



Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

AKROBATICKÉ LYŽOVÁNÍ

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Martina Konopová, ochrana obyvatelstva

Vedoucí práce: Mgr. Taťána Navrátková

Olomouc 2012

Jméno a příjmení autora: Martina Konopová

Název diplomové práce: Akrobatické lyžování

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Taťána Navrátková

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt: Zpracování závěrečné bakalářské práce na téma Akrobatické lyžování je vyústěním mého zájmu o toto sportovní odvětví. Cílem práce je na základě teoretických poznatků a praktických zkušeností popsat dosavadní vývoj tohoto sportu u nás i ve světě.

Klíčová slova: disciplína, lyže, lyžování, olympijské hry, sport, závody

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first and surname: Martina Konopová

Title of the thesis: Freestyle skiing

Department: The department of sport

Supervisor: Mgr. Taťána Navrátková

The year of presentation: 2012

Abstract: The processing of my final work called Freestyle skiing is a result of my interest in this kind of sport. The aim of the work is to describe the evolution of freestyle skiing based on theoretical knowledge and practical experiences.

Keywords: discipline, ski, skiing, olympic games, sport, competition

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením
Mgr. Taťány Navrátkové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje
a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Šumperku dne 6. ledna 2012

.....

Děkuji Mgr. Taťáně Navrátkové za odborné vedení diplomové práce a poskytování rad při její tvorbě.

OBSAH

1 ÚVOD.....	1
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	2
2. 1 Historie lyžování	2
2. 1. 1 Počátek lyžování – rok 1860	2
2. 1. 2 Období 1860 – 1918.....	6
2. 1. 3 Vznik SLČR.....	7
2. 1. 4 Vznik FIS.....	9
2. 1. 5 Lyžování na ZOH	10
3 CÍLE A ÚKOLY	13
3. 1 Hlavní cíl	13
3. 2 Dílčí cíle a úkoly.....	13
4 METODIKA.....	14
4. 1 Analýza dokumentů	14
4. 2 Řízený rozhovor.....	14
5 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	16
5. 1 Vývoj akrobatického lyžování.....	16
5. 1. 1 Vývoj ve světě	16
5. 1. 1. 1 Boule, skoky a balet.....	16
5. 1. 1. 2 Nástup skicrossu	17
5. 1. 2 Vývoj u nás.....	18
5. 2 Rozdělení jednotlivých disciplín	20
5. 2. 1 Aerials	20
5. 2. 1. 1 Pravidla.....	21
5. 2. 1. 2 Soutěže a OH	23
5. 2. 2 Moguls.....	23
5. 2. 2. 1 Pravidla.....	24
5. 2. 2. 2 Soutěže a OH	26
5. 2. 3 Skicross.....	27
5. 2. 3. 1 Pravidla.....	27
5. 2. 3. 2 Soutěže a OH	28
5. 3 Materiální vybavení.....	28
5. 3. 1 Lyže.....	28
5. 3. 2 Ostatní vybavení	30
5. 3. 2. 1 Lyžařská obuv.....	30
5. 3. 2. 2 Lyžařské hole.....	31
5. 3. 2. 3 Oblečení	32
5. 3. 2. 4 Ochranné pomůcky.....	32
5. 4 Tréninková příprava	33
5. 4. 1 Přípravné období.....	34
5. 4. 2 Předzávodní období	36
5. 4. 3 Hlavní (závodní) období	37
5. 4. 4 Přechodné období	37
5. 5 Současná situace v českém akrobatickém lyžování	38
5. 5. 1 Rozhovor s Alešem Valentou	40
6 ZÁVĚRY	43
7 SOUHRN.....	46
8 SUMMARY	47
9 REFERENČNÍ SEZNAM	48

10 PŘÍLOHY.....	51
-----------------	----

1 ÚVOD

V bakalářské práci bych chtěla představit relativně mladý a stále progresivně se vyvíjející sport - akrobatické lyžování. Toto téma jsem si zvolila z důvodu nízké informovanosti veřejnosti o možnostech a dílčích disciplínách tohoto sportovního odvětví. Navazovala jsem nejen na poznatky získané z literatury a internetových stránek zabývajících se danou problematikou, ale také z mých vlastních praktických zkušeností nasbíraných po dobu mého aktivního působení v tomto sportu.

Cílem bakalářské práce je seznámení s počátky vývoje lyžařství jako takového. Tyto počátky sahají až do mladší doby kamenné, kdy byli severští kočovníci přírodními podmínkami nuceni zhotovovat si různé nářadí pro pohyb ve sněhu. Vývoj lyžařství trvá přes 6000 let a vzniklá odvětví se více či méně vyvíjejí dodnes, ať už z hlediska sportovních výkonů nebo materiálního vybavení.

Na přelomu 19. a 20. století pomalu experimentálně vzniká akrobatické lyžování, které svoji současnou podobu bude ještě několikrát měnit na základě nezadržitelného vývoje nových disciplín. V současné době mezinárodní lyžařská federace FIS jedná o přibraní disciplíny freeski slopestyle na XXII. zimní olympijské hry, které se budou konat v únoru 2014 v ruském Soči.

Další část této práce se podrobně věnuje rozdělení a charakteristice akrobatických disciplín, kterými jsou Aerials (akrobatické skoky), Moguls (akrobatický sjezd) a Skicross. Cílem je nejen jednotlivé disciplíny popsat, ale také zaujmout stanovisko k současnému stavu disciplín a vyzdvihnout nejdůležitější pravidla daná světovou organizací FIS.

Tuto bakalářskou práci poskytují všem, kteří mají zájem o ucelený a přehledný vývoj akrobatického lyžování a jeho disciplín podle nejnovějších poznatků.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2. 1 Historie lyžování

2. 1. 1 Počátek lyžování – rok 1860

Chceme-li mluvit o počátku využívání lyží a lyžování, musíme nejdříve vysvětlit vznik samotného slova „ski“ neboli česky „lyže“. Jak uvádí Kulhánek (1989), v převážné většině cizích jazyků jsou lyže označovány právě slovem „ski“. Slovo vzniklo z islandského „scidh“ – kus dřeva. Dříve slovo sloužilo jako označení pro sněžnice, které jsou pokládány za předchůdce dnešních lyží. České slovo „lyže“ je slovanského původu a nahradilo dosavadní ugrofinské výrazy. Poprvé se objevilo v dokumentu kyjevského metropolity Nikifora knížeti Vladimíru Monomachovi ve 12. století.

Jak je již zmíněno výše, předchůdcem lyží byly dlouhá léta sněžnice.

V oblastech, po valnou část roku pokrytých sněhem a ledem, byla příroda k člověku velice krutá. Kočovník před 4 – 5000 lety však musel přežít, nemohl jako mnoho živočichů ulehnout k půlročnímu zimnímu spánku. Aby to dokázal, zhotovil si potřebné nářadí – sněžnice, později lyže (Kulhánek, 1989, 13).

Používání sněžnic a lyží severskými a vysokohorskými národy je zachyceno v několika historických pramenech etnického charakteru. „Za průkazné svědectví o začátcích lyžařství v dávné prehistorické době vděčíme nálezům pravěkých lyží a objevům obrazů s lyžařskou tematikou, vyrytých do jeskynních a skalních stěn“ (Kulhánek, 1989, 13). Nejstarší takové malby pocházejí z mladší doby kamenné z norského ostrova Rödöy, přibližně 2500 let před Kristem. Za vůbec nejstarší lyži v historii považuje Kulhánek (1989) tzv. lyži hotingskou, nalezenou roku 1921 v Hotingu ve Švédsku. Stáří hotingské lyže je odhadováno asi na 4 500 let.

Určit přesné stáří lyží je značně obtížné. Nicméně je málo pravděpodobné, že by se kterékoli jiné odvětví sportu mohlo pochlubit tak starým náčiním jako

lyžařství. Žádné jiné sportovní nářadí patrně neprodělalo tak bezpříkladný rozvoj z pomůcky primitivního lovce mladší doby kamenné k nejrozšířenějšímu sportovnímu a rekreačnímu nářadí moderní doby, žádné jiné nářadí nemá tak bohatou, nepřerušenu historii, dlouhou 5 000 let (Kulhánek, 1989, 14).

Olivová (1989) uvádí, že první literární zmínky nacházíme od 4. století před Kristem. O sněžnicích se zmiňuje například řecký autor Xenofón, který píše o Arménech, kteří vybavovali sněžnicemi i koně. Také Strabó zaznamenal, že kavkazské národy používali sandály s kruhovitou podešví a pomalované dřevěné desky pro ulehčení pohybu ve sněhu. Alanové, příslušníci jiného kavkazského národa, prošlapávali sněžnicemi cestu byzantskému vojsku, které roku 710 táhlo přes Kavkaz. Využití lyží pro lov dokládají i Čínské (7 – 10 století) a Mongolské (14. století) spisy, které zaznamenávají zprávy o Kirgizech a Jakutech. Jakuté používali lyže i pro dopravu ulovených zvířat.

