

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2014

Michael Turek

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Metodika telemarkového lyžování

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Ing. Marcela Polášková

Vypracoval:

Bc. Michael Turek

srpen 2014

Abstrakt

Název práce:

Metodika telemarkového lyžování

Cíl práce:

Cílem diplomové práce je tvorba výukového, metodicko-motivačního filmu, který bude obsahovat návrh metodiky výuky telemarkového lyžování.

Metody práce:

Při tvorbě diplomové práce byla použita kombinace metody kritické analýzy dokumentů a vlastních empirických zkušeností autora s telemarkovým lyžováním s metodou komparace vybraných poznatků, dále metody participantního a neparticipantního pozorování a při zpracování filmu kinematografická metoda. Práce je syntézou teoretického zkoumání a dynamické práce v terénu.

Výsledky:

V souladu s cílem diplomové práce byly vytvořeno výukové metodicko-motivační DVD, které kromě návrhu metodiky nastiňuje též historické aspekty a současné pojetí telemarkového lyžování. Textová část diplomové práce v teoretické části doplňuje DVD podrobnějšími informacemi z historie telemarku a informacemi o vybavení. Návrh metodiky výuky v textu koresponduje s obsahem DVD.

Klíčová slova:

telemark, metodika, oblouk, krok, náklek, postoj, volná pata

Abstract

Title:

Methodology of telemark skiing

Aim of the study:

The aim of this thesis is to create educational, methodological and motivational film, which will include design of methodology of telemark skiing.

Methods:

In developing this thesis, we used a combination of methods of critical analysis of documents and the author's own empirical experience with telemark skiing with the method of comparison of selected knowledge, methods and participating and uninvolved observation and cinematographic film processing method. The work is a synthesis of theoretical research and dynamic field work.

Results:

According to this thesis was created teaching methodology and motivational DVD that in addition to the methodology also outlines the historical aspects and current concepts of telemark skiing. The text of the thesis in theoretical part complements the DVD detailed information from the history and information about telemark equipment. Methodology of teaching in the text corresponds to the contents of the DVD.

Keywords:

telemark, methodology, turn, step, stance, free heel

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně pod odborným vedením Ing. Marcely Poláškové a použil jsem pouze uvedené zdroje.

Bc. Michael Turek

V Praze dne 26. 8. 2014

.....

podpis

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval paní Ing. Marcele Poláškové za odborné vedení práce a praktické rady, a také za vstřícnost a velkou trpělivost při tvorbě diplomové práce. Dále děkuji Tomáši Mähringovi za kameru, střih a výslednou postprodukcí metodicko-motivačního DVD, Elišce Hofmanové a Michaele Duchoslavové za vytvoření ilustrací v diplomové práci a v neposlední řadě děkuji všem, kteří mi byli při získávání informací pro tuto práci nápomocni.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosim, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:	Číslo OP:	Datum vypůjčení:	Poznámka:
-------------------	-----------	------------------	-----------

Obsah:

Seznam použitých zkratk	10
1. Úvod	11
2. Teoretická východiska práce	12
2.1 Historická východiska a aspekty telemarkové techniky	12
2.1.1 SondreNorheim	13
2.2 Vývoj telemarkové výzbroje a její kategorizace	15
2.2.1 Telemarkové lyže	16
2.2.2 Telemarková obuv	16
2.2.3 Telemarková vázání	19
2.2.4 Telemarkové příslušenství	23
2.3 Specifika techniky telemarkového lyžování	24
2.4 Formy současného telemarkového lyžování	24
2.4.1 Telemark mimo sjezdové tratě - backcountry, touring, free ride	24
2.4.2 Standardní telemark - sjezdové tratě + vleky, lanovky	25
2.4.3 Freestyle telemark	25
2.4.4 Závodní telemark	25
2.5 Metodické postupy telemarkových škol	29
2.5.1 Česká Republika	29
2.5.2 Zahraničí	30
2.6 Pravidla FIS	38
3. Cíl a úkoly práce	40
4. Metodologie práce	41
4.1 Charakter práce	41
4.2 Metody práce	41
4.3 Organizace a průběh tvorby metodicko-motivačního DVD	42
4.3.1 Námět a scénář	42
4.3.2 Kamera, střih, výroba, postprodukce	47
4.3.3 Komentář	47
4.3.4 Personální a materiální zajištění videomateriálu	56
4.3.5 Lokace natáčení videomateriálu	56
5. Výsledky práce	57

5.1	Návrh metodiky telemarkového lyžování	58
5.1.1	Etapa 1. - základní úroveň telemarkových dovedností.....	58
5.1.2	Etapa 2. - pokročilé telemarkové lyžování	68
5.1.3	Etapa 3. - vyspělá telemarková technika	73
6.	Diskuze	78
7.	Závěr.....	84
8.	Seznam informačních zdrojů.....	85
9.	Seznam obrázků a schemat.....	87

Seznam použitých zkratk

FIS	Fédération Internationale de Ski
N 75	lyžařská norma vázání - 75 milimetrů
NN 75	NordicNorm 75
NTN	New Telemark Norm
MS	Mistrovství světa
SP	Světový pohár
APUL	Asociace profesionálních učitelů lyžování
FRA	Francie
NOR	Norsko
NZSIA	New Zealand Ski Instructor Alliance
ZOH	Zimní olympijské hry

1. Úvod

Sjezdové lyžování prodělalo na přelomu 20. a 21. století „carvingovou revoluci“. Zhruba v této době dochází i ke znovuobjevení lyžařské techniky, která se používala již v 19. století. Ve Skandinávii, konkrétně v oblasti jižního Norska se nachází kraj Telemarken, podle kterého se tato lyžařská technika jmenuje.

V současnosti se telemarkové lyžování stále častěji objevuje na sjezdových tratích v tuzemsku, v Evropě i ve světě. Rozvoj a znovuobjevení kteréhokoliv jiného sportovního odvětví, si vždy žádá odbornější diskuzi, informace a poznatky, které by ho přiblížily novým zájemcům a těm stávajícím rozšířily obzory.

Z těchto důvodů jsme zvolili téma diplomové práce, ve které chceme shrnout co největší množství informací o „staronové“ technice lyžování a srozumitelnou formou ho představit lyžující veřejnosti, zájemcům o telemarkové lyžování nebo jeho současným vyznavačům. V teoretické části práce jsou zmíněny, mimo jiné, metodické postupy či metodické řady používané při výuce telemarku v tuzemsku, v alpských zemích, ve Spojených státech amerických nebo Austrálii a na Novém Zélandu. Upozorňujeme na obrodu a návrat této techniky v 70. a 80. letech 20. století. Samostatnou kapitolu jsme věnovali vývoji a popisu telemarkové výzbroje a výstroje, samozřejmě s ohledem na vývoj techniky. Právě nový a moderní materiál umožňuje současný progres v telemarkové technice. Dále zmiňujeme současné formy telemarkového lyžování a své místo má v naší práci i bezpečnost pohybu na sjezdových tratích v podobě pravidel FIS. Na základě teoretických informací jsme se pokusili o vlastní návrh metodiky výuky telemarku a tento návrh předkládáme jako výsledek práce ve formě výukového filmu.

2. Teoretická východiska práce

2.1 Historická východiska a aspekty telemarkové techniky

Dějiny lyžování lze rozdělit do dvou etap. Lyžařští historikové i současné odborné zdroje popisují dvě etapy lyžování, které jsou rozděleny pomyslným mezníkem.

Tímto mezníkem je moment, kdy se z lyží poprvé stává nástroj nejen užitkový, ale i moderní a hlavně sportovní. V historicko-datové rovině se jedná přibližně o druhou polovinu 19. století. Před touto dobou můžeme hovořit o lyžařském pravěku či středověku, kdy nástroje na nohou uživatelů slouží jen k účelu utilitárnímu. Přibližně po roce 1860 přichází vlna moderního, sportovního a soutěžního používání lyží. (Kulhánek, 1989), (Kleppen, 1986)

Stejně jako ostatní činnosti, i lyžování patřilo mnoho staletí a tisíciletí do kategorie aktivit, ve kterých šlo primárně o potřeby člověka. Totálně převažoval zmíněný utilitární význam, nutnost používání, životní potřeba a prostředek k udržení sociálních vztahů. Nejstarší dochované důkazy (kresby, náčrty) jsou staré přibližně 5000 let.

Nás v souvislosti s vývojem telemarkové techniky však mnohem více zajímá již zmíněný počátek rozvoje sportovního lyžařství, datovaný do poloviny 19. století.

V druhé polovině 19. století dochází ve světě k velkým společenským změnám. Období je nazýváno „stoletím páry“ a průmyslová revoluce proniká prakticky do všech aspektů lidské činnosti. Mnozí lidé žijící v této době chtějí využívat volný čas pro své zájmy. V něm někteří, dle antického ideálu, utužují tělo i duchanovou pohybovou aktivitou - sportem.

Kraj Telemarken v jižní části dnešního Norska byl jednou z oblastí, kde v té době byl velmi populární pohyb na lyžích - rekreační lyžování. Ve vesnici Morgedal v té době žilo společenství lyžařů, kteří se pravidelně v zimě ve volných chvílích scházeli na okolních kopcích a bavili se jízdou na „ski“. Jednalo se převážně o farmáře nebo o zručné místní řemeslníky. Vzhledem k zmíněné zručnosti tehdejších lyžařů docházelo postupně k vylepšování lyžařské výzbroje, což mělo vliv i na techniku jízdy. Tito nadšenci mezi sebou i soutěžili, a to hlavně v jízdě ve slalomu s uměle vybudovanými skoky (hoppelom), jízdě ve volném terénu (kniekelom) nebo v prostém sjezdu (uvöslom). (Novák, Klečková, 2008)

2.1.1 Sondre Norheim

Jako každé sportovní odvětví má i lyžování svého zakladatele a oblast původu. Nad všemi tehdejšími propagátory lyžování velmi výrazně vynikal farmář z vesničky Morgedal – Sondre Auverson Norheim. V roce 1866 vyhrává první historicky doložené závody ve skoku na lyžích. V roce 1868 je již v kraji Telemarken velmi známým lyžařem a svým osobitým stylem uchvacuje všechny zúčastněné na prvních mezinárodních lyžařských závodech ve městě Christiania, dnešním Oslu. Z Morgedalu do Osla dorazil na závody spolu se dvěma přáteli. Trvalo jim tři dny, než ušli dvoust kilometrovou vzdálenost. Sondre závody vyhrál. Tehdy byl poprvé mimo oblast kraje Telemarken předveden oblouk v pokleku, který dostal podle tohoto kraje pojmenování. Sondre Norheim předvedli další typ oblouku - snožný. Tento oblouk nesl ještě na začátku 20. století název "kristiánka" podle města, ve kterém byl předveden. Oba tyto typy oblouků ale vznikly v již výše zmíněném jihonorském kraji Telemarken.

Sondre Norheim se dále účastnil různých závodů a ukázek „své“ lyžařské techniky. Učil zájemce z řad dospělých i dětí. Pomáhal pronikat do tajů nového sportu všem, kteří o něj měli zájem. Aby mohl naplno využívat techniku telemarkových oblouků, používal více vykrojené lyže, než bylo do té doby zvykem. Pojem „telemarský tvar“ lyže se uchoval až do současnosti. Je charakteristický viditelně užším středem lyže. V roce 1884 se Sondre i s rodinou odstěhoval do Spojených států, kde v roce 1897 umírá. V jeho rodném kraji mělo však lyžování již svou popularitu a následovníky a díky rostoucímu rozvoji cestovnímu ruchu se lyže dostávaly postupně i za hranice Norska a celé Evropy. Postupem času získávají svou popularitu také na strmých svazích Alp, kde telemarkový oblouk ustupuje snožným kristiánkám. (Kleppen, 1986)

Přínos Sondre Norheima v oblasti lyžování (nejen telemarkového) lze shrnout v několika bodech:

1) postoj

vzpřímený, relativně úzká stopa, k jízdě používá dvě hole, zatáčí pomocí telemarku a kristiánky dle charakteru svahu a sněhové pokrývky

2) lyže

kratší než ostatní běžné v té době - 2,40 m, užší uprostřed než na koncích, což usnadňovalo točení, byly vyrobené z borovicového dřeva a nesly označení telemarkové

3) vázání

bylo vyrobeno ze svinutých provazů z kořenů břízy nebo z rákosu, pásky byly kolem špičky a paty boty, pásky kolem paty sloužily k lepší kontrole lyží během zatáčení a skoku

4) telemarkový oblouk

používaný při telemarském lyžování, při zahájení oblouku je vnější lyže mírně předsunuta vpřed

5) oblouk kristiánka

tento typ oblouku se používal později v tzv. alpském lyžování a pro brzdění u skoku, při točení jsou lyže vedeny paralelně, vnitřní lyže je mírně předsunuta

Na přelomu 19. a 20. století se dva lyžařští průkopníci, Georg Bilgeri a Mathias Zdarsky, zasloužili o to, že původní lyžařské vázání bylo vylepšeno o pevné uchycení paty boty k lyži.

Tím ovšem zmizela možnost pokleku a tedy i možnost sjíždění svahu původními telemarkovými oblouky. Zde končí první éra telemarkového lyžování.

Až na počátku 60. a 70. let 20. století je znovu objevena téměř zapomenutá technika lyžování - jízda oblouky v pokleku s volnou patou. Jedním z těch, kteří mají zásluhu na obrodě telemarkového lyžování je norský vítěz Zimních olympijských her 1952 v Oslo Stein Eriksen. Po olympijských hrách se Eriksen odstěhoval do USA, kde založil lyžařskou školu a svou popularitu využíval jako lyžařský instruktor. V knize "Pojďte se mnou lyžovat" (Come ski with me, 1966) popularizuje i telemarkový styl. Knihu a kouzlo telemarkové techniky postupně ve Spojených státech amerických objevují dnes již telemarkové legendy Rick Borkovec nebo Paul Parker. Staronová

technika si získává zpět své příznivce i v Evropě, odkud vlastně přišla. I když v té době vlastně telemark není novinka a jedná se „jen“ o jeho návrat, musí všichni lyžařští nadšenci začít s výukou prakticky znovu. Najít vhodné terény, opatřit si patřičnou výstroj, naučit se optimální techniku.

2.2 Vývoj telemarkové výzbroje a její kategorizace

Stejně jako u alpské nebo běžecké techniky lyžování, tak i u telemarkové techniky můžeme nalézt specifika ve výzbroji a výstroji. Z hlediska techniky a jejího vývoje nás zajímá rozvoj a kategorizace telemarkové výzbroje. Při svém zrodu v 19. století měla telemarková výzbroj asi následující podobu: přibližně 2,5 metru dlouhé dřevěné lyže (většinou z borovice), uprostřed užší než ve špičce a na konci (telemarský tvar lyže je zachován dodnes), rákosovo-březové vázání (vyrobena z provázků svinutých z kořenů rostlin), pásky vedly kolem špičky (přes špičku) a kolem paty boty. Právě páskem kolem paty zdokonalil S. Norheim do té doby velmi jednoduché vázání. Nedílnou součástí byly samozřejmě boty. Nízké, kožené, většinou šněrovací.

Při své renesanci, ve druhé polovině 20. století, telemarková výzbroj vycházela z tehdejší dostupné běžecké výzbroje. Lyže stále dřevěné, velmi podobné délkou a tvarem dnešním běžeckým, vázání běžecké NordicNorm 75 (u nás známé jako N 75) a boty kožené, nízké.

Lyžařské firmy ze Spojených států amerických a Evropy po americké telemarkové renesanci udávaly tempo a směr vývoje materiálu. Urychlil se přechod od celodřevěných lyží užšího tvaru k umělým vláknům a lehkým slitinám. Tento vývoj je totožný s celosvětovým vývojem lyží obecně. U lyžařských bot se jednalo o nahrazení kůže plastem. Vázání doznalo změn hlavně v materiálech, neboť rozměr špičky boty (NordicNorm 75) se používá i dnes.

Všechny tyto změny vedly hlavně ke zlepšení stability lyžaře během jízdy a ke zlepšení jízdních vlastností obecně. (Klien, 1999)

2.2.1 Telemarkové lyže

Jedná se o jedinou část výzbroje, která je v současné době prakticky stejná jako u alpského lyžování. Telemarkové vázání můžeme v podstatě namontovat na jakékoliv lyže. Záleží jen na cílovém požadavku telemarkisty, zda preferuje jízdu na sjezdových tratích či ve volném terénu.

Pestrý výběr lyží je charakteristický přibližně pro posledních dvacet pět let, dříve tomu tak nebylo. V první polovině 20. století šel celosvětový vývoj lyží vpřed a lyžování se začalo diferencovat na klasické (běh a skok) a sjezdové. Předtím se na všechny formy lyžařského sportu používaly totožné tvary lyží. Lyže na běh si ponechaly volnou patu, lehce se zvýšila jejich délka a hlavně se zúžil jejich tvar. Co se týče materiálu, není zde žádná odlišnost od lyží pro alpské lyžování.

V současné době do oblasti telemarkového lyžování, stejně jako do alpského freeridového lyžování, pronikají různá speciální konstrukční řešení a materiály. Příkladem mohou být lyže twin-tipového charakteru (zvednutá špička i pata lyže) nebo konstrukce lyží typu „rocker“ (opačné klenutí lyže než klasická vzpruha).

Telemarkové lyžování lze provozovat všude a na jakýchkoliv lyžích, záleží jen na preferencích uživatelů.

2.2.2 Telemarková obuv

Jak již bylo výše zmíněno, původně byly telemarkové boty kožené. Byla to hlavně jejich malá boční stabilita, malá tuhost a téměř žádná opora v předním nákleku, co vedlo konstruktéry k experimentování s plastem. Přes různé kombinace kůže a plastu v osmdesátých letech se v průběhu roku 1991 objevují na trhu první celoplastové telemarkové boty italské značky Scarpa. Plastová telemarková bota je velmi podobná skeletové lyžařské nebo skialpinistické botě, ale v provedení NordicNorm 75 (NN75) má velmi výrazný a dominantní přední zub, který zapadá do čelistí vázání NN75. Další výraznou částí plastové telemarkové boty je místo ohybu v oblasti nártu, které umožňuje zásadní telemarkový náklek.

V dnešní době evidujeme čtyři seriózní výrobce telemarkové obuvi. Jsou to značky Scarpa, Garmont, Crispy a Black Diamond. V posledních dvou letech se i jiné firmy, známe především z distribuce výrobků pro alpské lyžování (Scott), pokoušejí

vyrábět telemarkovou obuv, ale jedná se převážně jen o designové úpravy modelů čtyř výše zmíněných firem. Kožené boty, spíše pro zimní telemarkovou nenáročnou turistiku nebo přesuny, stále vyrábí například firma Asolo.

