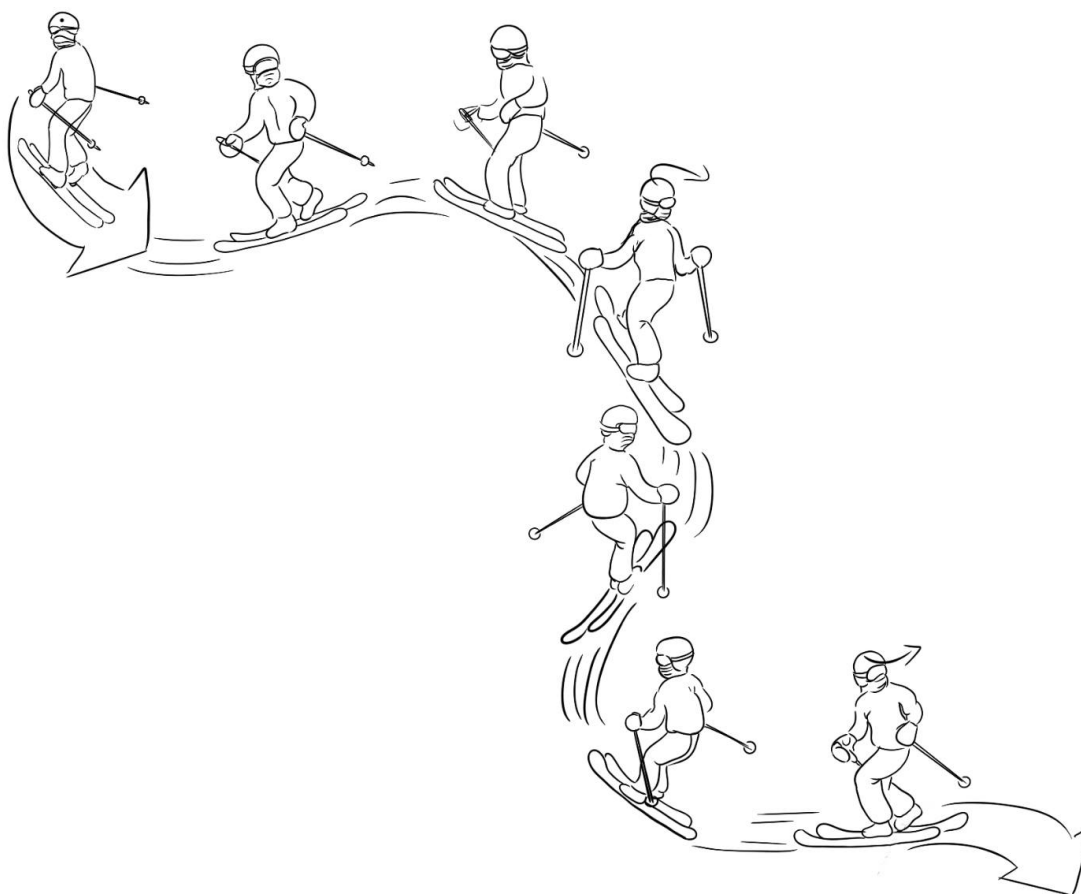
Obrázek č.38: Vrtulník, (Nykl, 2019)

6. Jízda vzad

ZP: Základní lyžařský postoj zády směrem ze svahu dolů.

PC: Stejně jak provádíme střední telemarkový oblouk vpřed, můžeme provádět telemarkový oblouk vzad. Většina telemarkových lyží je k tomuto použití připravena. V prvé řadě potřebujeme mít skvěle zvládnutou jízdu vpřed a poté se můžeme vrhnout na jízdu vzad. Bude to chtít určitě mnoho tréninku, ale není to nemožné.

U: Zlepšení techniky telemarkového lyžování.



Obrázek č.39: Jízda vzad, (Nykl, 2019)

7. Diskuze a závěr

Přestože v telemarkové literatuře není mnoho zdrojů, dá se má bakalářská práce s některými porovnat. Podobné zpracování můžeme najít od Allen O'Bannona a Mike Clellanda (2008), kteří popisují tipy jak se naučit telemarkovému lyžování. Velmi pěkný a úsměvným prvkem v jejich práci jsou karikatury Mike Clellanda, které provází celou jejich knihu. V porovnání s bakalářskou prací obsahuje jejich kniha víc druhů cvičení. Některá cvičení mi v jejich knize přijdou až zbytečná, jelikož se zabývají pořád stejným problémem naopak jiná cvičení jsou velmi inspirativní a využila jsem je ve své bakalářské práci.