O používání lyží ve středověku se dočteme zejména v severských bájích a eposech. Obdivování a opěvování byli rychlí lovci na lyžích a literatura popisuje tehdejší způsob života skandinávského lidu, který souvisí s dějinami světového lyžařství. Zmínky o lyžování Finů a Laponců jsou v předmluvě šestnáctisvazkové Historie Dánska – Gesta Danorum, tu dánský historik Saxo Grammaticus vydal kolem roku 1200. O toto dílo se částečně opírá biskup Olaf Magnus. V roce 1539 sepsal knihu Carta Marina ve vyhnanství z církevních důvodů, a to paradoxně v Benátkách. Byla to jakási mapa severu, kde jsou znázorněni dva muži a žena na lyžích. Mají tzv. „zobáčí lyže“, které Kulhánek (1989) popisuje jako lyže končící hned za patou lyžaře, který tedy stojí na samém jejich konci. Jak uvádí Chovanec (1989), Magnus dále vydal roku 1555 Historii severských národů – Historia de gentibus septentrionalibus, kde popisuje Laponce na dlouhých lyžích, díky kterým libovolně kloužou a rychleji běží. Text knihy je doplněn i množstvím dřevorytů. I když toto období pokládáme z hlediska lyžařství za předsportovní, Magnus již dokládá závody a soutěže v lyžování mezi lidem i králi. Tento spis byl prvním kvalitním seznámením Evropanů s dějinami a životem severských národů. Roku 1567 vyšlo toto dílo ve Štrasburku a v Basileji v německém překladu. Dalším, kdo popsal a vyhodnotil vše, co bylo tehdy známo o Laponcích, byl roku 1673 badatel Johannes Scheffer v díle Lapponia. Kulhánek (1989, 20) proto zdůrazňuje: „Vedle díla Olafa

Magnuse je Lapponia hlavním pramenem podávajícím napínavý a strhující obraz o lyžování Laponců“. Četné zmínky o používání lyží nalezneme také ve finské národní literatuře a to zejména v eposu Kalevala (Země hrdinů), ve které finský vědec Elias Lönnrot shrnul velkou část dosavadních národních písní. Obsahem jsou válečné události související se střetem s Laponci kolem roku 100 před Kristem. V Norsku nalézáme sbírku bájí a eposů Edda.

Nejkrásnější místa v Eddě se týkají lyžařského boha Ulla a bohyně Skadi, zejména jejich putování po pohořích na lyžích za lovem. Ull je představován jako urostlý lovec antické postavy, jakýsi protějšek helénského Apollóna. Svědčí o tom jeho jméno: Ull – vznešenost, nádhera. Skadi je dcerou zimních hor. Jejím otcem byl bůh mrazu Thiazzi, se sídlem vysoko v horách na hradě Thrymheim. Půvabné je vyprávění o její svatbě a rozvodu. Skadi, bohyně lyžařů, se provdala za boha světla a tepla Njörda. ten dával přednost pobytu na teplém pobřeží a odmítl provázet svou ženu do studených hor, kde by lyžovali. Pyšná královna opustila manžela a vyzbrojena lyžemi a lukem se vrátila ke svému otci do hor (Kulhánek, 1989, 21).

Relativně málo historických dokumentů máme o středověkém lyžařství ve Švédsku. Významné svědectví je asi z roku 1050 a je to runový nápis a kresba na kamenném kvádru znázorňující scénu s lyžařem, který je vyzbrojený lukem a šípy.

Podle Olivové (1989) sloužily lyže kromě lovu a prosté dopravy lidí i nákladu také k vojenským účelům. Nejstarší dochované zprávy o válce na lyžích, a to mezi Švédskem a Dánskem, máme z doby kolem roku 1200. Velká pozornost byla věnována vojenským lyžařským oddílům v Norsku. 26. 3. 1733 byl podle Kulhánka (1989) podepsán plukovníkem Henrikem Emahusenem první vojenský lyžařský výcvikový předpis na světě. Platil nepřetržitě až do roku 1826, kdy byl zrušen a poté znovu obnoven v roce 1896. Obdobný vojenský předpis platil také v Rusku. Byly zakládány partyzánské vojenské oddíly na lyžích a v roce 1866 bylo odsouhlaseno vyučování lyžařství na vojenských učilištích.

Oproti Skandinávii jsou zmínky o lyžování z ostatních částí světa značně chudší. Používání lyží ve středověké Rusi je doloženo zprávami o Rusku – Rerum

Moscoviticarium commentarii, které sepsal rakouský vyslanec Sigismund z Herbersteinu v roce 1549. Ve zprávách popisuje lyžaře na velmi krátkých lyžích a s jednou holí delší než člověk. Další zmínky o lyžařství ve středověku máme z Anglie, kde jsou lyže doloženy od 16. století v hrabství Devonshire a také z dnešního Slovinska, kde první záznamy sahají až do 17. století. Ve Slovinsku používali lyže sedláci, kteří údajně v jejich ovládání velmi vynikali. Lyže používali hlavně k běžné dopravě, a to až do roku 1942, kdy byli obyvatelé nuceni odevzdat lyže okupantským úřadům. Slovinské lyžování bylo unikátní svou izolovaností. Z ostatních částí Alp máme zprávy jen o používání sněžnic.

Do ostatní střední Evropy se zprávy o lyžování dostávaly sporadicky, převážně prostřednictvím literatury. První zmínku o lyžování v Německu nenajdeme v cestopise, ani v žádné válečné zprávě, nýbrž v díle básníkově. Ódy F. G. Klopstocka, vydané 1771, obsahují vedle známých ód na krasobruslení také jednu opěvující lyžování. O několik let později se o propagaci lyžování v Německu pokoušejí dvě významné osobnosti tělovýchovného hnutí na přelomu 18. a 19. století – Gerhart A. Vieth (1763 – 1836) a J. Ch. F. GutsMuths (1759 – 1839) (Kulhánek, 1989, 26).

Vieth a GutsMuths pokládají lyže za vhodný tělovýchovný prostředek. „Vieth ani GutsMuths nenalezli pochopení a následovníky, oba však předstihli vývoj lyžařství v Německu o celé století“ (Kulhánek, 1989, 26).

V dlouhé historii lyžování se lyže mnoho neměnily. Odlišné typy lyží se používaly v různých oblastech. Zcela zřetelně je možné rozlišit tři typy:

a) Severský typ, který se nám dochoval i jako fosilie ze slatin, se vyznačuje nestejnou délkou lyží. Kratší byla potažená kůží a sloužila k odrazu, druhá delší se používala ke skluzu. Tato skluzná lyže dosahovala délky 3 m. Fosílie severského typu lyží staré 3 500 – 4 500 let můžeme vidět v muzeích v Oslu, Stockholmu, Helsinkách a dalších muzeích.

b) Sibiřský typ, který byl kratší (do 180 cm). Obě lyže byly potaženy kůží a sloužily především k užitkové činnosti. Používaly se na území Sibiře a severní Skandinávie.

c) Jižní typ, který se vyznačoval krátkými lyžemi (asi 110 - 150 cm), vzadu nezakulacenými a s hladkým povrchem. Používal se hlavně na území Ruska západně od Uralu, a dnešního jižního Finska a Švédska.

V typologii starověkých lyží se uvádějí i bahenní lyže z jižního Švédska (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Lyžování>).

2. 1. 2 Období 1860 – 1918

Po roce 1860 se lyžování postupně stává sportem. Lyže přestávají sloužit jako dopravní prostředek, lovecké náčiní nebo jako součást vojenské výbroje. Užitkový předmět venkovského lidu se postupem času mění v předmět sloužící k „tělesným hrám“ městského obyvatelstva. Jako první se lyžařský sport omezuje pouze na skok a běh. Vzniká sportovní lyžování, které v dnešní době známe pod pojmy severské nebo klasické lyžování.

Historické údaje o vzniku sportovního lyžování a pořádání prvních závodů se v literatuře poměrně liší. Podle Příbramského (1996) byly roku 1843 uspořádány první velké lyžařské závody v Norském Trömsö. Naopak Oddo (1977) považuje za zrození sportovního lyžování až přechod Grónska uskutečněný Norem Fridtjofem Nansenem roku 1888. Podle Kulhánka (1989) je v roce 1860 založen nejstarší lyžařský klub Norska a současně světa Trysil Skitter og Skiløberforening a 12. února 1879 se koná poblíž dnešního Osla (tehdejší Kristianie) v Huseby zahradě první lyžařský závod. Skládal se ze skoku a běhu jako celku a byl slavnostně zahájen za přítomnosti královské rodiny.

Závodník po absolvování skoku najížděl z dojezdu na mírně nakloněném svahu do běžecské stopy a běžel po trati asi 3 km dlouhé. Závod se hodnotil za skok i běh, nerozhodovaly jen délka skoku a docílený čas běhu, nýbrž také styl běhu a razance skoku. Nejlepší závodníci skákali kolem 20 m (Kulhánek, 1989, 63).

O tři roky později v roce 1892 byly závody přesunuty na Holmenkollen, kde se konají dodnes. Prvních osm let se závod skládal z běhu na 17 km a ze závodu ve skoku. „Roku 1900 se poprvé uskutečnil běh na 30 km, nahrazený v roce 1902 během na 50 km, což je do dnešních dnů klasická distance na Holmenkollenu“ (Kulhánek, 1989, 63). Do založení zimních olympijských her v roce 1924 platila tato soutěž za nejvýznamnější soutěž lyžařského světa.