Boty jsou tedy charakteristické celoplastovým skeletem a typickým místem ohybu na úrovni nižšího nártu. Toto místo u dnešních moderních bot vydrží více než jeden milion ohnutí. Boty lze rozdělit do několika kategorií. Některé kategorie jsou s rozměrem NN75, jiné kategorie reprezentují novou, velmi progresivně se rozvíjející třídu bot spodrážkou NTN (New Telemark Norm). (Klien, 1999)

1) Závodní telemarková obuv – NN75

První kategorii obuvi NN75 můžeme označit jako závodní. Jedná se o velmi tuhé, vysoké boty se čtyřmi přezkami, používané pro jízdu v brankách nebo náročné freeridové sjezdy.



obrázek č. 1: závodní telemarková obuv NN75, (Hofmanová, 2012)

2) All-round telemarková obuv – NN75

Druhou kategorií jsou univerzální („allround“, „allmountain“) boty, které mají o něco měkčí skelet, lépe se v nich stoupá (mají možnost volby mezi režimem „ski“ a „walk“), mají tři nebo čtyři přezky. Tyto boty jsou vhodné pro široké spektrum telemarkových aktivit, na sjezdovou trať, na skialpový výlet nebo do volného terénu.



obrázek č. 2: all-round telemarková obuv NN75, (Hofmanová, 2012)

3) Touringová telemarková obuv – NN75

Třetí kategorií jsou boty spíše turistické, dvou nebo tří přezkové, které se vyznačují hlavně komfortem při výstupu nebo túře a umožňují pouze základní oporu pro nenáročný sjezd.



obrázek č. 3: touringová telemarková obuv NN75, (Hofmanová, 2012)

4) NTN telemarková obuv

Poslední a tak trochu samostatnou kategorií bot jsou boty s podrážkou NTN. Mají tu výhodu, že jsou, kromě speciálního telemarkového vázání NTN (o kterém bude řeč níže), kompatibilní s částí spektra skialpinistických vázání a téměř se všemi „normálními“ sjezdovými vázáními. Tyto boty se vyrábějí v provedení tvrdším, čtyřpřezkovém (závodním nebo freeridovém), i v měkčím, třípřezkovém, spíše

univerzálním, pro širší spektrum uživatelů. Je třeba poznamenat, že řada telemarkových bot systému NTN si v posledních letech nalézají přízeň velkého množství uživatelů. Přednosti této obuvi jsou především v její stabilitě při jízdě, v součinnosti s vázáním a možnosti tuto obuv používat i pro sjezdové vázání.



obrázek č. 4: telemarková obuv NTN, (Hofmanová, 2012)

2.2.3 Telemarková vázání

Počet výrobců telemarkových vázání je na rozdíl od počtu výrobců telemarkových bot něco větší. Stejně jako u jiné výzbroje, tak i u telemarkových bot, zaznamenáváme od 19. století značný technologický vývoj a materiální posun. Základní princip zůstává zachován – možnost zvednutí paty, tedy možnost pokleku. Výrazným posunem z hlediska vývoje je postupné zlepšování boční stability a vylepšování systému uchycení boty k vázání.

Telemarkové vázání v součinnosti s telemarkovou botou umožňuje její ohyb a zvednutí paty. Kromě samotné jízdy v pokleku, lze také například stoupat do kopce. Část dnešních, na trhu dostupných vázání, vychází z vázání typu „Kandahár“. To znamená, že bota je ve špičce upnuta do pouzdra (o šířce známé jako NordicNorm 75mm) a za patu jsou zafixována lanka vedoucí od přední části vázání. Toto vázání navazuje na tradiční vázání z 19. století, kdy byla špička kožené boty fixována lankem či provázkem a kolem paty vedl další provázek fixující botu zezadu.

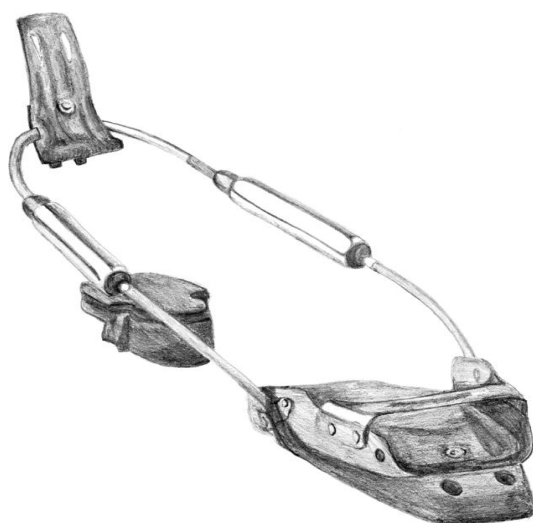
V dnešní době však existuje široká škála druhů vázání, která fungují i na různých jiných principech. Nejvýznamnější a světově nejrozšířenější značky telemarkových vázání jsou norská Rottfella, kanadská firma G3, americká společnost Black Diamond, vázání Voile a 22Designs, též ze Spojených států amerických a vázání 7tm značek Karhu a Garmont.

Telemarková vázání můžeme rozdělit do čtyř kategorií:

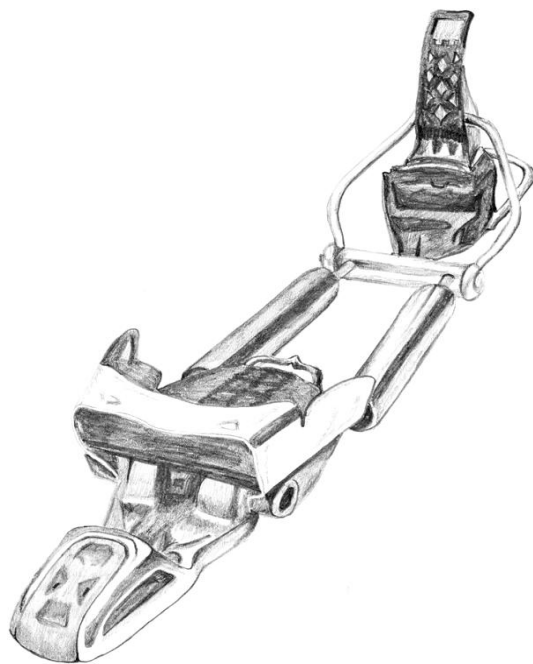
1) Lanková vázání

Tzv. „cablebindings“ jsou zřejmě stále nejrozšířenější a nejpoužívanější kategorií telemarkových vázání. Tato vázání fungují na výše zmíněném principu, kdy je špička fixována v kovovém pouzdře (čelisti o rozměru NordicNorm 75) a kolem boty (obr. č. 5) nebo pod ní (obr. č. 6) vedou lanka nebo dráty, která jsou připevněna k přední části vázání. Bota je uchycena za patu pomocí rychloupínacího zařízení. K upnutí boty a správné tuhosti při jejím ohybu slouží pružiny (patrony, cartridge), kterými jsou spojena lanka (dráty). Při pokleku dochází k protažení pružin, vytváří se odpor, čímž se zvyšuje tuhost a tudíž i ohyb boty. V pouzdře, kde je ukryta pružina, se nachází i závit, kterým můžeme nastavit délku lanek v závislosti na velikosti podešve telemarkové boty. Závit však není nekonečný a má své dorazové body. Proto se některá vázání dodávají v různých velikostech (small, medium, large). Pouzdra (pružiny) se dodávají v různých barvách, dle tuhosti mechanismu pružiny.

Pro ulehčení pohybu při stoupání nabízejí firmy i vázání s funkcí stoupání. Takové vázání lze jednoduchým mechanismem přepnout do polohy na stoupání, kdy dochází k tomu, že se ohýbá celé vázání kolem kloubu (osy) před špičkou boty.



obrázek č. 5: lankové vázání (pružiny vedle boty), (Hofmanová, 2012)



obrázek č. 6: lankové vázání (pružiny pod botou), (Hofmanová, 2012)

2) Vázání 3-pin

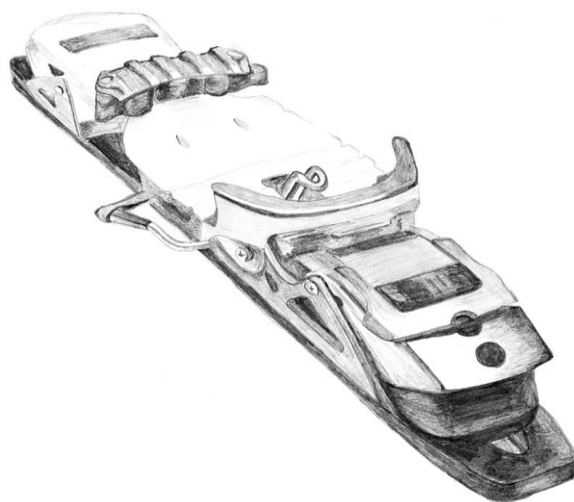
Další kategorií jsou tzv. 3-pin vázání. Tato vázání jsou nejvíce podobná již zmiňovaným klasickým běžeckým vázáním s normou 75 milimetrů. Špička je zde uchycena v čelistech, které se dají zvednout, právě jako u dřívějších běžeckých vázání. Pata boty je většinou bez fixace nebo je obehnuta jen lehkou pružinou, která spíše zajišťuje boční stabilitu, než aby vytvářela nějaký předozadní odpor. Ten je při nákleku dán tedy pouze tuhostí boty samotné. Tato vázání jsou vhodná spíše na lehčí túry zimní krajinou, na nenáročné sjezdy nebo pro zanámené vyznavače klasičtějších výrobků.

3) Desková vázání (plate binding)

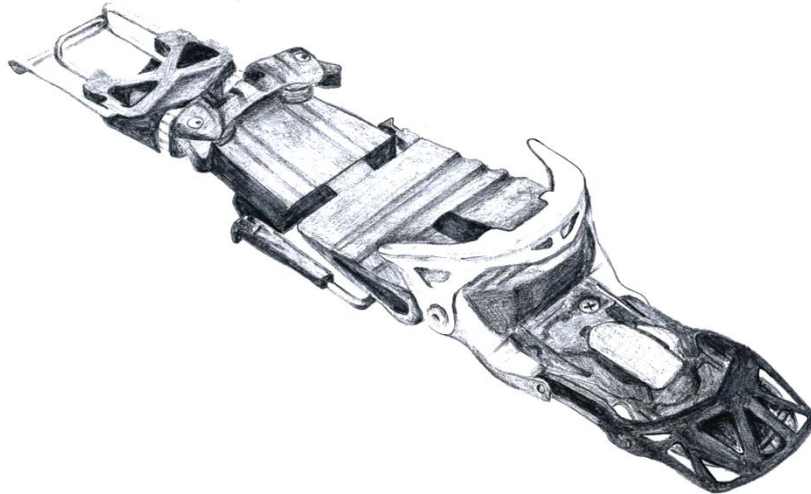
Tato kategorie je charakteristická větší hmotností a je relativně méně rozšířená. Velkým pozitivem těchto telemarkových vázání je boční tuhost a tím pádem velmi dobrý rozklad a přenos sil na hranu lyže. Jedná se o robustnější konstrukce, které kombinují kov a plastové díly. Telemarková bota je umístěna do pevných čelistí, které jsou opatřeny kloubem a pružina kladoucí odpor je ve většině případů integrována přímo do těla vázání a je vedena pod botou. I v této kategorii vázání lze nalézt typy se stoupací funkcí.

4) Vázání NTN (New Telemark Norm)

Samostatnou kategorií vázání je systém NTN od norské firmy Rottefella. (obr. č. 7. a 8.) Jedná se o vázání, které je na první pohled velmi masivní. Jde o kombinaci mechanismů, kde je bota upevněna za přední část podrážky k deskové platformě vázání s integrovanými pružinami uvnitř systému. Funkčnost celého systému je podmíněna výše zmíněnou telemarkovou botou s podrážkou NTN. S firmou Rottefella spolupracují na tomto systému výrobci bot Scarpa, Crispi a Garmont. Nespornou výhodou tohoto systému je velmi přesný přenos síly z boty jezdce na lyži a naopak. Jedná se o nejnovější trend v oblasti telemarkových vázání a rozšíření tohoto systému bota/vázání typu je v posledních letech velmi výrazné. Lze předpokládat, že během několika příštích let se nárůst popularity tohoto typu ještě navýší. Systém NTN je hojně využíván závodníky v telemarkových závodech, kde je velmi důležitý zmíněný přesný přenos síly z boty na lyži a boční stabilita. Konstrukce vázání NTN má sice málo společných znaků s původním telemarkovým vybavením a pocit „volné paty“ je trochu jiný, nicméně moderní a funkční trend je zjevný. Tento typ vázání od firmy Rottefella, též nabízí odlehčenou variantu se stoupací funkcí, která je na první pohled méně robustní. Celková hmotnost tohoto typu NTN vázání je nižší, protože výrobce použil lehčí materiály (obr. č. 8). Norskému monopolu v oblasti tohoto typu vázání bude možná v příštích letech konkurovat americký výrobce 22Designs, který v roce 2014 představil prototyp vázání, který je kompatibilní s podrážkou NTN telemarkových bot.



obrázek č. 7: vázání NTN Rottefella (New Telemark Norm), (Hofmanová, 2012)



obrázek č. 8: *vázání NTN Rottfella – odlehčená varianta, (Hofmanová, 2014)*

2.2.4 Telemarkové příslušenství

Jedná se převážně o doplňky k telemarkové výbavě, které ale mohou v mnoha případech hrát zásadní roli při pohybu na sněhu. Příslušenství může být prodáváno společně s vázáním nebo lze jednotlivé díly zakoupit samostatně. Jedná se především o různé podložky, jistící lanka nebo řemeny, přídavné brzdičky, v případě stoupání a skialpinistické funkce vázání, pak o stoupací podpatky, železa a stoupací pásy.

Podložky dodávají výrobci v různých výškách a slouží, stejně jako u alpské techniky, k zamezení dotyku vázání a boty se sněhem. Využití podložek pod vázání závisí na individuálních požadavcích a zkušenostech jezdce. Pojistné „řemeny“ jsou lanka spojující botu s vázáním. V případě pádu a uvolnění boty z vázání zamezují ztrátě lyže. Je to především z důvodu bezpečnosti, neboť volně jedoucí lyže může způsobit na sjezdové trati zranění ostatním lyžařům. Dále hovoříme o brzdičkách, a to v případě, pokud jimi není vázání vybaveno (což zpravidla není u systémů NN75). Pro jízdu na sjezdových tratích jsou pojistná lanka samozřejmostí, do volného terénu jsou však námětem k diskuzím. V případě utržení laviny pak celý systém (lyže napevno připnutá lankem k botě) může fungovat jako kotva a táhnout lyžaře do laviny. Stoupací podpatky umožňují, podobně jako u skialpinistických lyží, pohodlnější chůzi do kopce. Stejně jako stoupací pásy a v případě tvrdého podkladu i stoupací železa.

2.3 Specifika techniky telemarkového lyžování

Při porovnání alpské a telemarkové techniky lyžování nacházíme velké množství odlišností. Prvním specifikem telemarkového lyžování je především výzbroj, popsaná v předchozí kapitole.

Druhým je technika oblouků, kterými lyžař překonává vzdálenost při jízdě z kopce.

Základními stavebními kameny techniky telemarkového lyžování jsou:

- základní telemarkový postoj
- náklek (poklek, krok) a jeho hloubka a šířka
- iniciace výměny zakleknutých dolních končetin (přední x zadní noha)
- rozložení hmotnosti na dolní končetiny
- telemarkové vázání a jeho příslušenství
- telemarková obuv
- kratší délka holí

2.4 Formy současného telemarkového lyžování

2.4.1 Telemark mimo sjezdové tratě - backcountry, touring, free ride

Do této kategorie lze řadit všechny formy telemarkového lyžování, které se odehrávají mimo upravené sjezdové tratě. Jedná se o lehké výlety po zimní krajině, klasické skialpinistické výlety, kde je buď preferována část výstupová, nebo složka sjezdu ve volném terénu. Poměr mezi délkou a náročností výstupu a délkou, kvalitou a náročností sjezdu je individuální a záleží čistě na telemarkistovi.

Do této kategorie lze zařadit i lyžování ve volném terénu, kam se lyžař dostává pomocí stoupací funkce telemarkového vázání nebo např. jen traverzem od lanovky nebo vleku či krátkým výstupem bez lyží. Pro všechny tyto aktivity by měla být samozřejmostí lavinová výbava (lavinový vyhledávač, lavinová sonda a lopata) a znalost pohybu ve volném terénu.

2.4.2 Standardní telemark - sjezdové tratě + vleky, lanovky

Telemarkové lyžování, tak jak je v současnosti nejčastěji vidět v lyžařských střediscích. Pohyb telemarkistů na sjezdových tratích v různých druzích a poloměrech oblouků.

2.4.3 Freestyle telemark

V současnosti populární tzv. „newschool“ zasáhla i telemarkové lyžování. Freestylem rozumíme pohyb telemarkistů ve snowparku, kde předvádějí různé triky a skoky. Jízda pozadu, skoky delší i kratší, rotace kolem horizontální i vertikální osy, „slidování“ různých překážek atd. Freestyle na telemarkových lyžích je složitější a náročnější na rovnováhu lyžaře. Volná pata totiž umožňuje pouze omezenou předozadní oporu. Faktor volné paty činí freestyle na telemarkových lyžích velmi náročnou disciplínou.

2.4.4 Závodní telemark

Závodní telemark má více podob. Rozlišujeme disciplíny, které se jezdí každé dva roky na mistrovství světa (MS) a které jsou součástí závodů pod patronací FIS (Fédération Internationale de Ski) a které nikoliv. Ostatní disciplíny, které nejsou součástí závodů FIS, světového poháru nebo MS, se vyskytují v rámci různých telemarkových festivalů nebo se jedná o lokální či národní seriály závodů.



obrázek č. 9: závodní průjezd branky obřího slalomu, (Duchoslavová, 2012)

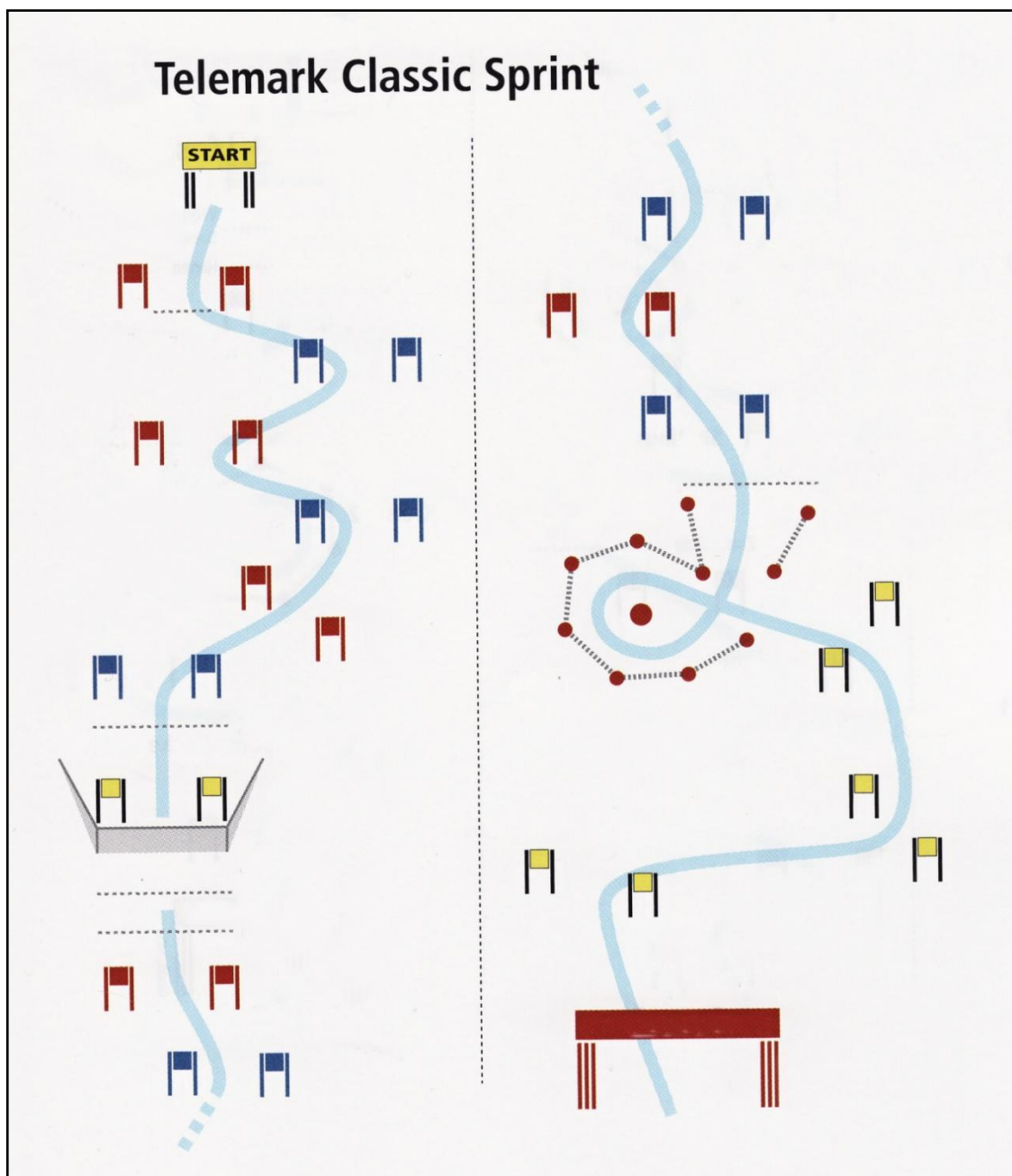
Všechny disciplíny světového poháru, závodů FIS a MS (Telemark Classic, Telemark Classic Sprint, Telemark Parallel Sprint) se skládají ze čtyř částí - obřího slalomu, skoku, klopené zatáčky a běžecké části. Při závodech se kromě rychlosti ve vymezené trati hodnotí také průjezd oblouku v telemarkovém pokleku (branky v obřím slalomu). Při skoku je hodnocena rozhodčími jeho vzdálenost a správný dopad do telemarkového pokleku. Za špatně provedený telemarkový oblouk a dopad po skoku je závodníkovi udělena vteřinová penalizace. Za krátký skok (pod skokem je vždy vyznačena minimální délka) se uděluje penalizace ve výši tří vteřin.