Turkovým (2014) cílem diplomové práce bylo vytvořit metodicko-motivační film. Což se mu velmi pěkně povedlo. Film je skvěle propracovaný, aktéři jsou velmi dobří telemarkisté a obsahuje vše co se o telemarku chcete a můžete dozvědět. Ačkoli název jeho diplomové práce a název mé bakalářské práce se zdají být velmi podobné v mé bakalářské práci se především zaměřuji daná cvičení a jejich použití během výuky. Turek (2014) se ve své diplomové práci zaměřil více obecně na telemark. Vytyčil zde krátkou historii, výzbroj a výstroj, formy současného telemarkového lyžování a nakonec se zaměřil na metodiku telemarkového lyžování.

Dle Parkera (2001), je důležité se nejdříve naučit alpskému lyžování a poté začít s telemarkovým lyžováním. V bakalářské práci je také nejdříve popsána všeobecná lyžařská průprava a poté se přechází na specializovanou telemarkovou průpravu. V Parkerově (2001) knize mi přijde příliš zdlouhavý popis telemarkového vybavení. Naopak se mi líbí jak celou knihou prostupují jeho poznatky a jak zde popisuje jeho jednotlivé výlety, které uskutečnil na telemarkových lyžích. Ono se totiž nemusí jezdit pouze z kopce, jak popisují ve své bakalářské práci, ale po připevnění stoupacích pásů je možné i vystoupat na horu jako na skialpových lyžích.

Na začátku práce jsem uvedla podle mého názoru nejlepší materiály, které byly zpracovány o telemarku. Poté jsem v jednoduchosti představila všeobecnou lyžařskou průpravu na kterou jsem navázala specializovanou telemarkovou průpravou. Následovalo rozdělení cvičení, dle charakteru terénu - cvičení na rovině, na mírném svahu a na svahu pro pokročilé lyžaře. V kapitolách byl zařazen i princip zatáčení a nakonec cvičení, která jsou koordináčně náročná. Celou bakalářskou prací prostupují obrázky, které dávají předlohu

vizuální verzi cvičení.

Předem stanovené cíle a jednotlivé úkoly, které byly dány tématem bakalářské práce byly splněny. Prostudování dokumentů bylo hlavní součástí práce. Cílem vytvořit komplex telemarkových cvičení, které pomůžou českému telemarku s výukou. A zároveň vytvořit takový charakter cvičení, která pochopí i veřejnost.

Vycházela jsem jak z odborné literatury pro alpské lyžování, tak z odborné literatury pro telemarkové lyžování. Z praktických zkušeností s tréninkem dětí. Jednotlivé cvičení na sebe logicky navazují a jsou vytvořeny tak, aby je každý pochopil.

Závěrem doufám, že se telemark bude čím dál tím víc objevovat na sjezdových tratích a vejde do podvědomí českého národa. Je to krásná a elegantní sportovní disciplína a těším se na ZOH v roce 2022, kde možná uvidíme telemark v závodní disciplíně „classic sprint parallel“. Cituji: „*Filozofie telemarku je veselá mysl, ladnost pohybu a svoboda lyžařského ducha*“ (Štancl a Strobl, 2004).

8. Seznam použité literatury

1. PARKER, Paul. Free-heel skiing: telemark and parallel techniques for all conditions. 3rd ed. Seattle, WA: Mountaineers Books, 2001. ISBN 08-988-6775-4.
2. O'BANNON, Allen a Mike CLELLAND. Allen & Mike's really cool telemark tips: 123 amazing tips to improve your tele-skiing. 2nd ed. Guilford, Conn.: Falcon, 2008. ISBN 978-0-7627-4586-9.
3. INTERSKI Deutschland: Telemark. 1. vyd. Stuttgart: Paul Pietsch-Verlage GmbH, 2010. ISBN 978-3-613-50641-1.
4. GNAD, Tomáš, Jan HRUŠA, Milan KOHOUTEK, Petra MATOŠKOVÁ, Dana FINKOVÁ a Bronislav KRAČMAR. Základy teorie lyžování a snowboardingu. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 987-80-246-1587-5.
5. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. Sportovní trénink. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
6. RIEDER, Max a Martin FIALA. Lyžování: tréninkové programy, síla, koordinace a rychlost, vytrvalost, ohebnost. Praha: Grada, 2006. Kondiční příprava. ISBN 80-247-1723-9.
7. SOUKUP, Jiří. Terminologie lyžování: sjíždění. Praha: Český ústřední výbor ČSTV, [1987]. Metodický dopis.
8. PSOTOVÁ, Dana a Miloš PŘÍBRAMSKÝ. Sjíždění a zatáčení na lyžích: česká škola lyžování. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1292-5.
9. TUREK, Michael. Metodika telemarkového lyžování. Praha, 2014. Diplomová práce (Mgr.). Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Sporty v přírodě, 2014-23-09.
10. JIREŠ Petr, JIREŠ Radim, FIEDLER Jan, STREJČEK Luděk, LAJKEB Petr. Lyžování: Technika a trénink alpských disciplín. 1. vyd., OSÚ AD SLČR, 2016.
11. DROSTE, Patrick, STROTMANN, Ralf: Telemark Skiing. 1. vyd. Oxford: Meyer und Meyer, 2003. ISBN 1-84126-082-7.
12. Skiing, [online]. American ski corp. 22 southwest Industrial park, Westwood,