České země také výrazně promluvily do vývoje lyžování v Evropě. Až do konce 19. století byla forma sportovního lyžování omezena pouze na Skandinávii. Po rozšíření lyžařské literatury do střední Evropy se začalo objevovat stále více nadšenců tohoto sportu. První lyžařské závody u nás se konaly v roce 1893 na Kozinci u Jilemnice a na Moravě v Lukové u Holešova. Společně se závody uskutečněnými ve stejném roce v rakouském Müttzuschlagu to byly první závody na evropském kontinentě mimo severní Evropu.

O závodech v Lukové víme, že hrabě František von Seilern vybavil lesní pracovníky na svém panství lyžemi a v únoru 1893 pro ně uspořádal závod v běhu. Běželo se na poměrně dlouhé, obtížné trati se značným stoupáním. Zvítězil Bohumír Schober před svým bratrem Jiřím a Aloisem Volkem, který byl lesním na Lukové (Kulhánek, 1989, 66).

2. 1. 3 Vznik SLČR

Svaz lyžařů České republiky (SLČR) prošel za dobu svého trvání několika změnami a s nimi se měnil také jeho název. Jako den vzniku svazu se uvádí 21. listopad 1903, kdy byl v Jablonci nad Jizerou založen Svaz Českých lyžařů. Byl to vůbec první národní svaz lyžařů na světě a u jeho zrodu stály tři tehdejší tuzemské kluby - Český Ski klub Praha, Český Krkonošský spolek Ski Jilemnice a Český Ski klub Vysoké nad Jizerou.

V té době byly České země součástí rakousko-uherské monarchie. Stanovy spolku byly schváleny Císařským a královským místodržitelstvím v Praze až 15. 12. 1906 s novým názvem Svaz lyžařů v Království českém. Prvním předsedou svazu se stal Jan Buchar, řídící učitel z malé krkonošské školy

nedaleko Jilemnice. Po něm převzal vedení svazu zakladatel mnoha sportů v Čechách Josef Rössler–Ořovský (<http://www.czech-ski.com/o-nas/historie.php>).

Čeští lyžaři si v té době oblíbili zejména Krkonoše. Začaly se pořádat pravidelné zájezdy do hor, Češi kupovali horské chaty a usazovali se v nich, a tak postupně sílilo české obyvatelstvo v pohraničních oblastech. Nezůstalo jen u Krkonoš, postupně se lidé vydávali i do Beskyd, na Šumavu, do Jeseníků a dalších pohoří v Českých zemích. Nastal tak postupný národnostní útlak, který stále více zesiloval.

Od okamžiku, kdy Němci v Čechách zpozorovali zájezdy Čechů do Krkonoš a později do ostatních pohraničních pohoří, nastal úporný boj proti českým nápisům, českým staničním knihám, české obsluze v boudách a proti závodům pořádaným českými kluby nebo svazem. Začíná údobí prudkých národnostních bojů. Dochází ke značnému rozvoji německých lyžařských spolků, které sice měly, pokud jde o organizaci, značné zpoždění vůči českým lyžařským spolkům, byly však podporovány německým kapitálem a rakouskou byrokracií. Do sportu byla zanesena politická a národnostní nesnášenlivost, která neustále narůstala a trvala až do rozbití Rakousko-Uherska v roce 1918 (Kulhánek, 1989, 72).

I tak se v letech 1903 – 1918 stalo sportovní lyžování jedním z nejrozšířenějších sportovních odvětví.

Dík oběma předsedům Bucharovi a Rösslerovi-Ořovskému a od roku 1913 též třetímu předsedovi Schwarzovi, díky práci techniků, cvičitelů a soudců pod vedením náčelníků technického sboru a především Karla Jarolímka, se čeští závodníci zařadili mezi špičkové závodníky střední Evropy. Jejich zásluhou je, že Svaz lyžařů v Království českém přežil těžké údobí války (Kulhánek, 1989, 74).

Po založení Československé republiky v roce 1918 nastala pro svaz také složitá situace. Byl přejmenován na Svaz lyžařů republiky Československé (SL RČS), ale kromě něj začali být lyžaři registrováni i v jiných sportovních spolcích jako

například v Sokole, Klubu československých turistů, Svazu československých důstojníků, Orlu, Dělnické tělovýchovné jednotě nebo ve skautských organizacích. „V tomto období se měnila a zdokonalovala i organizační struktura SL RČS. Podařilo se dobudovat správní aparát, byly vytvořeny komise (např. technická, finanční, propagační apod.)“ (<http://www.czech-ski.com/o-nas/historie.php>).

V období druhé světové války byl u nás lyžařský sport značně omezen. Ze Svazu lyžařů republiky Československé se stal pouze Svaz lyžařů, který působil v Protektorátu Čechy a Morava, takže ztratil pohraniční území a s ním i největší lyžařská centra. Po skončení války byl opět obnoven původní předválečný název. Tento stav ale trval pouze do komunistického puče v roce 1948. „Z rozhodnutí tzv. Ústředního akčního výboru Národní fronty v únoru 1948 splynuly všechny tělovýchovné organizace v celonárodní organizaci Sokol (ČOS)“ (<http://www.czech-ski.com/o-nas/historie.php>).

Teprve v roce 1957 po vzniku Československého svazu tělesné výchovy a sportu byla zvolena Ústřední sekce pro lyžování, která měla původně 17 členů. V roce 1968 vznikl relativně autonomní Svaz lyžařů České socialistické republiky, který se o rok později sloučil se Slovenským lyžařským svazem, a začala éra Československého svazu lyžařů. V době normalizace v roce 1970 se opět název svazu změnil. Tentokrát na Svaz lyžařů Českého ústředního výboru ČSTV, který trval až do roku 1990. Po sametové revoluci a následném ukončení vlivu Komunistické strany Československa v roce 1989 mohl svaz opět vzniknout jako právnická osoba s oficiálním názvem Svaz lyžařů České republiky. Koncem roku 1992 došlo ke schválení našeho svazu mezinárodní lyžařskou federací FIS a 1. 1. 1993 byl oficiálně zařazen do této organizace. Naši reprezentanti se tak mohou účastnit všech oficiálních akcí pořádaných federací FIS (evropské a světové poháry, mistrovství Evropy a mistrovství světa).

2. 1. 4 Vznik FIS

Mezinárodní lyžařská federace, ve francouzském jazyce Fédération Internationale de Ski (FIS), je hlavní mezinárodní organizací lyžařských sportů. „Francouzská zkratka FIS je užívána ve všech jazycích. Federace má tři "úřední"

jazyky – angličtinu, francouzštinu a němčinu“ ([http://cs.wikipedia.org/wiki/Mezinárodní_lyžařská_federace](http://cs.wikipedia.org/wiki/Mezin%C3%A1rodn%C3%AD_ly%C5%BEa%C5%A5sk%C3%A1_federace)).

Na sklonku 19. století se lyžařské závody už pořádají nejen ve Skandinávii, ale v ostatních zemích střední Evropy. Rozvíjí se národní, později také mezinárodní závodní forma. Mezinárodní závody vyžadovaly jednotná závodní pravidla, která mohla vydat jen mezinárodní organizace podobná organizacím vzniklých v jiných sportech, například Mezinárodní federace gymnastiky FIG, založená v roce 1881. První oficiální návrh na ustavení mezinárodního lyžařského svazu u příležitosti závodů na Holmenkollenu roku 1910 podal podle Kulhánka (1989) Nor H. Durban Hansen, trenér francouzského národního družstva. První mezinárodní lyžařský kongres se tedy konal na pozvání Norského lyžařského svazu 18. února 1910 v Kristianii. V dnešním Oslu se tehdy sešli delegáti deseti zemí: Čech, Francie, Německo, Norsko, Rakousko, Skotsko, Španělsko, Švédsko, Švýcarsko a Velké Británie. Vznikla tak Mezinárodní lyžařská komise, International Ski Committee (ISC) se sídlem právě v Kristianii. Od té doby proběhlo osm kongresů, na kterých se národní reprezentace 14 států shodli na vytvoření Mezinárodní lyžařské federace (FIS). Ta byla oficiálně založena 2. února 1924 ve francouzském městě Chamonix.

2. 1. 5 Lyžování na ZOH

Příznivci zimních sportů se dlouhou dobu marně snažili o rozšíření počtu olympijských disciplín o zimní sporty. Vznik zimních olympijských her provázelo mnoho sporů. Paradoxně největšími oponenty založení her byly severské země. Důvodem byly obavy, že nové hry zastíní jejich dosavadní lyžařské soutěže, jako Severské hry nebo tradiční závody na Holmenkollenu. Na pařížském kongresu roku 1914 se však tyto hádky poněkud ztlumily a zimní olympijské hry byly naplánovány na rok 1916 do německého Schwarzwaldu. Co se týče lyžařského programu her, měly být zařazeny běhy na 12 a 50 km, skok a závod sdružený. Bohužel už tehdy ovlivňoval sportovní dění politický vývoj a kvůli první světové válce se hry nekonaly. „Ve starověku utichly během OH všechny zbraně, ve 20. století udusila válka myšlenku mírového měření sil ve sportu – nepochopitelný vývoj během půldruhého tisíciletí od konce OH v antice“ (Kulhánek, 1989, 119).