- Telemark Classic

Je označován jako „královská disciplína“. Stejně jako ostatní dvě disciplíny světového poháru se skládá ze tří, respektive čtyř, výše zmíněných částí. Alpská část je reprezentována obřím slalomem a jednou nebo dvěma 360ti stupňovými klopenými zatáčkami. Délka běžeckého úseku se pohybuje v rozmezí cca 400 až 1000 m po rovině nebo do mírného kopce. Závodníci zde musí projeviti zvládnutí bruslařské techniky. Ve všech disciplínách se závodí s běžeckými holemi. Skokanská část závodu ověřuje zvládnutí techniky skoku a dopadu. Skoky (skok) jsou umístěny mezi brankami obřího slalomu a délka skoku se pohybuje v rozmezí 20-30 metrů. Závod Telemark Classic se jezdí jednokolově a jeho přibližná délka trvání se pohybuje okolo tří minut.

- Telemark Classic Sprint

Jedná se v podstatě o zkrácenou verzi závodu Classic. Obří slalom má méně bran, skok bývá zpravidla stejný, běžecká část je kratší. Závod se jezdí dvoukolově.



obrázek č. 10: schéma závodu Telemark Classic Sprint, (Interski Deutschland, 2010)

- Telemark Parallel Sprint

Trat' má stejné nebo velmi podobné parametry jako pro závod Classic Sprint. Zásadní rozdíl je, že závodníci startují ve dvojici, jedou paralelní obří slalom, mají oddělený skok, poté následuje společná 360ti stupňová klopená zatáčka (dle kompozice svahu a možností může být oddělená) a společná bruslařská část. Závod je rozdělen na kvalifikaci a vyřazovací část. Závodníci se mohou během jízdy dopustit maximálně čtyř technických chyb (nedostatečný poklek při průjezdu oblouku), za které se neuděluje penalizace. Jedná se o poměrně novou disciplínu (od sezony 2011/2012), která je divácky velmi atraktivní. Podle nejnovějších informací z posledního zasedání FIS (léto 2014) by tato telemarková disciplína měla být diskutována na zasedání Mezinárodní olympijského výboru v roce 2020 a uvedena jako ukázková v roce 2022 na ZOH.

- Ostatní závodní formy telemarkového lyžování

Na různých festivalech a telemarkových setkáních se můžeme setkat s velkou řadou různých druhů telemarkových závodů. Jedná se zpravidla o menší závody, např. závody v historické výzbroji a výstroji, freeridové závody na telemarkových lyžích, kde je hodnocen rozhodčími výkon (zvolená stopa, styl a plynulost jízdy, skoky a triky během jízdy), závody v telecrossu (obdoba skicrossu) nebo různé národní závody a série závodů, kde jsou většinou různě modifikovány nebo zkráceny disciplíny SP. (Interski Deutschland, 2012)

Od roku 2010 se v ČR koná seriál závodů pod názvem Český telemarkový pohár. Jedná se většinou o dvoudenní akce spojené nejen se závoděním samotným, ale i s půjčovnou telemarkové výzbroje a možností telemarkových lekcí. Postupem času nabývá seriál na vážnosti a zvyšuje se i počet startujících v jednotlivých závodech. Velkým pozitivem posledních let je přítomnost brankových rozhodčích. Celkový koncept seriálu a závodů se zdařile blíží mezinárodním standardům telemarkových závodů.

2.5 Metodické postupy telemarkových škol

2.5.1 Česká Republika

V České republice existují dva zdroje informací o metodice výuky telemarku. Po jejich prostudování lze telemarkovému lyžování porozumět a získat představu o jeho správném provedení.

První ucelenější zmínku o telemarkovém lyžování nacházíme v publikaci „Lyžování s úsměvem“, v kapitole o telemarku. Autoři Pavel Štancl a Karel Štrobl zde shrnují základní poznatky o telemarkovém lyžování. Dávají populární návod, jak zvládnout staronovou lyžařskou techniku a to převážně na bázi carvingové revoluce, tedy telemarku na velmi krátkých, někdy až extrémně vykrojených carvingových lyžích. Autoři zde hovoří o „body telemarku“, pojmu vycházejícím ze známějšího „body carvingu“, který se jako pojem rozšířil ve spojení s carvingem na přelomu tisíciletí. Kniha je doplněna krátkou videosekvencí převážně motivačního charakteru.

Druhou publikací, kde nacházíme ucelenější informace o telemarkovém lyžování, je metodický materiál Asociace profesionálních učitelů lyžování (APUL). Kapitola o telemarku je zařazena spolu s dalšími metodikami (alpské lyžování, snowboard) v ucelené vícejazyčné publikaci Snowsports manual z roku 2008. Kniha je doplněna videosekvencí metodicko-motivačního charakteru v podobě nosiče DVD.

Citujeme metodickou řadu kapitoly o telemarku z publikace Snowsports manual nazvané Metodika výuky telemarku autorů Klečkové a Nováka (2008):

1. *Kontrola výstroje a výzbroje*
2. *Protahení, rozehrátí, rozcvičení*
3. *Přivyknutí na telemarkovou výzbroj a výstroj*
4. *Základní telemarkový postoj*
5. *Jízda přímo po spádnicí*
6. *Pluh*
7. *Jízda šikmo svahem*
8. *Oblouk ke svahu*
9. *Základní paralelní telemarkový oblouk*
10. *Jízda na vleku*
11. *Zapíchnutí hole*
12. *Telemarkový oblouk se zapíchnutím hole*
13. *Telemarkový carvingový oblouk*
14. *Krátký oblouk*

15. *Zdokonalovací cvičení*
16. *Race carving*
17. *Jízda v branách*
18. *Jízda na strmém svahu*
19. *Jízda v boulich*
20. *Jízda v hlubokém sněhu*
21. *Úvod do problematiky free-stylu*

Jedná se o systematicky ucelenou řadu prvků, kde je vždy spolu s popisem prvku uvedena doporučená organizační forma a vhodný terén pro nácvik. Autoři kapitoly v tomto souboru předkládají komplexní informace o historii telemarku, lyžování obecně, popis výzbroje a výstroje. Metodika je postupná, ctí zásadu posloupnosti, zmiňuje se také o bezpečnosti při výcviku. Její součástí je i nácvik velmi pokročilých dovedností, například jízda ve volném terénu nebo jízda v brankách.

2.5.2 Zahraníčí

Pro telemarkové lyžování byla v zahraničí vypracována celá řada metodických materiálů, dopisů, schémat a postupů. Přístup k těmto materiálům je pro širší lyžařskou (telemarkovou) veřejnost relativně omezen. Z části je to způsobeno jazykovou bariérou a z části také tím, že telemarkisté a lyžaři věnující se telemarku nejsou v současnosti, z různých důvodů motivováni se teoreticky a metodicky sdružovat a diskutovat na téma techniky a metodiky. Tento fakt nemusíme nutně vnímat jako negativní.

V této kapitole uvádíme informace a poznatky o různých zahraničních metodických přístupech.

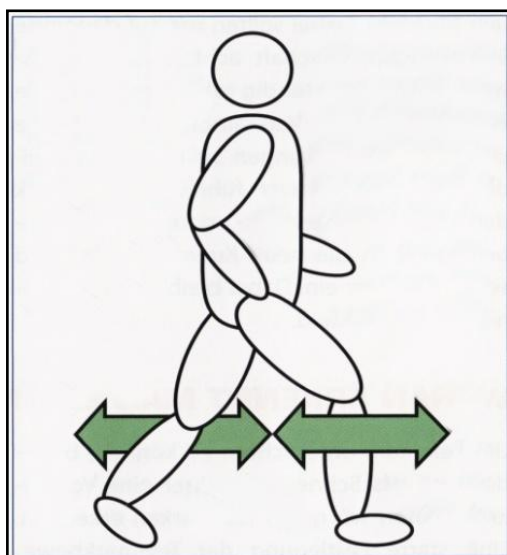
Interski Deutschland:

Německá metodika výuky telemarku je velmi precizní a přesná. Výukový přístup, uvedený v souboru publikací Interski Deutschland, vychází z předpokladu, že začínající telemarkista již zvládl techniku zatáčení na lyžích. Žáky, bez předchozí pohybové zkušenosti s pohybem na sněhu, doporučuje německá publikace učit nejprve paralelní alpskou cestou. Teprve poté lze začít s výukou telemarku. Německá metodika je rozdělena do šesti úrovní. V první úrovni je popisována základní telemarková pozice (základní telemarkový postoj), krok a jeho iniciaci (obr. č. 11). Je zde také popisováno

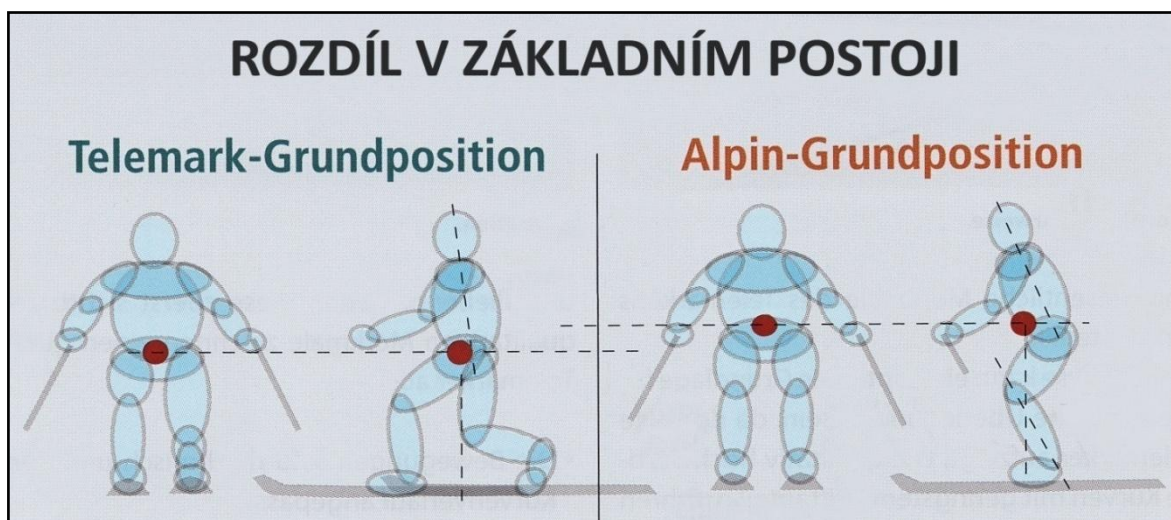
rozložení hmotnosti při zaujmutí základního telemarkového postoje v porovnání se základní alpským postojem (obr. č. 12). Ve druhé úrovni se publikace zmiňuje o biomechanických principech při telemarkovém lyžování. Popisuje, jak působí fyzikální síly v průběhu jízdy na lyžaře i materiál, navazuje na předchozí zmínky o rozložení hmotnosti na lyže, v tomto případě již během jízdy. Ve třetí části německé metodiky je popis kroku a jeho výměna v jízdě, celkové pozice těla a jeho segmentů, rozložení hmotnosti v horizontální i vertikální rovině. To nejpodstatnější a nejobsáhlejší, základní telemarkový výcvik, je zařazen do čtvrté úrovně metodiky. Základní výcvik je rozdělen do třech rozsáhlých výukových kroků (etap). Každý krok je důkladně popsán a k jeho realizaci je zde nabízeno množství cvičení. V každém kroku jsou popsány možné vstupní úrovně žáka (pokud nezačíná jako začátečník), cíle, klíčová kritéria a kompetence, které by měl žák v této úrovni ovládat a které naopak ještě ovládat nedokáže. V páté úrovni německé metodiky se hovoří o vyspělém telemarkovém lyžování. Je zde zařazena výuka telemarkové jízdy po hraně (cvičení, průprava), dále jsou popsány formy telemarkového lyžování ve volném terénu a nechybí ani zmínka o freestylu na telemarkových lyžích. Poslední, šestá úroveň, pojednává o všech formách závodění na telemarkových lyžích. Jsou zde shrnuty klíčové body závodní techniky, stejně tak jako rozdíly v závodním a nezávodním telemarkovém lyžování. Poslední úroveň též uvádí podrobné popisy disciplín a forem telemarkových závodů a soutěží.

Citujeme šest úrovní německé výuky:

- 1. Charakteristika telemarku: krok, pozice kroku – základní postoj, náklek*
- 2. Základy, základní funkce - biomechanické hledisko telemarkového pohybu*
- 3. Telemarková technika - základní klíčová kritéria telemarkové techniky*
- 4. Metodika - metodický koncept*
- 5. Speciální škola - jízda ve volném terénu, telecarving, freestyle*
- 6. Závodní provedení - charakteristika závodních forem telemarku*



obrázek č. 11: Initiation Austausch Schritt, (Interski Deutschland, 2010)



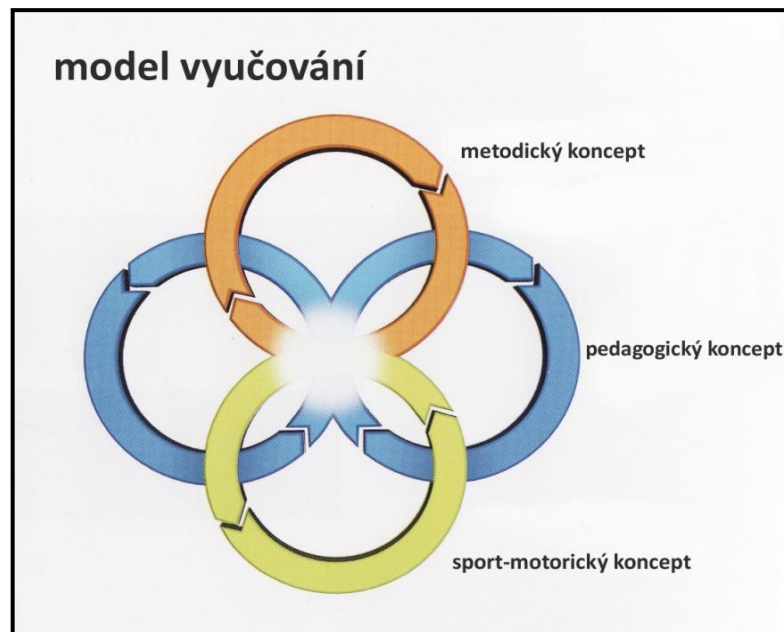
obrázek č. 12: Grundposition, (Interski Deutschland, 2010)

Interski Schweiz – Schneesport Schweiz

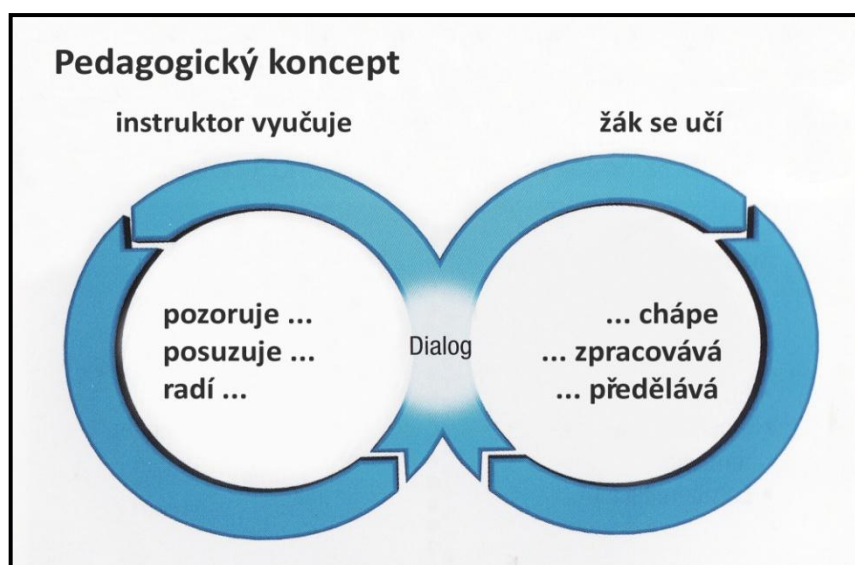
Metodika výuky telemarku ve Švýcarsku je na vysoké úrovni. Stejně jako alpine, cross-country nebo snowboard koncept, je i telemark a jeho výuka rozpracována do nejmenších detailů. Švýcarský národní lyžařský svaz staví telemark jako rovnocennou disciplínu k alpskému nebo severskému lyžování. Základním schématem metodiky výuky telemarku je následujících osm citovaných kroků - částí:

1. *Úvod do telemarkového lyžování*
2. *Formy kroku (stříhu)*
3. *Jízda a brzdění*
4. *Formy oblouků*
5. *Formy skoků*
6. *Kombinované formy – freestyle*
7. *Formy freestylu*
8. *Soutěžení na telemarku*

V první části se dozvídáme o historickém hledisku techniky a jejím vývoji. Dále je zde popsán základní telemarkový postoj a zmínky o současném materiálu. Je nastíněn pedagogický a didaktický proces tak, jak je ve Švýcarsku vnímán nejen v tomto telemarkovém konceptu (obr. č. 13. a 14.), ale např. i v alpském lyžování. Druhá část metodiky je věnována popisu výměny kroku, tzv. stříhu. Švýcarská metodika dává na výběr z hlediska iniciace kroku. Střih lze iniciovat přední nebo zadní nohou nebosoučasným protisměrným pohybem přední i zadní nohy. Třetí část metodiky se zabývá popisem výuky jízdy šikmo svahe, nácvikem půloblouku a možnostmi jak zastavit (pluh, smyk) a regulovat jízdu. Ve čtvrté části konceptu jsou diskutovány poloměry a formy oblouků, včetně jízdy telecarvingové. Tato kapitola je velmi obsáhlá. Další část je věnována variantám rovných skoků (odraz, fáze letu, dopad) na sjezdové trati. Šestý a sedmý krok švýcarské metodiky se rozsáhle věnuje freestylu. Jsou detailně popsány formy a názvy skoků, rotací, jízda po překážkách (boxy, zábradlí). Poslední část metodiky popisuje telemarkové závodění. Publikace je doplněna velkým množstvím ilustrací, grafů a schemat.



obrázek č. 13: Lehr-Modell, (Interski Schweiz, 2010)



obrázek č. 14: Pädagogische Konzept des Unterrichts Telemark, (Interski Schweiz, 2010)

Interski Austria - rakouský přístup:

Dokument je vydán pod hlavičkou národního svazu a je zpracován velmi odborně z terminologického i metodického hlediska. Součástí jsou ilustrace u jednotlivých výukových kroků a text je doplněn i fotografiemi a různými návody na úspěšné zvládnutí jednotlivých pohybových dovedností. Metodický postup zahrnuje čtyři citované postupné kroky.