Massachusetts, 1966 [cit. 21.3.2019]. Dostupné z: https://books.google.cz/books?id=8xq-pR0KRqoC&pg=PA153&lpq=PA153&dq=eriksen,+s.:+come+ski+with+me&source=bl&ots=e8OnYQrY0I&sig=ACfU3U0X_4h6_-q_A_0_z_i_y_L_k_D_Q_v_9_c_B_r_-_riA&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwj pup3Qxq3hAhUixaYKHenODeYQ6AEwEXoECAcQAQ#v=onepage&q&f=false

13. HENDL, J.: Kvalitativní výzkum. 1.vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-40.
14. LEGER, A. Telemarkové lyžování. Praha, 2009. Bakalářská práce (Bc.). Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2009-02-09.
15. POSPÍŠILOVÁ, E. Porovnání zapojení svalů dolních končetin u smýkaného oblouku a oblouku v telemarkovém postavení. Praha, 2017. Bakalářská práce (Bc.). Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Sporty v přírodě, 2018-11-01.
16. CERVENKA, Ferda. Telemarken. Ilustroval Bronislav KRAČMAR. Nieuwstadt: Ferda Cervenka, 2002. ISBN 80-238-9212-6.
17. SOUKUP, Jiří. Lyžování podle alpských lyžařských škol. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-168-2.
18. ŠTANCL, Pavel a Karel STROBL. Lyžování s úsměvem. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2004. ISBN 80-7182-183-7.
19. MUSIL, Dalibor a Jiří REICHERT. Lyžování od základů po freestyle. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2135-4.
20. TRUDEL, René-Martin. Absolute Telemark [online]. 2013 [cit. 26.4.2019]. Dostupné z: <https://absolutetelemark.com>
21. KERLINGER, Fred N. Základy výzkumu chování: pedagogický a psychologický výzkum. Praha: Academia, 1972.

7.1 Ilustrační zdroje

1. NYKL, Dan: Obrázky (1 - 36). Ostrava, 2019

8. Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Základní lyžařský postoj na rovině a základní lyžařský postoj na šikmém svahu

Obrázek č. 2: Základní telemarkový postoj

Obrázek č. 3: Protahovací cvičení

Obrázek č. 4: Koloběžka

Obrázek č. 5: Výpad vzad

Obrázek č. 6: Výpad vpřed

Obrázek č. 7: Kombinace výpadů vpřed a vzad

Obrázek č. 8: Přeskok mezi telemarkovým postojem

Obrázek č. 9: Jízda v telemarkovém postoji po spádnicí

Obrázek č. 10: Jízda po spádnicí se změnou postoje

Obrázek č. 11: Jízda po spádnicí v telemarkovém postoji s pérováním

Obrázek č. 12: Jízda šikmo svahem s vytočením těla

Obrázek č. 13: Jízda šikmo svahem s nadzvedáváním pravé/levé lyže

Obrázek č. 14: Jízda šikmo svahem s předáváním předmětu pod kolenem

Obrázek č. 15: Jízda šikmo svahem s podjížděním překážek

Obrázek č. 16: Jízda šikmo svahem s tlesknutím

Obrázek č. 17: Girlandy

Obrázek č. 18: Jízda šikmo svahem v telemarkovém postoji se zatočením do protikopce

Obrázek č. 19: Letadlo

Obrázek č. 20: Kolotoč

Obrázek č. 21: Jízda šikmo svahem se zvednutými patami

Obrázek č. 22: Jízda šikmo svahem ve dvojicích se změnou nízkého a vysokého telemarkového postavení

Obrázek č. 23: Jízda šikmo svahem ve dvojicích s výměnou nohou

Obrázek č. 24: Telemarkové oblouky ve dvojicích se slalomovou tyčí

Obrázek č. 25: Telemarkový střední oblouk

Obrázek č. 26: Telemarkový střední oblouk s použitím slalomové tyče

Obrázek č. 27: Telemarkové oblouky s držení holí před tělem

Obrázek č. 28: Obraz

Obrázek č. 29: Sbírání kloboučků

Obrázek č. 30: Boxer

Obrázek č. 31: Krátký telemarkový oblouk

Obrázek č. 32: Krátké oblouky s přibrzděním

Obrázek č. 33: Oblouky se zapíchnutím hole

Obrázek č. 34: Jízda v „monomarku“

Obrázek č. 35: Jízda v „monomarku“ s použitím slalomové tyče

Obrázek č. 36: Jízda v obráceném telemarkovém postoji

Obrázek č. 37: Jízda s přeskokem mezi oblouky

Obrázek č. 38: Vrtulník

Obrázek č. 39: Jízda vzad