Po válce v roce 1921 se konal v Lausanne 7. olympijský kongres, aby znovu projednal konání zimních her. I když byly Švédové a Norové důrazně proti, došli delegáti k přijatelnému kompromisu. Kongres navrhnul, aby ve všech zemích, kde budou pořádány olympijské hry a kde to bude možné, budou ve stejném roce konány také závody v zimních sportech. Podle Britty (1996) Mezinárodní olympijský výbor zaštiťuje v roce 1924 Týden zimních sportů v Chamonix. Kulhánek (1989) ale dodává, že tento velký sportovní podnik nemohl být součástí her a nemohl být považován za zimní olympijské hry.

Národní olympijský výbor Francie se neprodleně ujal přípravných prací na Týden zimních sportů, stanoven byl termín 24. 1. – 4. 2. 1924, byl určen přesný program soutěží. Správa města Chamonix zaručila výstavbu potřebných sportovních zařízení. Uzavřela se řada smluv, podařilo se rozvrhnout podíly na pokrytí případných finančních ztrát, Národní olympijský výbor převzal garanci na půl milionu franků; peníze hrály již tenkrát ne rozhodující, ale přece jen závažnou roli (Kulhánek, 1989, 120).

Týdne zimních sportů se zúčastnilo asi 300 závodníků a činovníků z 18ti zemí. V programu lyžařských disciplín byly zařazeny běhy na 18 a 50 km, skok a závod sružený. Jak se předpokládalo, ve většině disciplín dominovali Norové. Získali 10 z 12ti možných medailí.

Na 8. olympijském kongresu roku 1925 v Praze byl Týden zimních sportů zhodnocen jako velmi úspěšný a byl zpětně uznán jako I. zimní olympijské hry. Kongres dále schválil pořádání samostatných zimních her ve čtyřletém cyklu a přijetí charty zimních olympijských her.

Krise a války následujících let však nenásilný a opěvovaný průběh her narušily. „Baillet-Latour jako hlava MOV zažil v roce 1936, jak němečtí národní socialisté hry zneužili pro nebyvalou propagandu svého režimu“ (Britta, 1996, 11). Kvůli probíhající válce se nekonalý hry v letech 1940 a 1944 v Sapporu a Cortině d'Ampezzo a jen málo členů Mezinárodního olympijského výboru se sešlo v roce 1944 v Lausanne na oslavách 50. výročí obnovení olympijské myšlenky. První poválečné hry v roce 1948 v Londýně se nesly ve velmi skromném duchu a bez

sportovců těch národů, které vyvolaly válku. V následujících letech se čím dál více z mírového setkání stává boj o prestiž.

Studená válka mezi Východem a Západem se promítla i do sportu, myšlenka spojování národů pomocí sportu se vinou ideologických neshod sahajících až k zákazům nejen utkání a soutěží, ale i pouhých rozhovorů, stále méně prosazovala. Po krvavém potlačení lidového povstání v Maďarsku, po britsko-francouzské intervenci u Suezského průplavu, po brutálním prosazení politiky apartheidu v Jihoafrické republice a Rhodesii a po invazi SSSR do Československa a Afghánistánu probíhaly od roku 1956 olympijské hry často ve znamení bojkotu (Britta, 1996, 12).

Vrchol politického bojkotu byl v letech 1980 a 1984. Her v Moskvě se neúčastnily USA odvetou za invazi sovětských vojsk do Afghánistánu a o čtyři roky později v Los Angeles zase reagoval bojkotem Sovětský svaz a jeho spojenci.

Čím větší sportovní svátek se z her stával, tím více bylo jisté, že je nelze dále financovat bez využití trhu, sponzorů a peněz za televizní přenosová práva. Tehdejší předseda Mezinárodního olympijského výboru Juan Antonio Samaranch otevřel v roce 1984 hry i profesionálním sportovcům, čímž byly ukončeny diskuze o výhradní účasti pouze amatérů.

Do 16. olympijských her v roce 1992, se zimní hry konaly ve stejný rok jako letní. Poté se rozhodlo o posunutí periody zimních her o dva roky vůči letním, a tak se 17. zimní olympijské hry v Lillehammeru konaly v roce 1994. „Zimní olympiádu zatím hostilo pouhých 10 států: čtyřikrát Spojené státy americké, třikrát Francie, dvakrát Itálie, Japonsko, Kanada, Norsko, Rakousko a Švýcarsko a jednou Jugoslávie a Německo“ (http://cs.wikipedia.org/wiki/Zimní_olympijské_hry).

3 CÍLE A ÚKOLY

3. 1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je přehledně zpracovat vývoj akrobatického lyžování se zaměřením na vznik dílčích disciplín.

3. 2 Dílčí cíle a úkoly

- 1 Chronologicky zpracovat vznik a vývoj akrobatického lyžování.
- 2 Charakterizovat jednotlivé disciplíny akrobatického lyžování.
- 3 Materiální vybavení pro akrobatické lyžování.
- 4 Tréninková příprava akrobatického lyžaře.
- 5 Zhodnocení současné situace v českém akrobatickém lyžování.

4 METODIKA

Bakalářská práce je založena především na sběru materiálu převážně od českých autorů. Použili jsme metody běžné v sociologickém výzkumu – analýzu a syntézu. Jako hlavní zdroj nám sloužila literatura a World Wide Web. Další pro nás důležitou metodou byla metoda řízeného rozhovoru. V mnoha situacích jsem také využila vlastních zkušeností, které jsem získala po dobu mého aktivního provozování tohoto sportu.

4. 1 Analýza dokumentů

Sekundární analýzou označujeme sběr již publikovaných informací, které jsou dostupné z různých zdrojů, ať už interních nebo externích. Výhodou těchto dat jsou nízké náklady, dostupnost a okamžitá použitelnost (Buriánek, 1996). Primárními daty potom označujeme ta, která jsou sebrána poprvé, a tudíž nejsou nikde publikována.

Jako první jsme si vytvořili zevrubný seznam možné použité literatury a vyhledali jej. Prostudovali jsme jednotlivé zdroje a prameny a na jejich základě jsme vypracovali strukturu práce a určili si hlavní cíl a dílčí úkoly. Definovali jsme vznik a vývoj jednotlivých akrobatických disciplín a zhodnotili jejich současný stav s důrazem na úspěchy českých závodníků. Ve výsledcích naší práce jsme také prezentovali nezbytné materiální vybavení jezdců a současné možnosti zimního a letního tréninku pro závodníky z našich zeměpisných šířek.

4. 2 Řízený rozhovor

Další metodou, kterou jsme v bakalářské práci použili, byla metoda řízeného rozhovoru. Rozhovor jsem vedla s Alešem Valentou. V tomto typu dotazovací techniky se pomocí předem zvolených otázek dovídáme jednotlivé informace na základě odpovědí respondenta. Disman (1969) rozděluje dva hlavní typy rozhovorů na základě jejich formální a neformální struktury. Tento rozhovor můžeme označit za standardizovaný. Jedná se o takový typ rozhovoru, ve kterém jsou předem dány jasné otázky a jejich neměnná formulace. Také musí být zachováno přesné

řazení otázek, protože jiným pořadím jejich kladení lze ovlivnit (a případně i zkreslit) verbální chování respondentů. Výsledky z takového šetření jsou poměrně dobře zpracovatelné.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5. 1 Vývoj akrobatického lyžování

5. 1. 1 Vývoj ve světě

5. 1. 1. 1 Boule, skoky a balet

Akrobatické lyžování v dnešní podobě je docela mladá disciplína. Začátky akrobatického lyžování se objevují na přelomu 19. a 20. století. Podle internetové stránky www.moguls.cz začalo akrobatické lyžování v prvopočátku vlastně tak, že z důvodů zvládnutí náročného terénu jako byl těžký jarní sníh, hluboký sníh nebo příkré svahy a rokliny, museli lyžaři měnit standardní techniku a zařazovat různé obraty a skoky. Ilustrace a náčrty týkající se tehdejší lyžařské akrobacie najdeme poprvé v literatuře ve 20. letech. Mezi první nadšence tohoto sportu patří Rakušan Mathias Zdarsky, gymnasta a také průkopník alpského lyžování předváděl první obraty a skoky na lyžích, přemety přes hole a i první salta. Další Rakušan Fritz Reuel po vzoru krasobruslení provozoval tzv. krasojízdu, což byl vlastně základ baletu na lyžích. Začal s dnes tzv. Reuelovým obloukem (oblouk na vnitřní lyži s vnější napnutou a zanoženou), který patří do základní abecedy baletu. V roce 1920 mohli diváci poprvé vidět salto vpřed na lyžích, a to když ho skočil Ferdinand Ogney z klasického můstku pro lety na lyžích tak, že udělal chybu při odrazu.