1. *Základní postoj*
2. *Sjezd po spádnicí a šikmo svahem.*
3. *Oblouk ke svahu a ze spádnice*
4. *Navazované oblouky*

První krok shrnuje informace o základním postoji a telemarkovém kroku. Ve druhém kroku najdeme návod k jízdě v telemarkovém pokleku po spádnicí a šikmo svahem. Třetí krok popisuje půloblouky s rozdílem v zahájení jízdy (šikmo svahem nebo ze spádnice). Rakouskou řadu uzavírá velmi obsáhlá čtvrtá kapitola. Zde se uvádí souhrn variant navazovaných telemarkových oblouků všech poloměrů a rychlostí. V závěru publikace jsou krátké zmínky o jízdě ve volném terénu, freestylu i závodění.

Americký přístup:

V USA je výuka telemarkového lyžování postavena na šestizákladních postupných krocích, které nejsou nijak detailně rozpracovány. Mají spíše informativní charakter a slouží jako stručný návod. Doporučováno je více možností jak telemarkové lyžování vyučovat a není přednostně preferována žádná metodická cesta. V základním výciku není uveden žádný seznam cvičení, jedná se jen o souhrn obecných doporučení. Metodika výuky vychází ze základního předpokladu, že potencionální začínající telemarkista je alespoň mírně pokročilý alpský lyžař. Žádná pozornost se nevěnuje úvodnímu přivyknutí na výzbroj a výstroj a například ani jedné z elementárních dovedností - zastavení. Výuková řada má celkem šest doporučených postupných kroků. V prvním kroku najdeme popis základního telemarkového postoje a zmínky o rozložení hmotnosti. Ve druhém, třetím a čtvrtém kroku se popisují tři různé varianty oblouku. Jedná se o oblouk z dlouhého telemarkového kroku s hmotností na přední noze, oblouk vycházející z přívratného postavení a navazované půloblouky v telemarkových girlandách. Komplexní plynulá jízda v navazovaných obloucích (různých rychlostí a poloměrů) je popsána až v páté fázi řady. Poslední kapitola se věnuje spíše mechanickým a biomechanickým principům. Jízda ve volném terénu, freestyle ani závodní telemark v americké metodice popsány nejsou. Citujeme:

1. *Telemarkový postoj*
2. *Oblouk vycházející z dlouhého nakročení*
3. *Oblouk z polovičního pluhu*
4. *Girlanda*
5. *Navazované oblouky*
6. *Mechanický popis pohybu*

Kniha s názvem *Allen & Mike's Really Cool Telemark Tips* (Clelland, O'Bannon, 2008) pochází též ze Spojených států amerických, proto ji zmiňujeme na tomto místě, ale není brána jako metodický materiál. Autoři ji tak ani nekoncepíjí. Jedná se opět o soubor tipů a rad, tentokrát však doplněný karikaturními ilustracemi. U každé rady je uvedeno správné i nesprávné provedení. Publikace je spíše populárního charakteru, ale z hlediska technického obsahu je velmi dobře zpracovaná.

Australský přístup:

Australská výuka telemarku je rozdělena do tří stupňů (úrovní): začátečníci, pokročilí a mistrovská třída.

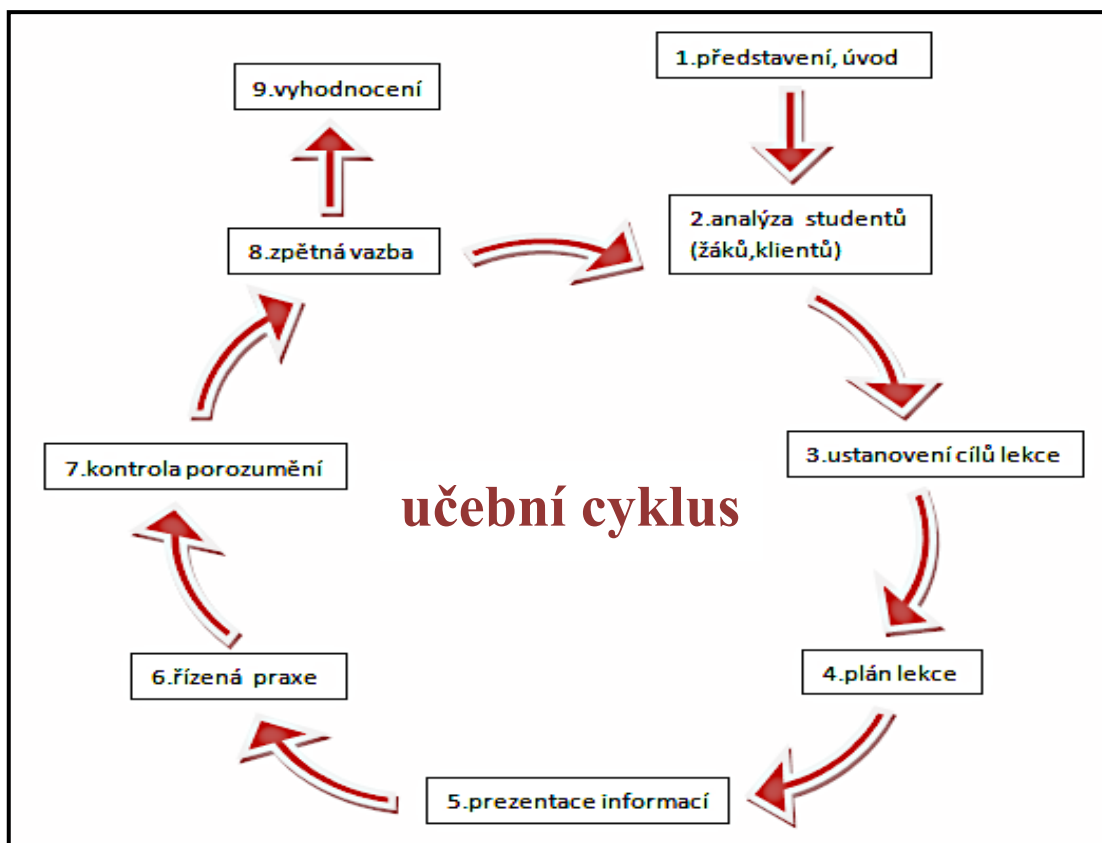
System předpokládá vysokou vstupní úroveň lyžařských dovedností. Tzn., že úroveň telemarkového začátečníka odpovídá pokročilému lyžaři valpském lyžování. Proto zde není zdůrazněno jak zastavit, či kontrolovat rychlost jízdy. Telemark je v australském přístupu pojímán spíše jako nadstavba alpské techniky sjíždění. Niže uvedené body jsou pouze informativního charakteru a nejsou nijak detailně v metodice popsány. Mohou být aplikovány na všechny tři výkonnostní telemarkové úrovně. Charakteristický pro celý australský dokument je důraz kladený na vertikální pohyb. Základní krok a postoj jsou popsány v prvním bodě, přičemž postoj je popsán ve dvou variantách, nízký a vysoký. Je zde též zmíněn telemarkový krok a rovnoměrné rozložení hmotnosti na obě lyže. Druhý bod v podstatě jen doporučuje zkoušet telemarkový poklek (nikolik překleknutí) v jízdě přímo (po spádnicí z mírného kopce nebo v jízdě šikmo svahem). Třetí bod dokumentu se věnuje překleknutí (výměně kroku) a jeho iniciaci. Není zde zdůrazněno jak, doporučuje se iniciovat telemarkový krok v závislosti na vnějších podmínkách. Řada čtyř bodů citovaného postupu je zakončena stručným popisem celého oblouku ve středním poloměru a středním tempu jízdy. Citujeme:

1. *Telemarkový postoj se snížením, zvýšením a překleknutí*
2. *Telemark v jízdě přímo*
3. *Překleknutí*
4. *Oblouk*

Novozélandský přístup:

Přístup k výuce telemarku a telemarkovému lyžování obecně je na Novém Zélandu na vysoké úrovni. Komunita lyžařů věnujících se telemarkovému lyžování není v této ostrovní zemi značná, nicméně jsou velmi dobře organizováni a telemarkové lyžování je na vzestupu.

Samotná metodika výuky telemarku není nikterak rozsáhlá. Z celé jedné třetiny se telemarkový manuál věnuje didaktickým a organizačním aspektům, které jsou totožné s úvodem novozélandské alpské či snowboardové metodiky. Jedná se především o popis role instruktora, komunikační styly a učební cyklus (obr. č. 15). Technická část telemarkového manuálu nabízí velmi funkční ucelený postup, který je založený na dvou základních pilířích. Jsou jimi čtyř-pohybový telemarkový princip a tři fáze oblouku. Zélandský telemarkový manuál hovoří o čtyřech druzích pohybu: předozadním, bočním, rotačním a vertikálním. V časoprostorové dynamice jsou tyto čtyři pohyby aplikovány na tři fáze oblouku: zahájení, vedení, ukončení. V začátcích výuky je kladen velký důraz na postavení horní poloviny těla, je vysvětlen rotační princip zatáčení a je diskutována i výrazná angulace. Základní telemarkový postoj je popsán důkladně, s důrazem na šíři stopy (na šíři boků), úhel segmentů dolních končetin a vzdálenost mezi špičkou zadní a patou přední nohy není specifikována. Autoři v této souvislosti hovoří pouze o pozici dolních končetin, kdy je zřetelně jedna noha více vpředu než noha druhá. Novozélandský systém připouští výuku telemarkových začátečníků bez předchozí pohybové zkušenosti na sněhu. Postup výuky se však nijak neliší od postupu při výuce začátečníků s předchozí lyžařskou (alpskou) zkušeností.



obrázek č. 15: The Teaching Cycle, (Telemark Manual, NZSIA, 2012)

2.6 Pravidla FIS

Každý lyžař (alpský, telemarkový i jiný) či snowboardista pohybující se na značených sjezdových tratích by měl dodržovat a respektovat bezpečnostní pravidla FIS. Vzhledem k bezpečnosti svojí i ostatních lyžařů a snowboardistů. Domníváme se, že každý metodický materiál o lyžování nebo snowboardingu by měl tato pravidla připomínat.

Deset pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích:

1. Ohled na ostatní lyžaře

Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.

2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy

Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním poměrům, jakož i hustotě provozu.

3. Volba jízdní stopy

Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdní stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.

4. Předjíždění

Předjíždět se může ze shora nebo zespoda, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.

5. Vjíždění a rozjíždění

Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe i pro ostatní.

6. Zastavení

Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.

7. Stoupání a sestup

Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.

8. Respektování značek

Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.

9. Chování při úrazech

Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.

10. Povinnost prokázání se

Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek nebo účastník nehody na svahu, ať za ni odpovědný nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.

3. Cíl a úkoly práce

Cíl:

Cílem diplomové práce je tvorba výukového, metodicko-motivačního filmu, který bude obsahovat návrh metodiky výuky telemarkového lyžování.

Úkoly:

Pro splnění cíle diplomové práce bylo třeba splnit jednotlivé úkoly práce:

- zpracování osnovy metodického postupu výuky telemarkového lyžování
- popsání jednotlivých fází výuky a popis jednotlivých oblouků a průpravných cvičení
- tvorba námětu metodického filmu
- tvorba scénáře a komentáře metodického filmu

4. Metodologie práce

4.1 Charakter práce

Diplomová práce má charakter kvalitativního výzkumu. Kombinuje kritickou analýzu dokumentů a vlastní empirické zkušenosti autora s telemarkovým lyžováním s metodou komparace vybraných poznatků, dále využívá metody participantního a neparticipantního pozorování a kinematografickou metodu. Práce je tedy syntézou teoretického zkoumání a dynamické práce v terénu. Tento metodologický postup, lze dle Hendla (2005), zařadit do kategorie „návrh a demonstrace“.

4.2 Metody práce

Z metodologického hlediska se v naší práci jedná primárně o komparaci výsledků kritické analýzy dokumentů, řešerše odborné literatury, vlastních poznatků a zkušeností s výukou telemarku a se závodním telemarkem. Pro zpracování DVD pak byla použita metoda kinematografická.

Analýza dokumentů patří ke standardní aktivitě v kvalitativním výzkumu. Jedná se o nereaktivní způsob sběru dat. Používá se především všude tam, kde neexistuje jiný relevantnější přístup k dané problematice předmětu výzkumu. (Hendl, 2005) Za dokumenty, vhodné k analýze, jsou obecně považovány knihy, články, záznamy projevů, plakáty, deníky, atd. V obecné rovině platí, že roli ve výběru dokumentů hraje subjektivita výzkumníků. Analýza dokumentů je podle Hendla (2005) nejen rozbor listinných dokumentů, ale také rozbor veškerého předmětného svědectví, které může sloužit jako zdroj porozumění lidského chování. Díky analýze dokumentů můžeme odkrývat informace, ke kterým není pomocí testů a jiného sledování dostatečný přístup. Cituji: „*Jsou to taková data, která vznikla v minulosti, byla pořizena někým jiným než výzkumníkem a pro jiný účel, než jaký má aktuální výzkum.*“ (Hendl, 2005).

V našem případě se jednalo o analýzu všech dostupných dokumentů, českých i zahraničních, které se týkají problematiky telemarkového lyžování. Tím byla kritéria výběru dokumentů dána. V případě našeho zkoumání dokumentů šlo o analýzu převážně knižních materiálů. Materiály a dokumenty metodického charakteru pocházely většinou ze zahraničí. Dokumenty a publikace týkající se např. historie lyžařského sportu byly převážně českého původu. Analýze jsme podrobili národní svazové metodické materiály a dopisy, dále pak články v lyžařských časopisech a sborníky

z lyžařských kongresů. Dalším zdrojem odborných informací o telemarkovém lyžování byla přímá aktivní účast autora práce na mezinárodních lyžařských kongresech INTERSKI (Jižní Korea 2007, Rakousko 2011). Poslední zdroj poznatků týkající se problematiky telemarkového lyžování byla dlouholetá zkušenost autora práce s výukou alpského i telemarkového lyžování všech věkových úrovní a závodní zkušenosti ze světového telemarkového poháru.

Na základě výsledků analýzy dokumentů a materiálů byl poté kinematografickou metodou zpracován metodicko-motivační film, doplněný o komentář, grafiku a titulky k navrhovaným etapám metodiky. V obecnější rovině film pojednává o základních aspektech telemarkové techniky a předkládá funkční pojetí výuky telemarkového lyžování.

Externí dynamické podmínky při kinematografické tvorbě nijak neovlivnily výsledek práce. Podařilo se nám přesně dodržet scénář a rozdíly v provedení jsou pouze interindividuálního charakteru, který vyjadřuje specifický projev každého z jezdců ve filmu.

4.3 Organizace a průběh tvorby metodicko-motivačního DVD

4.3.1 Námět a scénář

Lyžařská technika a její historie, poslání filmu

- záznam: ilustrativní historické lyžařské záběry

Titulek: název filmu

Záběr z kamery připevněné na hůlce

- záznam: telemarková jízda po sjezdové trati

Záběr ze statické kamery

- záznam: atraktivní telemarková jízda ve volném terénu

Záběr z kamery připevněné na lyži

- záznam: telemarková jízda, pád, v atraktivním efektu název filmu

Seznámení s telemarkovou výzbrojí

- záznam: lyžař představuje telemarkovou výzbroj + její specifika

Záběr ze statické kamery-

- záznam: akční záběry – příjezd do střediska, výjezd lanovkou

Titulek: Etapa 1. – základní úroveň telemarkových dovedností

Záběr ze statické kamery

- záznam: z boku a zřepředu na dvojici jezdců
(chůze, obraty, bruslení, běh střídavý, koloběžka, sesouvání)

Bezpečné brzdění na telemarkových lyžích

- záznam: brzdění pluhem z jízdy přímo po spádnicí v paralelním postavení
- záznam: zřepředu, jezdec provádí zabrzdění smykem (hockey stop) z jízdy přímo po spádnicí v paralelním postavení

Základní telemarkový postoj

- záznam: jezdec na rovině zaujímá základním telemarkovém postavení
- záznam: jezdcí na rovině zaujímají základním telemarkový postoj
- záznam: jezdec na rovině zaujímá přiskočením zákl. tel. postavení

Jízda šikmo svahem v základním sjezdovém-alpském postoji

- záznam: jízda šikmo svahem v zákl.(alpském) sjezdovém postoji
- záznam: jízda šikmo svahem v zákl.(alpském) sjezdovém postoji

Základní telemarkový postoj - jízda šikmo svahem

- záznam: jízda šikmo svahem v zákl. tel. postoji (vyšší postoj)
- záznam: jízda šikmo svahem v zákl. tel. postoji (nižší postoj)
- záznam: jízda šikmo svahem v zákl. telemarkovém postoji
- záznam: jízda v zákl. telemarkovém postavení ve dvojici šikmo svahem, dvojice se drží společně slalomové tyče v předpažení pokrčmo
- záznam: jízda šikmo svahem, střídání nákleku
„správnou“ i „nesprávnou“ nohu“
- záznam: jízda bez hůlek, jezdec střídá náklek, spojuje ruce vždy pod kolenem nezakleknuté dolní končetiny
- záznam: jízda v zákl. telemarkovém postoji ve dvojici šikmo svahem, drží společně slalomové tyče v předpažení pokrčmo, střídají poklek na „správnou“ a „nesprávnou“ nohu
- záznam: podjíždění brány v zákl. telemarkovém postavení
- záznam: podjíždění brány v pokleku obou dolních končetin
- záznam: jízda šikmo svahem pozadu – střídání nákleku
- záznam: jízda šikmo svahem pozadu – střídání nákleku

Telemarkový oblouk ke svahu

- záznam: oblouk ke svahu ze zákl. sj.- alpského postoje z jízdy po spádnicí, přechod do zákl. telemarkového postavení, dokončuje oblouk ke svahu v zákl. telemarkovém postoji
- záznam: oblouk ke svahu ze zákl. sj.- alpského postoje z jízdy po spádnicí, přechod do zákl. telemarkového postavení, dokončuje oblouk ke svahu v zákl. telemarkovém postoji (zpomaleně)
- záznam: oblouk ke svahu ze zákl. sj.- alp. postoje z jízdy po spádnicí, přechod do zákl. tel. postavení, dokončuje oblouk ke svahu v zákl. telemarkovém postoji (záběr na dolní končetiny)
- záznam: oblouk ke svahu ze zákl. sj.- alp. postoje z jízdy po spádnicí, přechod do zákl. tel. postavení, dokončuje oblouk ke svahu v zákl. telemarkovém postoji (dynamičtější provedení)

Telemarkové girlandy

- záznam: telemarkové girlandy s přívratným postavením dolních končetin při překonávání spádnice
- záznam: telemarkové girlandy s paralelním postavením dolních končetin při překonávání spádnice

Alpská technika na telemarkových lyžích

- záznam: záběr odspodu zřepředu na jezdce, střední paralelní oblouk
- záznam: záběr odspodu zřepředu na jezdce, střední paralelní oblouk (zpomaleně)
- záznam: přechod z alpské techniky (střední paralelní oblouk) do telemarkových smýkaných oblouků (střední poloměr)

Základní telemarkový oblouk (střední poloměr)

- záznam: záběr odspodu zřepředu, jízda v základních telemarkových obloucích (bez použití hole)
- záznam: základní telemarkové oblouky se zapíchnutím hole
- záznam: jízda v „monomarku“ s použitím holí (střední poloměr)

Titulek: Etapa 2. – pokročilé telemarkové lyžování

Základní telemarkový oblouk (střední poloměr)

- záznam: základní telemarkové oblouky se zapíchnutím hole (dynamičtější provedení)
- záznam: jízda ve dvojici, základní telemarkové oblouky, dvojice se drží slalomové tyče (statická kamera)
- záznam: jízda ve dvojici, základní telemarkové oblouky, dvojice se drží slalomové tyče (kamera na hůlce)
- záznam: základní telemarkové oblouky (auto záběr z kamery na hůlce)

- záznam: základní oblouky se zapíchnutím hole (staticky zpomaleně)
- záznam: základní telemarkové oblouky ve vysokém telemarkovém postoji s použitím hole
- záznam: základní telemarkové oblouky ve dvojici v nízkém telemarkovém postoji s použitím hole
- záznam: základní telemarkové oblouky v extrémně nízkém telemarkovém postoji s použitím hole
- záznam: základní telemarkové oblouky se zapíchnutím hole (dynamické provedení)
- záznam: jízda ve dvojici, základní telemarkové oblouky s použitím hole (kamera na hůlce)

Krátký telemarkový oblouk

- záznam: jízda v telemarkových obloucích krátkého poloměru rytmické zapichování hole, dynamické provedení
- záznam: jízda v telemarkových obloucích krátkého poloměru, rytmické zapichování hole, výraznější vertikální pohyb
- záznam: jízda v telemarkových obloucích krátkého poloměru s použitím hole (statický záběr zpomaleně)
- záznam: jízda v telemarkových obloucích krátkého poloměru s použitím hole ve dvojici
- záznam: jízda v telemarkových obloucích krátkého poloměru s použitím hole ve dvojici – s přeskočením
- záznam: jízda v telemarkových obloucích krátkého poloměru s použitím hole – s překočením (statický záběr zpomaleně)
- záznam: jízda v telemarkových obloucích krátkého poloměru, rytmické zapichování hole, dynamičtější provedení
- záznam: jízda v telemarkových obloucích krátkého poloměru rytmické zapichování hole, delší krok (kamera na hůlce)
- záznam: jízda v telemarkových obloucích krátkého poloměru rytmické zapichování hole, dynamické provedení
- záznam: výměna kroku přeskočením na místě, (detailní záběr)
- záznam: výměna kroku přeskočením na místě (zrychlený záznam)

Telecarvingové oblouky

- záznam: jízda v telecarvingových obloucích, dynamické tempo, střední poloměr, (část záznamu zpomaleně, grafika)
- záznam: jízda šikmo svahem v základním telemarkovém postavení, jízda je vedena čistě po hraně
- záznam: jízda šikmo svahem v základním telemarkovém postavení, jízda je vedena čistě po hraně, (detailní záběr, grafika)
- záznam: telecarvingový půloblouk ke svahu, jízda vedena čistě po hraně, část záznamu zpomaleně – detail

- záznam: jízda v telecarvingových obloucích, dynamické tempo, kratší poloměr
- záznam: jízda v telecarvingových obloucích, dynamické tempo, dlouhý poloměr
- záznam: jízda v telecarvingových obloucích, dynamické tempo, střední poloměr
- záznam: jízda v telecarvingových obloucích, dynamické tempo, střední poloměr, část záznamu zpomaleně, (kamera na hůlce)
- záznam: jízda v telecarvingových obloucích ve dvojici, dynamické tempo, delší poloměr

Titulek: Etapa 3. – vyspělá telemarková technika

Bezpečnost mimo sjezdové tratě

- záznam: detailní záběry na lavinovou výbavu, doplněno mluveným komentářem

Freeride – jízda ve volném terénu

- záznam: dynamická telemarková jízda ve volném terénu, (rozježděný prachový sníh)
- záznam: telemarková jízda ve volném terénu, (prachový sníh)
- záznam: telemarková jízda ve volném terénu, (prachový sníh)
- záznam: telemarková jízda ve volném terénu, kratší poloměr (prachový sníh)
- záznam: telemarková jízda ve volném terénu, střední poloměr, (firn/prachový sníh)
- záznam: telemarková jízda ve volném terénu na prudkém svahu, kratší poloměr, (prachový sníh)
- záznam: telemarková jízda ve volném terénu na velmi prudkém svahu, kratší poloměr, terenní nerovnosti, (firn/prachový sníh)
- záznam: výstup skupiny jezdů ve volném terénu
- záznam: telemarková jízda ve volném terénu na prudkém svahu, dlouhý poloměr, (kamera z dálky)
- záznam: telemarková jízda ve volném terénu na prudkém svahu ve dvojici, dlouhý/střední poloměr, (kamera z dálky)
- záznam: skok ve volném terénu, přechod do jízdy, (prachový sníh)
- záznam: dynamická telemarková jízda ve volném terénu, kratší/střední poloměr, (rozježděný prachový sníh/krusta)
- záznam: skok ve volném terénu, přechod do jízdy, částečně zpomalený záznam, (prachový sníh)
- záznam: dynamická telemarková jízda ve volném terénu, (rozježděný prachový sníh)

Freestyle a newschool na telemarku

- záznam: jezdec na sjezdovce v telemarkové jízdě v horizontální rotaci - (pozadu/popředu), část záznamu zpomaleně

Telemarková jízda v branách - závodní telemark

- záznam: telemarkový závodník (FRA) v disciplíně Sprint, část záznamu obří slalom/skok/klopená zatáčka/bruslařská část
- záznam: telemarkový závodník (NOR) v disciplíně Sprint, část záznamu obří slalom/skok/klopená zatáčka/bruslařská část

4.3.2 Kamera, střih, výroba, postprodukce

Film (metodicko-motivační DVD) vznikl ve spolupráci s profesionální produkční společností. Většina záběrů byla pořízena pomocí profesionální kamery Canon opět ve spolupráci s profesionálním kameramanem. Několik záběrů bylo natočeno i jezdcí, kamerou připevněnou na lyžařské helmě, lyži či lyžařské hůlce.

4.3.3 Komentář

Film (metodicko-motivační DVD) byl opatřen komentářem Jiřího Rejmana, profesionálního pracovníka v oblasti komentování sportu a sportovních událostí. Komentář byl napsán dle níže navržené metodiky, která je výsledkem práce.

Komentář k metodicko-motivačnímu DVD:

Historický úvod

„Lyžování patřilo mnoho staletí a tisíciletí do kategorie činností, ve kterých šlo primárně o potřeby člověka. Zcela převažoval užitkový význam, nutnost, životní potřeba a prostředek k udržení sociálních vztahů. Nejstarší dochované důkazy o pohybu, který připomínal lyžování, jsou staré několi tisíc let. Nás v souvislosti s vývojem telemarkové techniky lyžování mnohem více zajímá pozdější etapa - etapa moderní. Jedná se o počátek rozvoje sportovního lyžařství, datovaný do poloviny 19. století do

oblasti jižní Skandinávie. V kraji Telemarken, v jižní části dnešního Norska, položil základy veškerého lyžařského sportu “otec lyžování“ – Sondre Auverson Norheim.“

Akční úvod

„Když na přelomu 19. a 20. století Georg Bilgeri a Matyas Zdarsky připevnili patu lyžařské boty k lyži, telemark na několik desítek let vymizel ze světa. Nyní prožíváme novou telemarkovou dobu, která je charakteristická moderním vybavením. Započala v sedmdesátých letech 20. století ve Spojených státech amerických a trvá dodnes.“

Chůze na telemarkových lyžích

„První seznámení s telemarkovou výbavou provádíme na rovině. Jedná se o jednoduchou chůzi sunem. Cílem je získat pocit skluzu, kontaktu lyže se sněhem a pocit volné paty. Můžeme začít bez holí, později s holemi.“

Obraty

„V další fázi lyžařské průpravy zařazujeme obraty. Cvičení provádíme stále na rovině. Nejprve provádíme obrat odvratem, poté přednožením. Pro šikvné telemarkisty můžeme zařadit například i obrat přeskokem.“

Bruslení

„Poté co jsme se naučili na lyžích chodit a obracet se, uvedeme lyže do rychlejšího pohybu, stále však na rovině. Zařazujeme oboustranné bruslení jednodobé. To znamená, že na každý odraz dolními končetinami provádíme soupažný odpich holemi. V této fázi průpravy jde především o získání pocitu „plocha-hrana“. Lyže stavíme na hranu což je jeden ze základních prvků následujících fází telemarkové výuky.“

Běh střídavý

„Telemarkové lyžování je charakteristické volnou patou. Stejně jako například běžecké lyžování. Pro zlepšení koordinace si tedy vyzkoušíme běh střídavý.“

Cvičení „Koloběžka“

„Pro zpestření výuky a zlepšení pocitu skluzu zařazujeme cvičení s jednou lyží zvané koloběžka. Toto cvičení můžeme provádět i ve dvojicích.“

Sesouvání šikmo svahem

„Další průpravou, při níž nacvičujeme přechod z plochy lyže na její hranu a naopak je sesouvání bokem z mírného svahu. Zde zdůrazňujeme práci kolen v boční rovině.“

Bezpečné brzdění na telemarkových lyžích - pluh, hockey stop

„Přesunuli jsme se na mírný kopec a jako základ pro další výuku je třeba, abychom se naučili brzdit. Nejprve oboustranným přivrátím, tzv. pluhem, a poté paralelním vzpříčením lyží do smyku - hokejovým zastavením.“

Základní telemarkový postoj

„Stěžejní dovedností v průpravné etapě výuky telemarku je základní telemarkový postoj. Svislice z těžiště směřuje doprostřed vzdálenosti mezi přední a zadní botou. Ideální délka kroku je přibližně na délku lyžařské boty. Váha je rovnoměrně rozložena na obou dolních končetinách. Hole držíme před tělem, hroty holí směřují mírně vzad. Šíře stopy v základním telemarkovém postavení odpovídá přibližně šířce pánve.“

Výměna telemarkového kroku

„Výměnu telemarkového kroku a zaujmutí správného postoje můžeme nacvičovat i mírným přeskokem.“

Jízda šikmo svahem - alpský postoj

„V začátku průpravné etapy jsme se již naučili na lyžích chodit, obracet se, bruslit, sesouvat a brzdit. Nyní začneme nácvik v jízdě. Nejprve jízda šikmo svahem, v základním alpském postavení.“

Jízda šikmo svahem - telemarkový postoj

„Poté zařadíme jízdu šikmo svahem v mírném telemarkovém pokleku, tedy ve vysokém postavení. Délka kroku je prozatím spíše kratší. Následuje opět jízda šikmo svahem, tentokrát v nižším telemarkovém postoji s delším telemarkovým krokem. Do třetice pojedeme šikmo svahem v ideálním základním telemarkovém postavení.“

Jízda šikmo svahem - telemarkový postoj - dvojice s tyčí

„V další fázi nácviku si můžeme vzít na pomoc slalomovou tyč nebo lyžařskou hůlku a jízdu šikmo svahem zkusíme ve dvojici.“

Jízda šikmo svahem, střídání nohou

„Pokračujeme cvičením, kdy v jízdě šikmo svahem střídáme telemarkový poklek pravou a levou nohou. Průpravou pro správnou délku kroku je cvičení, kdy spojujeme ruce pod kolenem přední nohy. Pro zpestření zkusíme střídání telemarkového pokleku při jízdě šikmo svahem ve dvojici.“

Jízda šikmo svahem - podjezd brány, jízda „punk“

„Jako rovnovážné a koordinační cvičení volíme například podjezd branky. Důkazem perfektně zvládnuté předozadní i boční rovnováhy je jízda pouze na špičkách telemarkových bot.“

Jízda šikmo svahem pozadu

„Další možností jak v této fázi nácviku zdokonalit koordinaci a rovnováhu je zařazení jízdy šikmo svahem pozadu. I při tomto cvičení střídáme v průběhu jízdy telemarkový poklek levou a pravou nohou. Nezapomeňme se dívat, kam jedeme!“

Telemarkový oblouk ke svahu

„Náš první telemarkový oblouk nebude vlastně úplný, nácvik zahájíme pouze půlobloukem ke svahu. Z jízdy po spádnicí v základním alpském postoji mírně vysuneme budoucí vnější nohu a zasuneme nohu vnitřní. Snižujeme těžiště a dostáváme se tak do telemarkového kroku.“

Telemarkové girlandy

„Další variantou půloblouku ke svahu jsou takzvané girlandy. Jedná se o napojované půloblouky, kdy z jednotlivého půloblouku přechodem do spádnic napojíme další. Variantou telemarkových girland je přechod spádnic v přívrátném postavení lyží. Zdatnější lyžaři mohou bez větších problémů variantu přechodu spádnic v pluhu vynechat.“

Jízda v alpském postoji, přechod do telemarku

„V této fázi výuky, nebo možná i dříve, je třeba budoucím telemarkistům připomenout, že v jakýchkoli nesnázích mohou lyžařský terén překonat alpskou technikou. Do alpského postoje se telemarkista dostává pouhým došlápnutím na paty. Požadavky na předozadní rovnováhu jsou v tomto případě samozřejmě vyšší, ale při

potížích lze takto jakýkoli terén překonat. Stejně snadný je i návrat zpět do telemarkové jízdy, kdy jezdec jednoduše předsune vnější a zasune vnitřní nohu.“

Telemarkový oblouk střední poloměru bez holí

„První navazované oblouky provádíme na velmi mírném svahu. Stejným pohybovým principem jako v telemarkovém půloblouku, to jest protisměrným pohybem dolních končetin a vertikální prací s těžištěm, v navazovaných obloucích plynule sjíždíme svah.“

Telemarkový oblouk středního poloměru s použitím holí

„Následuje obdobná jízda středního poloměru. Nyní však přidáme píchnutí hole, které nám udává moment výměny kroku a přechod z oblouku do oblouku. Lyže stavíme více na hrany.“

Jízda v obloucích v „monomarku“

„Velmi zajímavým a koordinačně náročnějším prvkem je jízda v takzvaném monomarku. Jezdec je po celou dobu jízdy zakleknutý stejnou nohou. Jede tak vždy jeden oblouk správně a jeden falešně.“

Telemarkový oblouk středního poloměru - dynamický I.

„S přibývajícím jistotou může být naše jízda rychlejší a dynamičtější.“

Telemarkový oblouk středního poloměru - dvojice s tyčí

„Jízda s oporou o tyč nám dodává jistotu a stabilitu, navíc je výuka ve dvojici pestřejší a živější. Když se jízda telemarkistům podaří, je lyžařský projev dvojice mimo jiné velmi elegantní. K provedení tohoto cvičení můžeme v krajním případě místo slalomové tyče využít lyžařskou hůl.“

Telemarkový oblouk středního poloměru - dynamický II.

„V pokročilejší a rychlejší jízdě bychom měli všechny základní telemarkové dovednosti umět aplikovat v poměrně rychlém čase plynule za sebou. Délka a hloubka kroku, šířka stopy, současná protisměrná práce dolních končetin a práce holí. To všechno musí být v telemarkové jízdě v plynulé součinnosti.“

Telemarkový oblouk středního poloměru - vysoký postoj

„Doplňujícím průpravným cvičením k telemarkové jízdě středního poloměru může být jízda v různě vysokém telemarkovém postavení. Na tomto záběru jezdec předvádí jízdu ve vyšším telemarkovém postavení.“

Telemarkový oblouk středního poloměru - Nízký postoj ve dvojici

„Jako protiklad k vysokému postoji zařazujeme jízdu v telemarkovém postoji nízkém, kde se pokrčené koleno vnitřní nohy téměř dotýká lyže. Těžiště lyžaře zůstává po celou dobu jízdy velmi nízko.“

Telemarkový oblouk středního poloměru - dynamický III.

„V rámci základní techniky telemarkového lyžování vždy pozorujeme individuální odlišnosti v projevu každého lyžaře.“

Telemarkový oblouk krátkého poloměru – dynamický I.

„Krátké telemarkové oblouky jsou velmi pokročilou technikou. Všechny stěžejní dovednosti dříve zmíněné totiž musíme aplikovat ve velmi krátkém čase.“

Telemarkový oblouk krátkého poloměru - dynamický II.

„Důležitá je především rytmická práce holí, vertikální pohyb těžiště a dynamická výměna telemarkového kroku z oblouku do oblouku. Dále je třeba zdůraznit důsledné

rozložení hmotnosti na obě dvě lyže. A nesmíme opomenout ani důležitost fyzické kondice, zvláště pak silná stehna.“

Telemarkový oblouk kratšího poloměru s přeskokem ve dvojici

„Jako průpravu pro krátký oblouk nebo jako kondiční cvičení můžeme zařadit oblouky s přeskočením. V tomto případě je výměna kroku realizována ve vzduchu.“

Výměna kroku na místě přeskokem

„Čistě kondiční záležitostí je pak trénink výměny kroku přeskokem, který provádíme na místě, ideálně na rovině.“

Carving - úvod

„Moderní a rychlou technikou je jízda po hraně, takzvaný carving. Při jízdě nedochází ke smyku, lyžař v oblouku jede čistě po hraně.“

Carving - jízda šikmo svahem

„Jako nácvik telecarvingové techniky volíme zprvu jízdu šikmo svahem, která je však tentokrát realizována čistě po hranách lyží. Šířka stopy odpovídá šířce pánve, nebo může být trochu širší. Vizuální kontrolou jízdy po hranách jsou dvě jasně vykrojené linky, které zůstávají za lyžařem.“

Carving - oblouk ke svahu

„Než se dostaneme k plynulé jízdě v navazovaných obloucích, opět volíme půloblouk ke svahu. V případě telecarvingu samozřejmě čistě po hraně. V pokleku musí aktivně pracovat obě kolena mimo jiné i v boční rovině.“

Carving - jízda

„Telecarvingová jízda ve vyspělém provedení je opět charakteristická všemi stěžejními telemarkovými dovednostmi -výměnou kroku, prací s těžištěm a rovnoměrným rozložením hmotnosti na obě lyže. Jedná se o velmi rychlý a dynamický typ jízdy.“

Freeride - I.