Další rozvoj tohoto sportu, který je ve světě znám jako „freestyle ski“, se přesouvá do USA. V 50. a 60. letech se začala o sport zajímat média, ale spíše než jako sport, byly akrobatické kousky brány jako show. V 70. letech se už akrobaté těšili zájmu sponzorů a mohla tak vzniknout profesionální asociace akrobatického lyžování. V roce 1971 se konaly první závody v trojkombinaci, která se skládala z baletu na lyžích (acro), jízdy v boulích (akrobatický sjezd, moguls) a akrobatických skoků (aerials). „Etapa současného akrobatického lyžování nastala až v šedesátých letech a od roku 1973 se začaly pravidelně pořádat závody, později pak Světový pohár“ (<http://www.samuraj.cz/sport-clanek/akrobaticke-lyzovani-81/>).

V Evropě popularizoval tento sport hlavně Manfred Kastner, který byl mezi prvními, co předvedli trojitě salto (1976). V roce 1979 se stalo akrobatické lyžování řádným členem mezinárodní organizace FIS a rok na to se pořádal první Světový a Evropský pohár. V roce 1986 potom historicky 1. Mistrovství světa ve francouzském Tignes. Co se týká olympijských her, tak se tento sport poprvé předvedl v Calgary 1988 jako ukázková disciplína. Mezinárodní olympijský výbor jím byl nadšen a už na příštích hrách v Albertville 1992 měla olympijský statut jízda v boulích. Ve skocích se první olympijské medaile rozdaly v Lillehameru 1994. Tehdejší třetí disciplína – balet, se měla dočkat řádného zařazení do olympijských disciplín v Salt Lake City 2002, ale nestalo se tak, a tato disciplína postupně zanikla úplně.

5. 1. 1. 2 Nástup skicrossu

Po té, co se balet na lyžích nedostal na olympijské hry, se k rodině akrobatického lyžování přidružila nová progresivní disciplína skicross.

„Muldy všech rozměrů, klopené zatáčky i rychlostní sekce jsou projížděny v ďábelském tempu. Skicross je souboj jezdců tělo na tělo. Vyžaduje technickou vytríbenost, totální nasazení a další velkou roli hraje také taktika“ (Šedová, Schauer, 2003, 16). Skicross je třetí disciplínou oficiálně patřící k akrobatickému lyžování. Je to jakási moderní alternativa ke klasickému alpskému lyžování, od kterého převzala agresivní techniku jízdy. Nejlépe se skicrossová trať dá přirovnat k obřímu slalomu, ale obsahuje navíc různé překážky a nerovnosti trati specifické právě pro skicross.

Předchůdcem skicrossu je disciplína jménem snowboardcross (dříve boardcross) vycházející ze snowboardingu, který koncem 20. století zlákal mnoho původních lyžařů. Po masovém rozšíření carvingových lyží, a tím i nově vzniklé techniky, se zase na svazích ukazovalo více nadšenců s lyžemi. Do tratí podobných těm snowboardcrossovým se pouštěli první lyžaři, kteří měli velké úspěchy. Lyže jsou totiž rychlejší, závod je atraktivnější a jezdci si mohou dovolit jít do ostřejších soubojů, protože stabilita na lyžích je přece jen větší než na snowboardu. Podle

Šedové a Schauera (2003) se dají za kolébku skicrossu považovat zejména USA a Austrálie. Od poloviny 90. let zde probíhaly závody, ale chyběla jednotná pravidla.

Myšlenka sjednotit veškerá pravidla a normy nutné pro pořádání těchto závodů vznikla 28. 5. 1998 v Sunny Lake, Ohio, USA a jejím nositelem byl muž jménem Unale E., který si se svým kolektivem dal za úkol připravit oficiální pravidla pro skicross (Šedová, Schauer, 2003, 19).

Po vzniku pravidel následoval vzestup této lyžařské disciplíny. V roce 1998 byl skicross poprvé na programu celosvětově uznávané akce X Games. „X Games (původní název Extreme Games) jsou mezinárodní sportovní akce, které zahrnují především nové progresivní sportovní disciplíny, tzv. extrémní sporty“ (http://cs.wikipedia.org/wiki/X_Games). Zimní X Games obsahují skicross, freeskiing, snowboarding a závody sněžných skútrů. Několik let na to si skicross vzala pod křídla lyžařská organizace FIS a vzniká tak sekce tohoto sportu pod hlavičkou akrobatického lyžování. První oficiální Evropské a Světové poháry se jedou v sezóně 2002/2003. Ani olympijské hry na sebe nenechají dlouho čekat. V Turíně v roce 2006 je skicross ukázkovým sportem a o čtyři roky později v kanadském Vancouveru je již na programu her jako plnohodnotný sport.

Podle mezinárodní lyžařské federace FIS se akrobatické lyžování nyní skládá z těchto disciplín:

- akrobatický sjezd (moguls)
- akrobatické skoky (aerials)
- skicross

5. 1. 2 Vývoj u nás

Československá veřejnost mohla poprvé na vlastní oči vidět, co je to akrobatické lyžování v roce 1975 na kongresu FIS pořádaném na Slovensku, kde se objevili zahraniční akrobaté. V 80. letech se toto odvětví lyžování začíná rozvíjet. Při jeho začátcích stojí Jan Novák, Petr Vokatý, Tomáš Suda a Slováci František Klein, Vlasto Belan a sourozenci Lainczové. „Jako první se realizuje disciplína akrobatické skoky, ale bezprostředně po ní se začínají provozovat i další dvě

disciplíny – akrobatický sjezd a balet na lyžích (dřívější ACRO)“ (<http://www.moguls.cz/history.jsp>). V této době dochází zejména k testování a osvojování co nejlepší techniky. Znalosti byly prakticky nulové. Skokani začínali s neperspektivním saltem vpřed a ztratili tak spoustu času na pozdější změně rotace dozadu.

I tak se v této době skákaly obdivuhodné skoky – prohnutá salta vpřed a dvojitá salta vpřed (Václav Vopalecký), při kterých se dopadá prakticky naslepo a to i z výšky šest až sedm metrů. V letech 1982 až 1984 se formují první skupiny akrobatů. Na Špičáku, na Šumavě a na Mísečkách fungují tzv. „kurzy akrobatického lyžování pro začátečníky“ a vzniká tam i naše špička baletu na lyžích. Současně jsou zakládány první oddíly (Karlovy Vary, Špičák na Šumavě, Ostrava, Havířov, Jablonec nad Nisou, Liberec, Bratislava, Poprad, České Budějovice – dokonce dva kluby Motor a Slovan, Rokytnice v Orlických horách, Vrbno pod Pradědem, Slavkov, Most, Olomouc, ...) a konají se první závody, které jsou pojaty spíše jako show a mají velký úspěch. Na akci Šumavské chumelení v roce 1983 bylo podle médií až 5500 diváků.

V sezónách 1984/1985 a 1985/1986 se jede neoficiální Český pohár a Ski klub Šumperk pořádá neoficiální Mistrovství republiky (1986 v Kunčicích). V roce 1987 je AL přijato do Výboru Svazu lyžařů. První mistrovství světa, kde se ukáží naši akrobaté Kaftan a Kotek je 1989 v Německu. Roku 1990 se disciplíny skoky a jízda v boulích stávají rovnoprávným členem Českého svazu lyžařů a od roku 1993 do roku 2002 se pravidelně pořádá ve Špindlerově Mlýně Evropský pohár (kromě let 1994 a 1998, kdy byl kvůli špatným sněhovým podmínkám zrušen).

Skicross se u nás pochopitelně začíná vyvíjet o několik let později než v zámoří. První, kdo propaguje tento nový trend lyžování, je Česká asociace freeskiingu (ČAF), která si klade za cíl rozvoj new style disciplín v České republice. Zakládajícími členy byli Miroslav Příbyl, Aleš Holub, Karolína Šedová a Zdeněk Rak. Disciplína skicross, která získala právoplatný status v mezinárodní lyžařské federaci, se předvedla na Evropských pohárech v České republice v letech 2003 a 2004.

Po úspěchu Aleše Valenty na olympijských hrách v Salt Lake City 2002 se příznivci tohoto sportu dočkali i prvního Světového poháru pořádaného v Krkonoších. Začátkem března 2003 to byla pouze disciplína skoky, která se předvedla hned

dvěma závody během dvou dnů. O rok později už Špindlerův Mlýn hostil závody Světového poháru ve všech třech disciplínách. Po ukončení profesionální kariéry Aleše Valenty, ale bohužel končí také pořádání těchto závodů. Zájem diváků, sponzorů a pořadatelů upadl a to také díky tomu, že se v této době nenašel žádný skokan na takové úrovni, aby mohl konkurovat světové špičce. V současné době se u nás jezdí pouze Evropský pohár ve skicrossu, a to ve středisku Horní Mísečky v Krkonoších.