„Lyžováním ve volném terénu rozumíme všechny formy lyžování, které se odehrávají mimo upravené sjezdové tratě. Jízda ve volném terénu je královskou a tudíž velmi náročnou disciplínou telemarkového lyžování. Ale je to také ten největší požitek, který na telemarkových lyžích můžeme zažít.“

Freeride - II.

„Samotný volný terén je velmi rozmanitý, co se týká sněhových podmínek i sklonu svahu. Pro lyžaře je nejoblíbenější čerstvý prachový sníh – pokud možno v co největším množství. Lze se ale také setkat s jarním firnem, ledovou krustou či tvrdým zmrzlým podkladem. Rozmanitost volného terénu je umocněna sklonem svahu. Telemarkista musí vždy přizpůsobit svůj jízdni projev aktuální situaci a hraje si především s rovnováhou – boční i předozadní.“

„V prachovém sněhu se těžiště lyžaře posouvá mírně vzad.“

„Na tvrdém a prudkém svahu se hmotnost jezdce přesouvá více na přední lyži a oblouky jsou velmi dynamické. Mohou být i přeskakované.“

„Měkčí sníh nebo firn vyžaduje přesné a citlivé rozložení hmotnosti na lyže.“

Freeride - III.

„Telemark ve volném terénu má řadu podob. Může se jednat o lehké výlety po zimní krajině, klasické skialpinistické túry na telemarkových lyžích, dlouhé několikadenní přechody hor nebo jen krátkodobý pohyb mimo upravené tratě. Pro všechny tyto aktivity by měla být samozřejmostí zmíněná lavinová výbava a znalost

pohybu ve volném terénu, kam řadíme mimo jiné sklon svahu, orientaci svahu a aktuální lavinovou a meteorologickou situaci.“

Závodní telemark

„V telemarkovém závodění se rozlišují disciplíny, které jsou pod patronací FIS (Mezinárodní lyžařské federace) a ty ostatní. Disciplíny pod hlavičkou FIS jsou Telemark Classic, Telemark Classic Sprint, Telemark Parallel Sprint. Skládají se ze čtyř částí - obřího slalomu, skoku, klopené zatačky a běžecké části. Kromě rychlosti ve vymezené trati se hodnotí také průjezd oblouku v telemarkovém pokleku. Při skoku je hodnocena jeho minimální předepsaná vzdálenost a správný dopad do telemarkového pokleku. Za špatně provedený telemarkový oblouk nebo dopad po skoku, je závodníkovi udělena časová penalizace.“

„Každou zimní sezonu se koná seriál závodů světového poháru a každé dva roky se pořádá mistrovství světa.“

4.3.4 Personální a materiální zajištění videomateriálu

Ve filmu lyžují jezdcí, kteří mají s telemarkovým lyžováním bohaté a letité zkušenosti. Většina z nich vyučuje sjezdové lyžování a působí v lektorském sboru Českého svazu lyžařských škol. Telemarkovému lyžování se věnují v maximální možné míře, někteří i na závodní úrovni světového poháru. Ve filmu dále vystupují osoby, které jsou úzce spjaty se samotnými začátky novodobého telemarkového lyžování v ČR.

4.3.5 Lokace natáčení videomateriálu

Lokace natáčení videomateriálu byla trojí. Část filmu, etapy 1. a 2, jsme natáčeli v Krušných horách, v lyžařském areálu Neklid u Božího Daru, kde má velmi dobré zázemí lyžařská škola, kde autor práce působí jako instruktor lyžování. Třetí část filmu (etapu 3.) jsme natáčeli v Rakousku ve středisku Weißsee Gletscher Welt, nedaleko oblasti Kaprun - Zell am See, ve Vysokých Taurách, kde jsou ideální a náročné podmínky pro jízdu ve volném terénu.

5. Výsledky práce

Výsledkem naší práce je návrh metodiky telemarkového lyžování – teoreticky popsaný, rozpracovaný ve scénáři a zpracovaný do formy DVD.

Metodika je rozdělena na tři etapy (úrovně): základní úroveň telemarkových dovedností, pokročilé telemarkové lyžování, vyspělá telemarková technika. V navrhované metodice jsme dodržovali zásadu posloupnosti a přiměřenosti. Naše metodika umožňuje výuku úplných začátečníků bez předchozí pohybové zkušenosti na sněhu. Pro pokročilejší lyžaře s předchozí telemarkovou zkušeností je možné přiřazení do jakékoli fáze naší metodiky. Jednotlivé prvky a cviky se svým charakterem vzájemně prostupují a doplňují. Stejně tak je možné některé fáze či prvky vynechat. Návrh metodiky není nikterak dogmatický. Záleží na každém budoucím telemarkistovi či učiteli telemarkového lyžování do které fáze vstoupí, či ve které etapě najde uplatnění pro sebe či svého žáka.

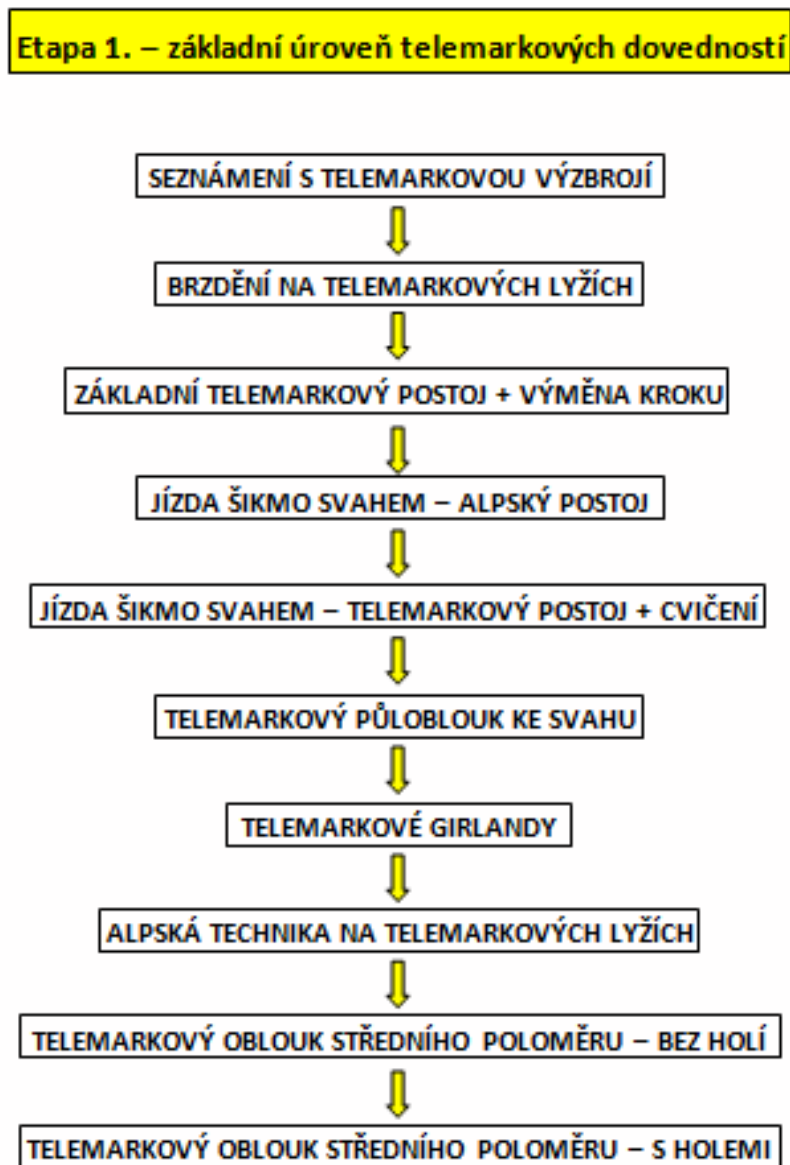
V první etapě začínáme úplným seznámením s telemarkovou výzbrojí a se cviky na rovině. Zmiňujeme též dovednost zastavení a regulaci rychlosti v průběhu jízdy – brzdění, z důvodu možné začátečnické úrovně žáka. V etapě jsou dále zařazeny například prvky, jako je telemarková girlanda nebo půloblouk ke svahu. Etapa končí nácvikem oblouku středního poloměru s použitím holí.

Druhá etapa navazuje na předchozí, zabývá se nácvikem středního oblouku v dynamické podobě na prudším svahu. Přes krátký poloměr oblouku se v etapě posouváme k popisu telecarvingu. Celá tato úroveň obsahuje velké množství průpravných cvičení.

Poslední etapa shrnuje všechny ostatní formy využití telemarkových lyží, které vyžadují velmi vysoké fyzické i technické předpoklady. Z technického hlediska navazuje na etapy předchozí, ale nejedná se o posloupnost prvků, ale o souhrn možných variant jízdy v závislosti na terénu.

5.1 Návrh metodiky telemarkového lyžování

5.1.1 Etapa 1. - základní úroveň telemarkových dovedností



schema č. 1: základní úroveň telemarkových dovedností

1) Seznámení s telemarkovou výzbrojí

popis průběhu pohybu: V této části výuky se seznamujeme a představujeme si telemarkovou výzbroj, správné připnutí bot do lyží a upnutí pojistných řemenů. Správné držení hůlek. Představíme si stručnou typologii telemarkové výzbroje. Připravíme se k další výuce.

vhodný terén: rovina

organizační formy: skupinová - půlkruh

2) Lyžařská průprava

popis průběhu pohybu: V lyžařské průpravě procvičujeme všechny základní lyžařské dovednosti, které tvoří základ dalšího motorického lyžařského rozvoje. Jedná se o základní lokomoční prvky a pohyby jako je chůze, obrat, oboustranné bruslení (jednodobé i dvoudobé), běh střídavý jednodobý, koloběžka, sesouvání, odšlapování. V této části výuky věnujeme prostor i bezpečnosti při pohybu na sněhu, případně nácviku pádů a vstávání.

vhodný terén: rovina a mírný svah s dojezdem do roviny

organizační formy: řada, zástup, jeden po druhém

3) Bezpečné brzdění na telemarkových lyžích

výchozí pozice: jízda po spádnicí

popis průběhu pohybu: PLUH

Základem dalšího lyžařského rozvoje je regulace rychlosti a zastavení.

Pluh je jednou z možností. Hovoříme o tzv. přívratném postavení lyží, kdy jsou špičky lyží blíže k sobě a patky zřetelně dále od sebe. Spolu s pokrčením kolen a jejich pohybem mírně vpřed a dolů postavíme lyže na vnitřní (palcové) hrany. Patky tlačíme od sebe. Paže jsou před tělem, hůlky směřují vzad k patkám bot. Zvětšováním a zmenšováním tlaku a úhlu hranění lyží, regulujeme rychlost, případně úplně zastavíme.

HOCKEY STOP

Další možností, jak uvést lyže do klidu, je kolmé vzpříčení lyží proti směru jízdy. Tzv. Hockey stop. Tohoto docílíme odlehčením lyží ve střední a zadní části, jejich nadřiftováním do vrstevnice a aktivním přenesením hmotnosti na hrany lyží.

vhodný terén: mírný svah s dojezdem do roviny

organizační formy: postupně jeden za druhým

4) Základní telemarkový postoj

popis průběhu pohybu: Lyže jsou od sebe vzdálené na šíři pánve, v paralelním postavení. Budoucí přední noha se vysouvá vpřed, zadní noha se zasouvá vzad. Iniciace pohybu obou končetin je současná.

Vzdálenost mezi patou přední nohy a špičkou zadní odpovídá přibližně délce chodidla. Tato vzdálenost je individuální a může se měnit s charakterem jízdy a svahu. Pro základní nácvik v 1. etapě je tato vzdálenost vhodná. Úhel stehenní kosti zadní nohy vůči podložce by měl být přibližně devadesát stupňů, vůči lýtku by měl být ostrý, úhel tibie přední nohy vůči lyži či podložce by neměl být větší než devadesát stupňů, žádoucí je spíše ostrý úhel. Hmotnost je rozložena rovnoměrně na obě dolní

končetiny, přičemž těžiště se nachází ideálně uprostřed, mezi zadní a přední nohou. Hmotnost na plošce přední nohy je rovnoměrně rozložena, zadní noha je zatěžována skrze prsty a polštářky pod prsty. Trup je uvolněný, ve frontálním postavení, hlava je v prodloužení trupu. Paže jsou též uvolněné, mírně pokrčené v loktech, hole směřují vzad.

vhodný terén: rovina

organizační formy: řada, zástup, půlkruh



obrázek č. 16: základní telemarkový postoj, (Duchoslavová, 2012)

5) Jízda šikmo svahem – alpský postoj

výchozí pozice: jízda šikmo svahem

popis průběhu pohybu: Pro lepší zvládnutí dynamické rovnováhy nejprve provádíme jízdu šikmo svahem v základním alpském postoji. Lyže jsou v paralelním postavení na horních hranách, stopa je na šířku pánve. Hlezenní a kolenní klouby a boky jsou uvolněné a ve frontálním postavení.

Osy protínající špičky lyží, kotníky, kolena, boky, ramena a ruce jsou rovnoběžné. Horní končetiny jsou mírně pokrčené, před tělem, hole směřují vzad. Hlava je v prodloužení trupu, pohled směřuje vpřed do směru jízdy. Míra zahranění lyží je závislá na strmosti a kvalitě terénu.

vhodný terén: mírný svah

organizační formy: postupně jeden po druhém

6) Jízda šikmo svahem - základní telemarkový postoj

výchozí pozice: jízda šikmo svahem

popis průběhu pohybu: V této fázi nácviku aplikujeme základní telemarkový postoj do jízdy šikmo svahem. Při jízdě šikmo svahem jsou lyže v paralelním postavení, postavené na horní (vyšší) hrany. Toho docílíme mírným přikloněním kolenních a hlezenních kloubů ke svahu. Lyže jsou od sebe vzdáleny přibližně na šířku pánve, hmotnost je rozložena rovnoměrně na obou lyžích. Přední noha se opírá o celou palcovou stranu chodidla, zadní noha se opírá o přední část malíkové strany chodidla. Horní končetiny jsou mírně pokrčené, před tělem, hole směřují vzad. Hlava je v prodloužení trupu, pohled směřuje vpřed do směru jízdy.

vhodný terén: mírný svah

organizační formy: postupně jeden po druhém

7) Střídání nákleku v jízdě šikmo svahem - hra s rovnováhou

popis průběhu pohybu: Sérií těchto cvičení zdokonalujeme a stabilizujeme jízdu šikmo svahem v základním telemarkovém postoji. V jízdě šikmo svahem bezlyžařských holí:

- střídáme náklek na „správnou“ i „nesprávnou nohu“
- při střídání pokleků tleskání v rytmu jízdy
- střídáme náklek a spojujeme ruce vždy pod kolenem nezakleknuté končetiny (obr. č. 17)
- střídáme náklek a vždy pod kolenem nezakleknuté končetiny si podáme předmět (míček, rukavice) z jedné ruky do druhé
- jízda v základním telemarkovém postavení ve dvojici (po spádnicí i šikmo svahem), dvojice se drží za ruce nebo společně slalomové tyče v předpažení pokrčmo
- podjíždění brány v základním telemarkovém postavení, dojezd do vrstevnice

vhodný terén: mírný svah

organizační formy: postupně jeden po druhém



obrázek č. 17: spojování rukou pod kolenem přední nohy, (Duchoslavová, 2012)

8) Telemarkový půloblouk ke svahu

výchozí pozice: základní sjezdový - alpský postoj, jízda přímo po spádnicí

popis průběhu pohybu: Poprvé v průběhu nácviku budeme měnit směr jízdy.

Z jízdy po spádnicí v základním alpském postoji začínáme postupně snižovat těžiště. Toho docílíme současným pohybem (vysunutím) dolních končetin – přední noha vpřed, hmotnost je na celé ploše chodidla, zadní noha vzad, hmotnost je na přední části chodidla. Lyže stavíme na vyšší (horní) hrany. Právě přechod z ploch na hrany lyží je spolu s rovnoměrným rozložením hmotnosti na obě lyže tou zásadní pohybovou dovedností této části nácviku. Oblouk končíme v základním telemarkovém postoji, vyjetím k vrstevnici. Horní končetiny jsou mírně pokrčené, před tělem, hole směřují vzad. Hlava je v prodloužení trupu, pohled směřuje vpřed do směru jízdy.

vhodný terén: mírný svah

organizační formy: postupně jeden po druhém

9) Telemarkové girlandy

výchozí pozice: základní sjezdový - alpský postoj, jízda přímo po spádnicí

popis průběhu pohybu: Poprvé v průběhu nácviku budeme měnit směr jízdy.

Z jízdy po spádnicí v základním alpském postoji začínáme postupně snižovat těžiště. Toho docílíme současným pohybem (vysunutím) dolních končetin – přední noha vpřed, hmotnost je na celé ploše chodidla, zadní noha vzad, hmotnost je na přední části chodidla. Lyže stavíme na vyšší (horní) hrany. Přechod z ploch na hrany lyží je spolu s rovnoměrným rozložením hmotnosti na obě lyže

tou zásadní pohybovou dovedností této části nácviku. Oblouk končíme v základním telemarkovém postoji, vyjetím k vrstevnici. Horní končetiny jsou mírně pokrčené, před tělem, hole směřují vzad. Hlava je v prodloužení trupu, pohled směřuje vpřed do směru jízdy.

vhodný terén: mírný svah

organizační formy: postupně jeden po druhém

10) Alpská technika na telemarkových lyžích

výchozí pozice: jízda šikmo svahem

popis průběhu pohybu: Cílem nácviku jsou plynulé oblouky v paralelním postavení lyží. Zvýšíme těžiště těla, dochází k natočení lyží ke spádnicia k plynulému přenesení hmotnosti na vnější lyži. Pánevev směřuje dovnitř tvořeného oblouku, což je ovlivňováno charakterem svahu. Šíře stopy je na šíři pánve a oblouky mohou být doprovázeny pohybem paží – zapichováním holí. Je kladen důraz na přivyknutí si na telemarkové lyže a předozadní rovnováhu. Důležitý bod této fáze nácviku je uvědomění si jistoty pohybu na telemarkových lyžích alpskou technikou.

vhodný terén: mírný až střední svah

organizační formy: postupně jeden po druhém

11) Telemarkový oblouk středního poloměru – bez holí

výchozí pozice: jízda šikmo svahem v základním telemarkovém postoji

popis průběhu pohybu: V této fázi nácviku se poprvé dostáváme k plynulé jízdě v telemarkových obloucích, překonáváme spádnicí, dynamicky, ale plynule střídáme náklek, lyže máme po celou dobu jízdy v paralelním postavení, zhruba na šíři pánve. V tomto cvičení ještě bez použití holí. Z jízdy šikmo svahem, v základním telemarkovém postoji, po mírném snížení těžiště se začínáme plynule zvyšovat a současně iniciujeme protisměrným pohybem dolních končetin překleknutí. Délku fáze oblouku, kdy jsou dolní končetiny na stejné úrovni, minimalizujeme. Ve druhé polovině překleknutí dolních končetin lyže driftují spádnicí, snižujeme těžiště a oblouk ukončujeme opět v základním telemarkovém postoji. V počátcích nácviku tolerujeme delší překleknutí, které je charakteristické relativně dlouhou fází, kdy jsou dolní končetiny pasivně na stejné úrovni a driftují do spádnice společně. Tuto část oblouku postupně zlepšujeme-zkracujeme. V průběhu nácviku lze měnit podle úrovně žáků tempo jízdy, poloměr oblouků, či svah. Obecně platí, že jízda je plynulá, horní končetiny jsou mírně pokrčené, před tělem, hole směřují vzad. Hlava je v prodloužení uvolněného trupu, pohled směřuje vpřed do směru jízdy.

vhodný terén: mírný až středně prudký široký svah

organizační formy: postupně jeden po druhém

12) Telemarkový oblouk středního poloměru - se zapíchnutím hole

výchozí pozice: jízda šikmo svahem v základním telemarkovém postoji

popis průběhu pohybu: Tato fáze nácviku je velmi podobná předchozí s rozdílem, že začínáme zapojovat horní končetiny – zapichujeme hůl. Popis průběhu oblouku je stejný jako

předchozí – základní telemarkový oblouk, jen přidáme zapíchnutí hole. Ve fázi plynulého zdvihu těžiště zapíchujeme hůl, měníme končetiny-překlekáváme, přehraňujeme a překonáváme spádnicí. Opět se snažíme minimalizovat pasivní klouzání lyží na stejné úrovni. Zapíchnutí hole je většinou doprovázeno dostatečným vertikálním pohybem, při jízdě nám dodává rytmus a určitou dynamiku jízdy. Šíře stopy je opět přibližně na šířku pánve, při větším sklonu svahu nebo těžších sněhových podmínkách může být širší.

vhodný terén: mírný až středně prudký široký svah

organizační formy: postupně jeden po druhém



obrázek. č. 18: telemarkový oblouk středního poloměru s použitím hole, (Duchoslavová, 2012)

5.1.2 Etapa 2. - pokročilé telemarkové lyžování



schema č. 2: pokročilé telemarkové lyžování

1) Telemarkový oblouk středního poloměru s holemi – dynamické provedení

výchozí pozice: jízda šikmo svahem v základním telemarkovém postoji

popis průběhu pohybu: Základní telemarkový oblouk se zapíchnutím hole. Ve fázi plynulého zdvihu těžiště zapichujeme hůl, měníme končetiny - překlekáváme, přehraňujeme a překonáváme spádnici. Opět se snažíme minimalizovat pasivní klouzáni lyží na stejné úrovni. Zapíchnutí hole je většinou doprovázeno dostatečným vertikálním pohybem, při jízdě nám dodává rytmus a určitou dynamiku jízdy. Šíře stopy je opět přibližně na šířku pánve, při větším sklonu svahu nebo těžších podmínkách může být širší.

vhodný terén: mírný až středně prudký široký svah

organizační formy: postupně jeden po druhém

2) Krátký telemarkový oblouk

výchozí pozice: jízda šikmo svahelem v základním telemarkovém postoji

popis průběhu pohybu: V podstatě se jedná o zkrácený pohybový princip základního telemarkového oblouku se zapíchnutím hole. Poloměr zkrátíme a výsledkem je krátký telemarkový oblouk, velmi rychlý a dynamický pohybový celek. Pod relativně klidnou vrchní částí těla pracují ve velmi rychlém tempu dolní končetiny. Dochází k pravidelnému a dynamickému překládání, hmotnost je rozložena na obě dolní končetiny. Velmi důležité je zapichování hole, které nám pomáhá udržet rytmus. Není chybou ani výraznější vertikální pohyb. Výška postavení a velikost nákleku je závislá na sklonu svahu a rychlosti jízdy. Obecně platí, že při krátkém oblouku je těžiště níže než při větších poloměrech.

vhodný terén: středně prudký až prudký svah

organizační formy: postupně jeden po druhém



obrázek č. 19: krátký telemarkový oblouk, (Duchoslavová, 2012)

3) Telecarvingový oblouk

Pojem carving je v dnešní době synonymem pro rychlou dynamickou jízdu po hranách. Z anglického slovesa „carv“, řezat či krájet, byl v devadesátých letech odvozen i lyžařský pojem carving. Většinou je carving spojován s alpským stylem, ale i v telemarkovém lyžování má své místo, vyznavače a uplatnění. Velmi významnou roli v telemarkovém carvingovém lyžování hraje výzbroj. Stejně jako v alpské technice nelze plnohodnotně carvingově lyžovat na všech typech lyží. Je zapotřebí materiál dostatečně krojený (menší radius), vhodná délka, tvrdost a většinou podložka pod vázání. Vlivem všech těchto aspektů telecarvingový oblouk řadíme do pokročilejší úrovně dovedností.

výchozí pozice: jízda šikmo svahem na hranách v základním telemarkovém postoji nebo jízda po spádnicí

popis průběhu pohybu: Celý oblouk je vedený plynule a dynamicky, po hranách, tzn. bezvýrazného podílu smyku – driftu. Lyže jsou po celou dobu trvání oblouku v paralelním postavení, zahraněné na nesouhlasných hranách. Hmotnost je rozložena na obě dolní končetiny. Horní polovina těla a těžiště jsou ve frontální pozici, nad lyžemi. Šíře stopy je v šíři pánve, případně může být v závislosti na sklonu svahu a rychlosti o něco širší. Po celou dobu vedení oblouku je však stále stejná. Současnou iniciací protisměrného pohybu dolních končetin se těžiště začíná pohybovat dopředu a vzhůru ve směru tvořeného oblouku. Tlak do hran lyží zmenšujeme. Spádnicí překonáváme v mírnějším úhlu zahranění lyží a tlak do hran postupně opět zvyšujeme v druhé polovině oblouku. Úhel vklonění těla do oblouku je závislý na rychlosti a sklonu svahu. Překleknutí v obloucích může být doprovázeno zapíchnutím hole, kvůli rytmizaci a dynamice jízdy, nicméně toto nevyžadujeme a necháváme zde možnost volby.

vhodný terén: mírný až středně prudký široký svah

organizační formy: postupně jeden po druhém



obrázekč. 20: telecarvingový oblouk, (Duchoslavová, 2012)

4) Průpravná cvičení k etapě 2.

výchozí pozice: jízda šikmo svahem

popis průběhu pohybu: Dle jednotlivých druhů průpravných cvičení. V této fázi výuky stabilizujeme a procvičujeme rovnováhu, vertikální i předozadní, překleknutí-výměnu přední nohy, pocit plochy a hrany.

- monomark
- oblouky ve vysokém a nízkém telemarkovém postoji
- přeskokování mezi oblouky (přehranění a výměna nohy přeskokem)
- jízda ve dvojici s tyčí

- jízda šikmo svahem v telemarkovém nákleku bez podílu smyku

vhodný terén: mírný až středně prudký svah

organizační formy: postupně jeden po druhé



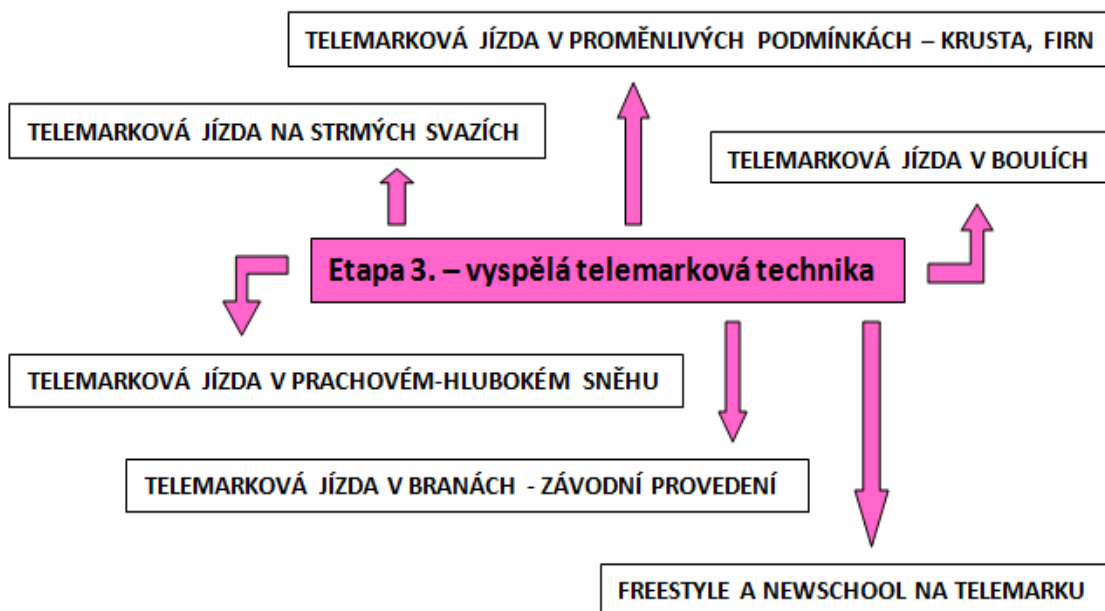
obrázek č. 21: jízda ve vysokém telemarkovém postoji, (Duchoslavová, 2012)



obrázek č. 22: jízda ve dvojici s tyčí, (Duchoslavová, 2012)

5.1.3 Etapa 3. - vyspělá telemarková technika

Poslední metodická etapa popisuje formy telemarkového lyžování pro velmi zkušené lyžaře, či spíše si dává za cíl zdokonalit je na velmi vysokou úroveň. Převážná část etapy je realizovaná mimo sjezdové tratě, ve volném terénu. V každé části nácviku se jedná o velmi dynamickou, rytmickou a vyspělou jízdu, s relativně velkým podílem individuálního lyžařského projevu, který je také závislý na charakteru svahu a externích podmínkách obecně. Zde se již nejedná o metodickou řadu, či posloupnost, ale o prvky zařazované v průběhu pobytu na svahu dle momentální situace, dle aktuálního stavu lyžařů a vnějších podmínek.



schemač. 3: vyspělá telemarková technika

1) Telemarková jízda v proměnlivých podmínkách – krusta, firn

Proměnlivými sněhovými podmínkami myslíme sněhovou pokrývku, která se vlivem klimatických podmínek a nadmořské výšky může během dne velmi rychle změnit. Přemrzlá krusta na povrchu sněhové pokrývky vyžaduje citlivé rozložení hmotnosti na zadní a přední dolní končetinu a nutí telemarkistu toto rozložení během oblouku i několikrát změnit. Při jízdě v krustě je velmi důležitá práce holí, které kromě rytmizace fungují i jako významná opora, například na strmém svahu.

Firn je rozbředlý, hrubozrný a těžký sníh, se kterým se setkáváme především v jarních měsících či v odpoledních hodinách na dojezdech sjezdových tratí. Pro telemarkové oblouky spíše smýkaného charakteru a středního poloměru je poměrně vhodný a dobře se v něm „vede stopa“. Při jízdě je třeba oblouky příliš nezavírat směrem k vrstevnici a velmi plynule překlekat z oblouku do oblouku.

2) Telemarková jízda na strmých svazích

Na strmém a extrémním sklonu svahu je třeba telemarkové oblouky ve své podstatě téměř přeskokovat – výměnu dolních končetin provádíme ve vzduchu. Lyžař v podstatě skáče z oblouku do oblouku. Velmi často nacházíme extrémní strmý svah v nepřístupných a velmi úzkých kuloárech, kde se kromě sklonu svahu musíme zaobírat i kvalitou sněhové podložky. Rytmy a opora o hůl jsou nutnou samozřejmostí.

3) Telemarková jízda v boulích

S nerovným nebo boulovatým terénem se již v dnešní době moderní úpravy sjezdovek nesetkáváme tolik jak tomu bylo v dobách dřívějších. Přesto je telemarková jízda v boulích velmi zajímavým, náročným a v neposlední řadě také potřebným druhem jízdy. Každý vyspělý telemarkista by měl tento druh jízdy ovládat. Těžiště se v tomto případě nachází po celou dobu jízdy spíše níže, boule a nerovnosti překonáváme buď „přeskakováním“ po jejich vršcích nebo naopak cestou mezi nimi. Obě varianty jsou především velmi fyzicky náročné, oblouky jsou zpravidla krátkého poloměru a jejich frekvence je vysoká. Výměna kroku může být, stejně jako např. na prudkých svazích, realizována ve vzduchu (přeskočením), výraznější vertikální pohyb, práce paží a používání hole jsou v podstatě nutností, dodávají rytmus a oporu.

4) Telemarková jízda v prachovém-hlubokém sněhu

Jízda v prachovém hlubokém sněhu je pomyslnou královskou disciplínou telemarkového lyžování. Mnohokrát jsou podnikány výlety, výpravy či jen krátké odbočky ze sjezdovek právě kvůli zážitku z jízdy v „prašanu“. Prachový sníh má svá specifika. Především je významně lehčí než jiné druhy sněhu, například jarní firm. Záleží samozřejmě na množství (výšce) sněhové pokrývky. Obecně platí, že při jízdě v prachovém sněhu je žádoucí posunout těžiště mírně vzad, výměnu kroku provádět především velmi plynule, délka kroku může být v závislosti na sklonu svahu a poloměru oblouku spíše delší. Lyžař-telemarkista by měl mít samozřejmě na tento druh jízdy i odpovídající výzbroj – širší a měkčí lyže, které budou schopny v prachovém sněhu „surfovat“, přední noha se bude dostávat nad sněhovou pokrývkou, jezdec se nebude bořit a jízda bude plynulá. Pokud je jízda v prachovém sněhu realizována ve volném terénu, což zpravidla je, musí být samozřejmostí, stejně jako pro všechny ostatní formy pohybu ve volném terénu, lavinová výbava, znalost pohybu mimo značené tratě, znalost určení sklonu svahu a orientace svahu a základní klimatické a meteorologické poznatky.

5) Freestyle a newschool na telemarku

Kapitola freestyly a tzv. nové školy je velmi obsáhlá. Do této oblasti lze zařadit veškeré ježdění nebo pobyt ve snowparku. Skoky a s nimi spojené rotace kolem vertikální i horizontální osy či jejich kombinace, jízdu na špičkách vázání, jízdu pozadu – tzv. „switch“, horizontální otočky a kombinování jízdy popředu a pozadu, jízdu nebo překonávání umělých překážek, jako jsou zábradlí, roury, trubky, slide boxy atd. Freestyle na telemarku je velmi náročný, neboť to, co ve snowparku ovládá lyžař-alpinista, musí telemarkista zvládnout ve své podstatě jen s „půlkou“ vázání – volnou patu. Požadavky na rovnováhu v horizontálním i vertikálním směru jsou extrémní. Při skocích a rotacích je neméně důležitá i prostorová orientace, představivost a ideomotorika. Velmi často zimním pobytům ve snowparku předchází letní gymnastická a akrobatická příprava realizovaná do vody či do vzduchových polštářů.

6) Telemarková jízda v brankách – závodní provedení

Závodní telemark má řadu podob a věnujeme se mu blíže na jiném místě této práce (kapitola 2.4.4). Jedná se tak trochu o samostatnou úroveň telemarkového lyžování, ale protože se jedná o nejvyšší stupeň dovedností a špičková závodní jízda je

extrémně náročná po všech stránkách, zařadili jsme závodní telemark do této 3. etapy – vyspělé telemarkové techniky. Telemarkové závodní lyžování se stalo v posledních letech přípravou, tréninkem a zpestřením pro závodníky alpských disciplín. Především v Norsku a Rakousku tento model kooperace závodníků alpských disciplín a telemarkových závodníků praktikují.



obrázek č. 23: telemarková jízda v prachovém-hlubokém sněhu, (Duchoslavová, 2012)



obrázek č. 24: freestyle a newschool - jízda „switch“, (Duchoslavová, 2012)

6. Diskuze

V této části diplomové práce shrneme podstatu námi navrženého metodického postupu výuky telemarku, zdůrazníme, co považujeme za jeho stěžejní prvky. Dále porovnáme shody i odlišnosti navrhované metodiky s jednotlivými zahraničními metodikami. Zhodnotíme také zásadní rozdíly světových metodik, jejich pozitiva a negativa z hlediska nejen technicky-metodického obsahu, ale i z pohledu přehlednosti, posloupnosti a funkčnosti.

Námi navrhovaná metodika výuky telemarku je rozdělena do tří etap (základní úroveň telemarkových dovedností, pokročilé telemarkové lyžování, vyspělá telemarková technika) a v celém svém obsahu spolu technicky souvisí. Ve svém celku ctí zásadu posloupnosti a přiměřenosti. Je doplněna celou řadou průpravných a zdokonalovacích cvičení. Především v první a druhé etapě doporučujeme vhodný terén k nácviku a organizační formu.

Za klad námi navrhovaného metodického postupu považujeme, že umožňuje výuku úplných začátečníků, kteří nemají žádnou předchozí pohybovou zkušenost na sněhu i výuku pokročilých lyžařů. Pro lyžaře pokročilé a pro ty, kteří již mají předchozí telemarkovou zkušenost, je možné vstoupit do jakékoliv fáze naší metodiky nebo použít jen některá cvičení ke svému zdokonalení. Jednotlivé prvky a cviky se totiž svým charakterem vzájemně technicky prostupují. To znamená, že princip návaznosti a posloupnosti zde sice platí, ale volba prvků není dogmatická dle metodické řady, ale záleží vždy na vstupní technické úrovni jedince, která cvičení pro něj instruktor zvolí. Dalším pozitivem našeho materiálu je celistvost a bohatá obsahová náplň první etapy, po jejímž zvládnutí je lyžař schopen zdolávat svahy střední a mírné obtížnosti. A to i vzhledem k možnému faktu, že byl v začátku výuky lyžařským začátečníkem. Naše navrhovaná metodika výuky telemarku je doplněna několika ručními kresbami pro lepší představu o provedení prvků.

Za stěžejní část našeho metodického postupu považujeme první část první etapy (Základní úroveň telemarkových dovedností), především pak nácvik telemarkového postoje a výměny kroku, jak na místě, tak v jízdě šikmo svahem. Tato telemarková dovednost je dle našeho názoru zásadní a její zvládnutí předchází dalšímu rozvoji. Ke zdokonalování telemarkového pokleku nebo k iniciaci výměny kroku se v další fázi metodiky opakovaně, v podobě průpravných cvičení, vracíme, což jen dokládá

důležitost této technické dovednosti. Dalším důležitým bodem naší metodiky je neutrální (frontální) postoj. Nezvýrazňujeme kompenzační odklon trupu či rotační pohyby, při popisu cvičení vycházíme převážně z neutrálního přirozeného postavení těla.

V současnosti v České republice existuje pouze jedna dostupná metodika výuky telemarku. Jedná se o materiál Asociace profesionálních učitelů lyžování (APUL). Kapitola o telemarku byla vydána spolu s dalšími metodikami (alpské lyžování, snowboard) v ucelené vícejazyčné publikaci *Snowsports manual* v roce 2008. Kladem této publikace je vícejazyčnost (anglický i německý jazyk) a dále celková posloupnost metodiky. Negativně hodnotíme poměrně striktní až dogmatický popis některých prvků.