5. 2 Rozdělení jednotlivých disciplín

5. 2. 1 Aerials

Jednou ze tří disciplín patřících do skupiny akrobatického lyžování jsou aerials neboli akrobatické skoky. Zcela nezbytné jsou pro tento lyžařský sport na míru připravené skokanské můstky, na kterých závodníci předvádějí jednoduchá nebo násobná salta s vrutem nebo bez vrutu. Obecně existují tři základní typy. Můstek pro jednoduchá salta tzv. single, můstek pro dvojná salta tzv. double a můstek pro trojná salta tzv. triple. Délka nájezdové části musí být podle specifikace Mezinárodní lyžařské federace 60 až 70 metrů se sklonem 20 až 25 stupňů. Výška samotných můstků se pohybuje v rozmezí dvou až čtyřech metrů (single 2 m, double 3,5 m, triple 4 m) a jejich sklon je stanoven od 50ti do 70ti stupňů (single 50°, double 65°, triple 70°) podle typu můstku. Dopadový svah má také přesně definovaný sklon a to 37 ± 1 stupěň.

Rychlost, kterou závodník najíždí na můstek, se liší podle prováděného typu skoku. Platí, že čím více vrutů skokan provádí, tím větší má nájezdovou rychlost. Jako průměrnou rychlost na jednoduché salto můžeme uvést 45 km/h, na dvojná salto 55 km/h a na trojná salto 65 km/h.

Princip samotného závodu spočívá v jednom kvalifikačním a jednom finálovém kole. Podle www.fis-ski.com postupuje do finálového kola 12 nejlepších žen a 12 mužů. Body z kvalifikačního kola se k finálovému výsledku nepřičítají, takže závodník nastupuje do druhého kola s nulovým počtem bodů stejně jako na začátku závodu.

V každém kole musí soutěžící předvést dva různé typy skoků, které jsou podrobně definovány níže.

5. 2. 1. 1 Pravidla

Závod v disciplíně *aerials* neboli v akrobatických skocích se skládá z provedení dvou různých akrobatických skoků na speciálně připravených můstcích. Podle Vidličkové a Pospíšila (1997) se hodnotí odraz, výška a délka (kritérium „AIR“), čistota stylu, technické provedení, preciznost pohybu (kritérium „FORM“) a doskok (kritérium „LANDING“).

Skokanské můstky musí být postaveny v souladu s pravidly. Všechny měřené hodnoty, jako jsou radius můstku, vzdálenost od hrany můstku k hraně dopadu, sklon nájezdu a sklon a délka dopadu, musí být přesné. Areál můstků musí být připraven alespoň tři dny před dnem závodu. Dříve, než začne oficiální trénink, musí závodníci a soutěžní výbor provést kontrolu můstků a brát v potaz případné připomínky závodníků. Oficiální trénink ve skocích je pro všechny soutěžící povinný a jeho délka je minimálně jeden den mimo závodní den a nejméně dvě hodiny v den závodu. V tomto tréninku musí skokan předvést varianty skoků, které bude následně skákat v závodě. Těsně před vstupem do startovního prostoru musí akrobat nahlásit plánovaný skok startérovi, ten je následně ověřen a oznámen rozhodčím a divákům. Poté dá startér povel, že jsou rozhodčí připraveni a můstek je volný a soutěžící je povinen do 15–ti sekund odstartovat ke skoku.

Akrobatické skoky hodnotí obvykle sedm bodovacích rozhodčích a jeden hlavní rozhodčí. Minimální počet bodovacích rozhodčích jsou však tři. Pět rozhodčích boduje skokana podle kritérií za odraz, výšku a délku skoku a za provedení. Nejvyšší a nejnižší známka se škrtá, ostatní se sečtou. Zbývající dva rozhodčí sledují odjezd neboli *landing*. „Každý z těchto rozhodčích hodnotí závodníka dle kritérií přistání a odjezdu. Průměr těchto dvou známek se násobí třemi a přičte ke známce za odraz a provedení“ (Vidličková, Pospíšil, 1997).

Celková známka je složena ze známek za tři kritéria: AIR (odraz, výška, délka) – maximálně 20 procent celkových bodů, FORM (provedení) – maximálně 50 procent

celkových bodů a LANDING (odjezd) – maximálně 30 procent z celkového hodnocení. Maximální možný počet bodů je dva za AIR, pět za FORM a tři za LANDING. Pro přehlednost uvádíme tabulku.

Tabulka 1. Kritéria hodnocení pro aerals

	AIR			
Technika odrazu	dobrý 0,7 - 1 bod	průměrný 0,4 - 0,6 bodů	špatný 0,0 - 0,3 bodů	x
Výška a délka	dobrá 0,7 - 1 bod	průměrná 0,4 - 0,6 bodů	špatná 0,0 - 0,3 bodů	x
	FORM			
Provedení	vynikající 5 bodů	menší chyba 4,0 - 4,9 bodů	střední chyba 3,0 - 3,9 bodů	velká chyba 0,0 - 2,9 bodů
	LANDING			
Přistání	vynikající 2 body	menší chyba 1,2 - 1,9 bodů	střední chyba 0,4 - 1,1 bodů	velká chyba 0,0 - 0,3 bodů
Odjezd po přistání	vynikající 1 bod	menší chyba 0,7 - 0,9 bodů	střední chyba 0,4 - 0,6 bodů	velká chyba 0,0 - 0,3 bodů

Součet známek za tyto základní kritéria se vynásobí u každého skoku koeficientem obtížnosti. Výsledná známka v závodě je součtem známek za dva skoky, které musí být různé. Pokud předvede akrobat dva stejné skoky, bude mu do výsledné známky započítán pouze jeden – ten lepší.

Dva skoky jsou považovány za různé, jestliže se v saltech:

- mění směr otočení (vpřed a vzad)
- mění počet salt (jednoduché, dvojné, trojné)
- mění počet vrutů beze změny počtu salt.

Speciální pravidlo pro násobná salta: je-li stejný počet salt a vrutů ve dvou závodních skocích, musí se tyto skoky odlišit o minimálně jeden celý vrut v jednom ze salt (Vidličková, Pospíšil, 1997, 29).

Protože jsou akrobatické skoky relativně nebezpečný sport, jsou dány závazné věkové limity pro provádění obtížnosti skoků, výjimku mohou závodníkovi udělit pouze členové komise FIS pro akrobatické lyžování. Mladší žactvo (11 – 13 let) může skákat pouze přímé skoky, starší žactvo (14 – 15 let) jednoduchá salta, junioři (16 – 18 let) dvojná salta a až po dovršení 17. roku jsou povolena salta trojná. Toto

pravidlo však platí pouze pro oficiální sportovní akce a v trénincích a různých akrobatických show se často porušuje.

5. 2. 1. 2 Soutěže a OH

Jako ve většině ostatních sportů se po dobu závodní sezóny konají pohárové soutěže. Zpravidla to bývají soutěže na národní, kontinentální a světové úrovni. Akrobatické skoky ale rozhodně nejsou masově rozšířený sport, takže závody na národní úrovni nejsou v některých státech obvyklé. Domácí šampionáty pořádají pouze země, kde se dá mluvit o širší skokanské základně.

Celá světová špička tohoto sportu čítá asi 35 mužů a 25 žen. V posledních letech se velkých mezinárodních závodů účastní reprezentanti ze 13–ti zemí, USA, Kanady, Švýcarska, Velké Británie, Česka, Rakouska, Ukrajiny, Běloruska, Ruska, Kazachstánu, Číny, Japonska a Austrálie. Každý rok probíhá série závodů Světového poháru, která zahrnuje obvykle sedm závodů, jednou za dva roky se koná mistrovství světa a jednou za čtyři roky zimní olympijské hry. Disciplína aerials je plnohodnotným olympijským sportem od her v roce 1994 v Lillehammeru, poté kdy byla na olympiádě v Calgary roku 1988 úspěšně předvedena jako ukázkový sport.

5. 2. 2 Moguls

Další disciplínou, která patří k akrobatickému lyžování, je akrobatický sjezd neboli moguls. Lyžaři, kteří se rozhodli věnovat tomuto odvětví, se učí co nejlépe zdolávat svah pokrytý uměle vytvořenými boulemi. Specifika trati určené k akrobatickému sjezdu vychází z platných pravidel FIS.

Trať musí být 235 ± 35 metrů dlouhá se sklonem 28 ± 4 stupně. Boule jsou 1,20 m vysoké a jsou pravidelně rozmístěny ve vzdálenosti 3 až 4 metry od sebe. V takto vytvořené trati jsou postaveny dva skokanské můstky, na nichž závodníci předvádějí dva různé typy skoků. Přičemž první můstek se nachází v 15ti procentech délky trati a druhý v 80ti procentech. Jak uvádí webové stránky www.fisfreestyle.com, cílem je ukázat, co nejrychlejší a technicky bezchybnou jízdu, obsahující dva správně provedené skoky bez zaváhání při dopadu.

Závod v této disciplíně má obdobně jako závod v akrobatických skocích dvě soutěžní kola. Prvního kvalifikačního kola se účastní všichni řádně přihlášení závodníci, z nichž na základě výsledků postupuje 20 nejlepších žen i mužů do finálového kola.