S naší metodikou se metodika výuky telemarku podle APUL neshoduje především v názoru na kompenzační odklon trupu, který je zde často zmiňovaný. Dle našeho názoru není v obloucích středních poloměrů a středních rychlostí nutný. Tento prvek je v současnosti dominantou především agresivního sportovního-telearcingového lyžování, závodního telemarkového lyžování a také v těžkých podmínkách jízdy ve volném terénu. Obě metodiky se naopak shodují v postupnosti, v uvedení doporučeného terénu a organizační formy výcviku. Další shodu jsme našli především ve zmínkách o současné iniciaci překleknutí, tzn. impulsu dolních končetin k jejich výměně. Z této publikace jsme v naší metodice použili celou řadu průpravných cvičení (zařazujeme je do druhé etapy naší výuky).

Německý výukový telemarkový program vydaný pod názvem *Interksi Deutschland: Telemark Lehrplan* je poslední verzí německé telemarkové metodiky. Kromě tohoto materiálu byly naší analýze podrobeny i další materiály, především dvě publikace P. Drosteho. Celkově si německé publikace neodporují a v názorech na technické aspekty telemarského lyžování se shodují.

Pro bližší porovnání s naší navrhovanou metodikou bereme v úvahu první zmíněnou publikaci *Interski Deutschland*. Pozitivem německého materiálu je velká preciznost, jak obsahová tak i grafická. Naše metodika takové preciznosti nedosahuje. Dalším kladem je důraz věnovaný biomechanickým principům a vysvětlení rozdílu výšky těžiště při alpské technice a při variacích v telemarkovém lyžování. Těmito aspekty se naše metodika také nezabývá. V německém materiálu, podle našeho názoru, je používán velmi odborný jazyk, který může být pro čtenáře laika v některých pasážích

těžko srozumitelný. Předpokládá totiž hlubokou znalost fyziky a anatomie (například ve druhé a třetí úrovni výuky, v aspektech biomechaniky a popisu klíčových kritérií).

Výuku základní a dle našeho názoru pilotní telemarkové dovednosti – kroku a základního telemarkového postoje - autoři uvádějí na začátku metodického postupu. V tomto se shoduje s navrhovanou metodikou. Iniciace telemarkového kroku (nákleku, pokleku) je v německé publikaci vysvětlována jako současná, což se opět shoduje s námi navrhnutým přístupem. Dovednost carvingového oblouku, námi nazývaného telecarving, řadí publikace *Interski Deutschland* do pozdější etapy – speciální školy (úroveň 5). V porovnání s naší metodikou je kapitola o telecarvingu v německé publikaci zařazena výrazně později. Jako přínos německého materiálu pro tvorbu naší metodiky považujeme precizní vysvětlení pojmů krok, jeho iniciaci a polohu těžiště těla. Kromě těchto prvků jsme v našem materiálu čerpali z úvodní části německé metodiky a z jejího závěru, který je věnován závodnímu telemarku.

Švýcarská cesta výuky telemarku je na velmi vysoké úrovni. Kapitoly publikace s názvem *Telemark*, vydané švýcarským lyžařským svazem, jsou řazeny postupně a je jich celkem šest. Velká část první kapitoly je věnována tomu, jakým způsobem žáka učit, jak na něj pedagogicky působit. Tato pedagogicko-didaktická část je velmi rozsáhlá a ze všech diskutovaných metodik je nejrozsáhlejší. Naše metodika tuto kapitolu neobsahuje. Švýcarský model dále popisuje telemarkový krok, formy stříhu (výměny kroku), iniciaci kroku, shodně jako výše uvedené metodiky, včetně námi navrhované. Velká pozornost je věnována regulaci jízdy (brzdění a zastavování).

Švýcarský koncept kalkuluje s telemarkovým začátečníkem jako s mírně pokročilým alpským lyžařem. Zde se liší od navrhované metodiky, neboť náš postup umožňuje vyučovat i úplné lyžařské začátečníky. Další velmi obsáhlá kapitola švýcarské metodiky pojednává o druzích oblouků. Zde jsou nastíněny všechny možné varianty techniky provedení telemarkových oblouků, včetně jízdy po hraně, v jejímž popisu panuje s naším materiálem shoda. V této kapitole je zařazena i jízda ve ztížených podmínkách, kterými autoři publikace míní volný terén a všechny jeho formy. Tomuto tématu je v knize věnováno bohužel méně prostoru.

Velmi rozsáhlé jsou ve švýcarské metodice kapitoly a skocích, freestylu a jeho formách. Tato část publikace je ve spojení s kvalitními ilustracemi velmi názorná a inspirující. Toto téma v naší práci rozpracováno méně. Důvodem je fakt, že cílová skupina telemarkistů-freestylerů je v ČR mnohonásobně menší než ve Švýcarsku.

Kapitola o závodním telemarku shrnuje veškeré formy závodění a dává stručný návod, jak jízdu přiblížit závodnímu pojetí. Předností publikace je její přehlednost, posloupnost, obsahová chronologie a též značné množství fotografií a ilustrací, které doplňují popis většiny prvků a cvičení. Dalším pozitivem, z našeho pohledu, je zařazení popisu telemarkového kroku (jako zásadní dovednosti) do počátku metodiky, hned za pedagogicko/didaktickou kapitolu nebo popis možností regulace rychlosti jízdy, též v počátku materiálu.

Rakousko, jako vyspělá země z pohledu lyžování alpského, nemá tak rozsáhlou telemarkovou populační základnu jako sousední Německo a Švýcarsko. Přesto rakouská telemarková metodika existuje. Jedná se o velice komplikovaný materiál po jazykové stránce. Dokument je relativně obsáhlý, doplněný několika schématy. Je zde prostor věnovaný pedagogicko/didaktickým zásadám, což je dle našeho názoru správné. Materiál se z hlediska technických popisů a pohybových principů téměř stoprocentně shoduje s německou a švýcarskou metodikou. Panuje zde jen několik málo rozdílů v detailech. Můžeme tedy konstatovat, že porovnání (shody a neshody) s naší navrhovanou metodikou jsou obdobné, jako u materiálu německého a švýcarského. Pro nás byla rakouská publikace přínosem v detailech (průpravné prvky v jízdě šikmo svahem, rovnovážná cvičení v etapě 2.).

Americký přístup k telemarkovému lyžování je oproti dvěma předchozím zahraničním metodickým postupům celkově jednodušší a méně obsáhlý. Jedná se spíše o seznam prvků a různých doporučení, která vedou (nebo mohou vést) k pokročilejšímu telemarkovému lyžování, než o ucelenou metodickou publikaci.

Z hlediska technického popisu plynulých navazovaných oblouků je americký koncept velmi stručný. Je zde uveden pouze velmi jednoduchý popis plynulé telemarkové jízdy v navazovaných obloucích (střední poloměr, bez určení, zda jde o jízdu smykem či carvingovou jízdu). Popisu techniky jízdy ve volném terénu, o freestylu či závodním telemarku se americký koncept nezabývá.

Jako pozitivní lze hodnotit zmíněnou jednoduchost a přehlednost v popisu některých prvků. Negativem materiálu je absence popisů některých, dle našeho názoru, důležitých druhů jízdy. Chybějící popis carvingové telemarkové jízdy nebo jízdy ve volném terénu je zarážející, protože tento druh lyžování je ve Spojených státech amerických velmi populární. Bližší informace o variantách navazovaných oblouků

chybí a dle našeho názoru je uvedený stručný postup nedostatečný, neboť právě variace poloměrů oblouků a finální plynulá jízda by měly být výsledkem výuky.

Názorová shoda s naší metodikou panuje v popisu postupného překonávání spádnice. Americký koncept používá velmi podobné termíny jako naše navrhovaná metodika, např. *Oblouk z polovičního pluhu* nebo *Girlanda* (v americké publikaci body 3. a 4.). V naší metodice termín girlanda využíváme ve dvou možných variantách – s paralelním postavením lyží při překonávání spádnice a s přívratným postavením. Podobně to uvádí i americký koncept. Pro naši metodiku byl americký materiál inspirací především ve funkční jednoduchosti některých popisů cviků a poté v detailech u průpravných cvičení, uvedených v naší 2. etapě.

Australská cesta výuky telemarku je přehledná a jednoduchá. Smysl celého australského telemarkového konceptu – zdokonalovací lyžování pro alpské lyžaře - je z dokumentu patrný. Australské schema nebere v úvahu telemarkistu začátečníka. Tím se výrazně odlišuje od navrhované metodiky, která je cílem této DP.

Australský materiál začíná popisem jízdy ve vysokém nebo nízkém telemarkovém postoji. Jezdec má možnost určité volby, například ve vztahu k materiálu, kterým disponuje. V žádné z ostatních citovaných metodik takto formulovaná volba telemarkového postoje uvedena není. Možnost určité volnosti ve výběru výšky telemarkového postoje hodnotíme pozitivně a v první etapě navrhované metodiky též zařazujeme nejprve vyšší telemarkový postoj. Omezení ve využití této metodiky vidíme ve faktu, že předpokládá vysokou vstupní úroveň žáka - pokročilý alpský lyžař.

Toto souvisí s celkově odlišným pohledem na telemark, jako na disciplínu spíše podpůrnou a doplňkovou. Rozdíl v australském a evropském pohledu na telemark je markantní. V celkovém porovnání s telemarkovými metodikami evropských zemí působí ta australská pouze jako inspirativně-motivační pohybový doplněk, jak pro nás, jako pro tvůrce telemarkové metodiky, tak obecně, pro zdatné alpské lyžaře. Telemark je v Austrálii vnímám jako samostatná lyžařská disciplína, stejně jako v evropských telemarkových zemích, ale je mu věnována výrazně menší pozornost a prostor v širokém lyžařském spektru.

Novozélandský přístup k výuce telemarkového lyžování je funkční a relativně jednoduchý. Telemark je v této zemi vnímán jako plnohodnotná lyžařská disciplína, i

když se stále malým počtem svých příznivců. Disciplína je oficiálně zařazena pod novozélandskou instruktorskou alianci a zástupci z řad telemarkových lektorů mají své místo ve výkonných orgánech aliance.

Materiál se z celé jedné třetiny věnuje didaktickým stylům, metodám a vztahu instruktor - žák (klient) a vztahu lektor (učitel) - budoucí instruktor. Stejně jako všechny jiné zahraniční metodiky, tak i ta novozélandská začíná popisem specifík telemarkové výzbroje a popisem základního telemarkového postoje. Zde je ovšem relativně velká odlišnost od materiálů evropských. Telemarkový postoj je popsán tak, že zde není specifikováno postavení dolních končetin v horizontální, předozadní rovině. Pouze v rovině boční, tzn. vzdálenost lyží od sebe. Je pouze uvedeno, že jedna noha je viditelně vpředu než noha druhá. Absenci alespoň částečného doporučení na délku mezery mezi patou přední nohy a špičkou zadní nohy vidíme jako nedostatek. Dále je diskutováno rotační postavení horní poloviny těla v počátku výuky jako impuls a cesta k zatáčení a prvním obloukům. S tímto faktem lze souhlasit pouze z části, z našeho pohledu je rotační pohyb zbytečně velký a podíl horní poloviny těla na zatáčení je značný. Zde se tedy novozélandský materiál rozchází s naší navrhovanou metodikou a v podstatě i se všemi metodikami evropskými, kde převládají frontální postoj a impulzy vycházející z pohybu vertikálního a práce především dolní poloviny těla. Shoda panuje v názoru na angulační postavení horní poloviny těla v těžkých podmínkách a v rychlé dynamické jízdě. Metodika disponuje celou řadou velmi zdařilých a funkčních průpravných cvičení, která vedou ke stabilizaci dovedností potřebných především pro jízdu ve volném terénu. Některá se shodují i s naším materiálem.

7. Závěr

V České republice se v současnosti daří postupně rozvíjet telemarkové lyžování a dostávat ho do povědomí nejen specializované lyžařské veřejnosti, ale i širší lyžařské veřejnosti. Přestože potenciální cílová skupina zájemců o tuto tematiku není, v porovnání se zahraničními lyžařskými zeměmi, tak rozsáhlá, vzrůstající zájem o telemarkové lyžování je v ČR jasně patrný. To bylo, současně s osobními zkušenostmi z výuky i závodního telemarku, motivací a inspirací pro výběr a zpracování tématu diplomové práce.

Telemarkovým lyžováním v té nejobecnější rovině se zabývají přibližně dvě desítky odborných publikací, převážně zahraničních autorů. Jedná se o zahraniční metodiky, řady či postupy z různých lyžařských oblastí a zemí světa.

Téměř všechny tyto dostupné zdroje byly podrobeny naší kritické analýze. Syntézou poznatků získaných z těchto analýz, vlastních závodních zkušeností a zkušeností s výukou telemarkového lyžování, jsme navrhli metodiku telemarkového lyžování, která je prezentována jako výsledek této diplomové práce ve formě textu i DVD.

Diplomovou prací (textovou i filmovou částí) jsme se pokusili přispět k dalšímu rozvoji telemarkového lyžování v České republice, k rozšíření povědomí o způsobu jeho výuky i k jeho propagaci. Budeme rádi, když filmová i textová část práce bude plnit svůj osvětový, metodický a v neposlední řadě také motivační účel.

Závěrem bychom rádi konstatovali, že kouzlo telemarkového lyžování je mimo jiné i v jeho volnosti, otevřenosti a jakési nespoutanosti. Nekladli jsme si za cíl vytvořit dogmatický metodický postup, který by byl v České republice unikátní a ojedinělý. Cílem naší práce bylo pokusit se sumarizovat to nejlepší, co jsme analýzami odborných zdrojů a vlastními zkušenostmi získali a navrhnout funkční a účelnou řadu prvků a cvičení, která povedou k uspokojivým telemarkovým dovednostem a schopnostem. Domníváme se, že jsme cíl diplomové práce i veškeré úkoly s ním spojené splnili.

8. Seznam informačních zdrojů

- 1) APUL - lektorský sbor: Snowsport manual. 1. vyd. Špindlerův Mlýn: Apul, 2008.
- 2) BONNY, M.: Telemark. 1. vyd. Luzern: Swiss snowsport association, 2010. ISBN 978-3-9059-12-5
- 3) CLELLAND, M., O'BANNON, A.: Allen & Mike's Really Cool Telemark Tips. 2 vyd. United States of America: Falcon Guide, 2008. ISBN-13 978-0-7627-4586-9
- 4) DROSTE, P.: Der Kick mit der freien Ferse: Telemark. 1. vyd. Stuttgart: Paul Pietsch-Verlage GmbH, 2007. ISBN 978-3-613-50554-4
- 5) DROSTE, P., STROTMANN, R.: Telemark Skiing. 1. vyd. Oxford: Meyer und Meyer, 2003. ISBN 1-84126-082-7
- 6) ENGLISH, B.: Total Telemarking. 1. vyd. Crested Butte, Colorado: East River Publishing Company, 1984. ISBN 0-915789-00-0
- 7) ERIKSEN, S.: Come Ski With Me, 1. vyd. New York: W. W. Norton & Company, 1966.
- 8) FREEDMAN, G.: Telemark Ski – Brief History of Freeheel Skiing [online], vyd. 20.9.2008, [cit. 2012-06-15]. Dostupné z: <
<http://ezinearticles.com/?Telemark-Ski---Brief-History-of-Freeheel-Skiing&id=1632121>>
- 9) HENDL, J.: Kvalitativní výzkum. 1.vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-40
- 10) INTERSKI Deutschland: Telemark Lehrplan. 1. vyd. Stuttgart: Paul Pietsch-Verlage GmbH, 2010. ISBN 978-3-613-50641-1
- 11) KLEPPEN, H.: Telemark skiing, Norway's gift to the world. 1 vyd. Oslo: Det Norske Samlaget, 1986. ISBN 82-521-2854-8
- 12) KLIEN, A.: Das Telemark Revival. Wien, 1999
- 13) KUCHLER, W.: Telemark als Bodycarver. Wien: Skimanual, 2004/2005
- 14) KULHÁNEK, O.: Zlatá kniha lyžování. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989. ISBN 27-083-89
- 15) MCINTYRE, G., SMITH, M.: Telemark Manual. New Zealand Snowsports Instructors Alliance, New Zealand, 2012.

- 16) MEČÍŘ, V., OPLT, O., PÁCL, V., SÝKORA, B., ZOULEK, D.: Běh na lyžích. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Československé obce sokolské, 1951. ISBN 301-11-451
- 17) ÖSSTERREICHISCHE SKISCHUL VERBAND: Die Österreichische Skischule. 2. vyd. Seiten: Snowsport Austria, 2011. ISBN 978-3-85119-306-0
- 18) PARKER, P.: Free-heelskiing: Telemark and Parallel Techniques for all conditions. 3. vyd. Seattle: The Mountaineers Books, 2001. ISBN 978-0-89886-775-6
- 19) SOUKUP, J.: Lyžování podle alpských lyžařských škol. 1. vyd. Praha: Olympia, 1991. ISBN 807033-168
- 20) ŠTANCL, P.: Lyžování s úsměvem. Olomouc: FTK UP, 2006. (rigorózní práce)
- 21) TREMPER, B.: Staying alive in avalanche terrain. 2. vyd. Seattle: The Mountaineers Books, 2008. ISBN 978-1-59485-084-4

Zdroje ilustrací:

- 1) HOFMANOVÁ, E. : obrázky (1– 8). Praha, 2012
- 2) DUCHOSLAVOVÁ, M.: obrázky (9, 14 – 24). Praha, 2012

9. Seznam obrázků a schemat

obrázek č. 1: závodní telemarková obuv NN75

obrázek č. 2: all-round telemarková obuv NN75

obrázek č. 3: touringová telemarková obuv NN75

obrázek č. 4: telemarková obuv NTN

obrázek č. 5: lankové vázání (pružiny vedle boty)

obrázek č. 6: lankové vázání (pružiny pod botou)

obrázek č. 7: vázání NTN Rottefella (New Telemark Norm)

obrázek č. 8: vázání NTN Rottefella – odlehčená varianta

obrázek č. 9: závodní průjezd branky obřího slalomu

obrázek č. 10: schéma závodu Telemark Classic Sprint (Interski Deutschland, 2010)

obrázek č. 11: Initiation Austausch Schritt (Interski Deutschland, 2010)

obrázek č. 12: Grundposition (Interski Deutschland, 2010)

obrázek č. 13: Lehr-Modell (Interski Schweiz, 2010)

obrázek č. 14: Pädagogische Konzept des Unterrichts Telemark (Interski Schweiz, 2010)

obrázek č. 15: The Teaching Cycle (Telemark Manual, NZSIA, 2012)

obrázek č. 16: základní telemarkový postoj

obrázek č. 17: spojování rukou pod kolenem přední nohy

obrázek č. 18: telemarkový oblouk středního poloměru

obrázek č. 19: krátký telemarkový oblouk

obrázek č. 20: telecarvingový oblouk

obrázek č. 21: jízda ve vysokém telemarkovém postoji

obrázek č. 22: jízda ve dvojici s tyčí

obrázek č. 23: telemarková jízda v prachovém-hlubokém sněhu

obrázek č. 24: freestyle a newschool na telemarku – jízda „switch“

schema č. 1: základní úroveň telemarkových dovedností

schema č. 2: pokročilé telemarkové lyžování

schema č. 3: pokročilé telemarkové lyžování