5. 2. 2. 1 Pravidla

„Závod v akrobatickém sjezdu se skládá z jedné volné jízdy na trati prudkého sklonu s četnými boulemi, přičemž se hodnotí technika oblouků, rychlost a provedení skoků“ (Vidličková, Pospíšil, 1997). Podle parametrů uvedených výše, které definuje Mezinárodní lyžařská federace, by měla být trať sjezdu dostatečně prudká se spojitou rovnou spádnicí a musí být rovnoměrně pokryta stejně velkými boulemi. Na trati jsou postaveny dva můstky pro skoky. Jsou situované v blízkosti začátku a konce trati, aby závodníci měli prostor v části mezi můstky ukázat co nejpreciznější jízdu. Minimálně dva dny před závodem by měla být tato trať zcela připravena pro oficiální trénink. Ještě před zahájením prvního dne oficiálního tréninku provedou závodníci a soutěžní výbor kontrolu trati. Trénink je, obdobně jako ve skocích, pro všechny závodníky povinný a měl by trvat dva dny, které ale nemusí být dny po sobě jdoucí. V den konání závodu mají závodníci právo na minimálně 30ti minutový trénink.

Systém hodnocení akrobatického sjezdu se opírá o tři základní kritéria. Prvním z nich je vlastní technika oblouku označována rozhodčími jako T. Vzpřímené držení těla při sjezdu, postavení nohou a rukou, využití boulí, vedení oblouku, dynamika i celkový osobitý styl dávají celých 50 procent hodnocení. To je maximálně 15 bodů. Dalším kritériem jsou skoky, které jsou značeny písmenem A. Ty tvoří pouze 25 procent z celkového počtu bodů, což se laikům může zdát málo. Akrobatický sjezd je ale od počátku zaměřen hlavně na zvládnutí náročného terénu správnou technikou jízdy, a potom až na skoky. Podle dřívějších pravidel dokonce skoky vůbec nebyly povinné. V současné době ale závodník předvádí skoky dva, přičemž každý musí být z jiné skupiny. Kvalita skoků v boulích se v posledních letech stále více zvyšuje a to především zásluhou toho, že mezinárodní organizace FIS povolila skákat skoky „přes hlavu“. Kategorie skoků se tak rapidně rozšířily o spoustu nových triků. Od salt

a vrutů vpřed i vzad, které boulaři převzali od akrobatických skokanů, až po nové skoky mimo horizontální osu těla (tzv. off-axes) rozšířené v samostatné lyžařské disciplíně jménem freeski.

Akrobatický sjezd obdobně jako skoky hodnotí sedm rozhodčích, z nichž pět boduje na základě příslušných kritérií techniku oblouků. Nejvyšší a nejnižší známka se škrtně a tři zbývající se sečtou. Maximální možná známka od jednoho rozhodčího je 5 bodů (Tabulka 3). Další dva rozhodčí jsou pro skoky. Hodnocení skoků je rozděleno na dvě části – provedení (0,0 - 2,5 bodu) a obtížnost skoku. Každý skok je označený speciálním kódem, podle kterého jej můžeme zařadit do jedné z pěti kategorií skoků (Tabulka 2). Nejvyšší dosažitelná známka za jeden skok je 3,75 bodu, ale protože na trati máme můstky dva, body se sčítají. Pro přehledné znázornění uvádíme dvě tabulky.

Tabulka 2. 5 základních kategorií skoků

1.	Flipy	Body za provedení * 2,40/2,5
2.	Loopy	Body za provedení * 3,00/2,5
3.	Přímé rotace	Body za provedení * 3,50/2,5
4.	Mimo osu	Body za provedení * 3,75/2,5
5.	Přímé skoky	Body za provedení * 3,90/2,5 (do max. 3,75 bodu)

Tabulka 3. Kritéria hodnocení pro moguls

Bodové hodnocení oblouků		Bodové hodnocení skoků	
Výborné	4,6 - 5,0	Výborný skok	2,1 - 2,5
Velmi dobré	4,1 - 4,5	Dobrý skok	1,6 - 2,0
Dobré	3,6 - 4,0	Průměrný skok	1,1 - 1,5
Lepší průměr	3,1 - 3,5	Špatný skok	0,6 - 1,0
Schopné-přiměřené	2,6 - 3,0	Velmi špatný skok	0,0 - 0,5
Horší průměr	2,1 - 2,5	x	X
Špatné	1,1 - 2,0	x	X
Velmi špatné	0,1 - 1,0	x	X
Nelyžováno	0	x	X

Posledním kritériem hodnocení disciplíny moguls je rychlost. Tu rozhodčí označují písmenem S a tvoří zbývajících 25 procent celkových bodů. Měří se čas závodníka od opuštění startovní brány až do okamžiku projetí cílem. Body za čas se vypočtou podle tzv. směrodatného času. V den závodu a za přítomnosti rozhodčích projedou vybraní závodníci trať a čas závodníka, který obdržel nejvyšší známku, je použit jako směrodatný čas pro závod.

Za dosažení směrodatného času získá závodník 5,625 bodu. Je to 75% ze všech bodů za čas získatelných (7,5 = max.). Každých 2,5% časového rozdílu většího nebo menšího než je směrodatný čas, bude hodnoceno 0,2 bodu. Časy rychlejší než směrodatný čas obdrží více než 5,625 bodu, ale maximálně 7,5 bodu. Časy pomalejší než směrodatný čas obdrží méně než 5,625 bodu, ale ne méně než 0.

Vzorec: body za čas = $13,625 - (8 * \text{čas závodníka} / \text{směrodatný čas})$
(Vidličková, Pospíšil, 1997, 28)

5. 2. 2. 2 Soutěže a OH

Akrobatický sjezd je oproti akrobatickým skokům mnohem více rozšířený a disponuje také širší základnou. V současné době se mu věnuje 24 států a v každé zimní sezóně probíhají národní, kontinentální a světové poháry. I v České republice se každoročně koná série závodů Českého poháru pro několik věkových kategorií. Pohárových závodů bývá průměrně šest a jsou završeny mistrovstvím republiky. Vzhledem ke sněhovým podmínkám v České republice a k finanční a personální situaci pořádajících klubů, počet závodů často kolísá. Vyšší kategorií jsou potom závody evropského poháru, které probíhají po celé Evropě. Na rozdíl od akrobatických skoků, kde se část evropských pohárů koná v Alpách a část ve východní Evropě, závodníci v jízdě v boulích projedou Evropu skoro celou. Například v sezóně 2009/2010 se závody konaly v sedmi zemích, ve Finsku, Švýcarsku, Francii, Německu, Rusku, Norsku a Španělsku. Přirozeně i pro světové poháry je větší výběr areálů, než je tomu ve skocích. Závodů se pořádá přibližně deset a z nich ve finále vzejde vítěz. Mistrovství světa se pořádá pro všechny akrobatické sporty dohromady jednou za dva roky. Ve výsledkových tabulkách

zimních olympijských her se jména prvních medailistů v akrobatickém sjezdu objevila v roce 1992 po hrách v Albertville.

5. 2. 3 Skicross

Poslední disciplínou, kterou se zabýváme v této bakalářské práci, je skicross. V tomto sportu závodníci kombinují dovednosti z oblasti freestylového i alpského lyžování. Při jízdě ve skicrossové trati musí totiž lyžař zdatat různé terénní nerovnosti, ale také potřebuje mít perfektně zvládnutou techniku jízdy, kterou můžeme přirovnat k obřímu slalomu. Základní princip této disciplíny je prostý – závodník se musí co nejrychleji dostat od startu do cíle ve vymezené trati.

Skicrossová trať má stejně jako trať akrobatického sjezdu daná přesná specifika podle Mezinárodní lyžařské federace. Délka je stanovena na 800 až 1200 metrů a skládá se z 50ti procent z různě velkých zatáček, z dalších 25ti procent z muld a jiných terénních nerovností a z posledních 25ti procent ze skoků, které mohou být jeden až čtyři metry vysoké. U skoků se nehodnotí provedení, protože, jak je zmíněno výše, úkolem závodníka je dostat se co nejrychleji do prostoru cíle, takže skoky jsou co nejnižší, aby při nich lyžař neztratil důležité vteřiny.

5. 2. 3. 1 Pravidla

V každém skicrossovém závodě musí jezdec nejdříve úspěšně projít kvalifikací, aby mohl v závodě pokračovat. V kvalifikaci jede každý závodník na trati úplně sám a započítává se dosažený čas. Do finálových jízd tzv. „heatů“ postupuje 32 nejlepších mužů a 16 nejlepších žen a postupuje se vyřazujícím systémem podle přesně stanoveného klíče. Vytvoří se čtveřice někdy i šestice a vždy postupují první dva, popř. tři jezdci až do poslední finálové jízdy, která určí absolutního vítěze.

Jedním z nejdůležitějších okamžiků závodu je start. Je pro něj vyrobeno speciální zařízení – startovní box, který zaručuje, že všichni závodníci vystartují stejně. „Zařízení je tvořeno vrátky, která se sklápí kolem vodorovné osy ve směru jízdy a dvěma madly pro každého závodníka. Od nich se závodník odráží ve chvíli

sklopení vrátek“ (Šedová, Schauer, 2003, 22). Startovní povel zní „Skiers ready, five seconds, GO!“ (popř. „Jezdci připraveni, pět sekund, GO!“).

Specifická skicrossová trať má dané přesné technické parametry a její výstavba se řídí heslem „bezpečnost na prvním místě“. Jsou zakázány tzv. „gap jumpy“ neboli skoky přes díru. Převýšení trati může být 130 – 250 metrů, sklon svahu 12 – 22°, přičemž průměr bývá 15° a minimální délka dráhy musí být alespoň 30 metrů. Nejméně 15 minut před startem závodu je prováděna prohlídka tratě, kterou má na starost soutěžní výbor. Povinností jezdce je absolvování jedné prohlídkové jízdy, doporučují se ale jízdy dvě.

5. 2. 3. 2 Soutěže a OH

Od roku 2002, kdy se konaly první oficiální mezinárodní závody zaštitěné mezinárodní federací FIS, existuje rozsáhlá série národních, evropských a světových pohárů. Ze všech tří akrobatických disciplín má právě skicross nejvíce pořádaných soutěží od prosince do dubna s výjimkou závodů konaných v Austrálii, které připadají na náš srpen respektive září. Když se podíváme na kalendář akcí v poslední sezóně 2009/2010, který je k dispozici na českých webových stránkách skicrossu, najdeme tam šest Evropských a jedenáct Světových pohárů. A to nebereme v úvahu olympijské hry ve Vancouveru 2010, kde proběhl nejdůležitější závod této lyžařské sezóny.

5. 3 Materiální vybavení

5. 3. 1 Lyže

Na každou disciplínu akrobatického lyžování se vyrábějí specifické lyže, které jsou speciálně vyvinuté především na základě zkušeností samotných závodníků. Téměř všichni špičkoví akrobati se společně s lyžařskými firmami podílejí na vývoji a následném testování těchto lyží.

Lyže pro akrobatické skoky (aerials) by měly být zcela rovné s minimálním vykrojením. Ve skocích se totiž narozdíl od většiny lyžařských disciplín moc oblouků

nedělá. Skokan potřebuje hlavně stabilně najet na můstek v dané stopě a k tomu jsou rovné lyže ideální. Délka lyží je individuální, neměla by však přesahovat výšku postavy akrobata. Delší lyže (přibližně do výšky očí) jsou lepší na zvládnutí dopadu, protože skokan dopadá na větší plochu a tudíž je stabilnější. Naopak s kratšími lyžemi (někdy i pod úroveň ramen) je ustání dopadu obtížnější, ale zase jsou lehčí a snadněji se s nimi manipuluje ve vzduchu. Podle poznatků z praxe si myslíme, že výhodnější je používání delších lyží z důvodu větší plochy lyže při dopadu na prudký svah. Dopad je přece vizitkou každého skoku. Lyže jsou sice těžší, ale manipulace s nimi se dá natrénovat a přebytečná kila lyží eliminovat větší fyzickou připraveností skokana. Naopak existuje názor opačný, který preferuje kratší lyže. S lehčími kratšími lyžemi je jednodušší tzv. „výlet“ do vzduchu a následné manévry, na kterých závisí samotný dopad. Lyže pro aerials vyrábí například firmy Elan, Völkl, Atomic, Tisa, IDone a český Sporten. Co se týká výběru lyžařského vázání, mělo by být dostatečně pevné s vysokými hodnotami vypínacích sil a zároveň co nejlehčí, aby závodníkovi neztěžovalo provedení skoku. Ideální jsou pevná vázání bez podkladových destiček, která se vyrábí speciálně pro freestyle.

V akrobatickém sjezdu při zdolávání četných boulí zastává lyže na rozdíl od skoků zcela jinou funkci. Ale ani v tomto případě není na místě carvingová lyže. Lyžař v boulích by se měl snažit zvolit co nejkratší cestu od startu do cíle, tzv. lyžování po spádnicí. „Kontakt lyží se sněhem musí být pokud možno zachován během celého oblouku. Čím dravější a aktivnější jízda, tím dynamičtější musí být tlumení. Pohyb horní části těla by měl být minimální. Nohy slouží jako tlumiče otřesů. Nutno očekávat boule předem“ (Vidličková, Pospíšil, 1997, 25). Kvůli této technice se používají lyže s minimálním vykrojením. Délka lyží je poněkud delší než v předchozí disciplíně, ideální bývá lyže o několik centimetrů větší než samotný lyžař. Nejvíce využívanými výrobci ve světě jsou Salomon, Lusti, Völkl, K2, Hart a IDone. Pro výběr vázání platí stejná kritéria jako u akrobatických skoků zmiňovaných výše.

U třetí disciplíny skicrossu se konečně dočkáme carvingových lyží. „Mezi hlavní parametry carvingové lyže patří poloměr vykrojení hran lyží – radius (R), udávaný v metrech. Velikost radiusu určuje charakterové vlastnosti lyže. Platí, že čím menší R, tím více se projeví carvingový efekt“ (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Carving>). Podle Šedové a Schauera (2003) jsou vzhledem k povaze trati, k poloměrům zatáček

a k rychlosti, používány stejné lyže jako na obří slalom v alpském lyžování. Je to sendvičová lyže s odpovídající tvrdostí na zvládnutí tvrdých dopadů. Mezinárodní lyžařská federace před několika lety zavedla minimální radius 21 metrů pro lyže používané v závodě obřího slalomu. I když pro skicross žádné takové nařízení neplatí, zkušení závodníci se jím řídí a používají lyže s radiusem 21 a více metrů a s délkou od plus 5ti do minus 5ti cm od výšky postavy. Jak se můžeme dočíst na webových stránkách www.skicross.cz, hlavní je rychlost lyže a až potom její točivé vlastnosti. Některé zdroje, příkladem www.wikipedia.org, ovšem uvádí, že ideální skicrossová lyže by měla mít radius v rozmezí 14 – 17 metrů.

Vázání je také stejné jako u alpských lyží s odpovídající vypínací silou, která musí být úměrná nerovnostem na trati, dopadům po skocích a hmotnosti jezdce. Šedová a Schauer (2003) udávají, že obecně platí pro ženy číslo sedmnáct a pro muže dvacet jedna. Konkrétní hodnota samozřejmě závisí na hmotnosti, délce bérce a na úrovni jízdy skicrossaře.

5. 3. 2 Ostatní vybavení

5. 3. 2. 1 Lyžařská obuv

Pro všechny akrobatické disciplíny je vhodná přesně padnoucí těsná bota. Kvalitní bota je základem vybavení zodpovědného akrobatického lyžaře. Při častých dopadech do předklonu nebo záklonu může dojít k poškození nehtů a obražení pat či holení.

Pro skicross doporučuje Šedová a Schauer (2003) vysoce sportovní až závodní botu, jejíž konkrétní typ závisí na jezdci. Existují speciály od světových firem především Supercrossy od Atomicu a Crossmaxy od Salomonu. Jsou to boty vyrobené z tvrdších a odolnějších materiálů, které zvládnou častější zatěžování.

Naproti tomu pro freestylové skoky jsou vhodné středně tuhé boty z rekreačních řad nebo speciální modely pro freeskiing. Ideálem se jeví sportovní boty, jejichž flex index se nachází asi ve 2/3 indexového rozsahu dané firmy. Nejčastěji používanými botami jsou modely značek Dalbello, Full Tilt, Salomon nebo

Nordica. Podle webových stránek www.heliasport.cz používá naše nejlepší jezdyně v boulích Nikola Sudová lyžařské boty Nordica Heartbreaker w.

Flex index

Flex index určuje tvrdost lyžařských bot. Podle www.lyzaky.cz se tvrdost uvádí čísla od 0 do 130 (0 – nejměkčí, 130 – nejtvrďší). V případě jiného číslování znamená vyšší číslo větší tvrdost body. Podle tvrdosti rozdělujeme pět typů bot.

Používá se následující dělení:

Competition/High Performance - tvrdost 70-130. Flex index 100-130 doporučujeme opravdu zkušeným lyžařům, kteří vyžadují špičkové držení nohy.

Sport Performance - tvrdost 80-60. Hodí se pro každého náročného lyžaře.

Sport Comfort - tvrdost 60-50. Vhodné pro začátečníky a středně pokročilé lyžaře.

Woman/Ženské - tvrdost 80-50. Platí rozdělení podle pokročilosti lyžařky, ženské boty jsou lehčí a pohodlnější.

Junior/Dětské - tvrdost 90-45. Stejně jako u ženských bot. Flex index 45 je pro nejmenší děti, které se ještě učí základy lyžování, index 90 potom je pro malé závodníky (<http://www.montana.unas.cz/interest/downhill3.php>).

5. 3. 2. 2 Lyžařské hole

Lyžařské hole používáme jen ve dvou akrobatických disciplínách a to v akrobatickém sjezdu a ve skicrossu.

V holích, jež držíme v rukou, jsou rozdíly, kterým je třeba věnovat pozornost. V první řadě je to materiál holí. Materiál – dural nebo hliník, jehož tuhost se pro potřeby lyžařského průmyslu značí indexem F s hodnotami od 35 do 65. F35 – 45 jsou nejlevnější hole velmi náchylné ke zlomení při ohnutí nebo nárazu. Takových by se měl freeskiar vyvarovat! Je velmi nebezpečné zlomit hůl někde v obtížném terénu a ztratit tak část své stability. Stejně tak nám může zlomená hůl způsobit zranění. Hole s F55 jsou nejčastěji používané mezi

dobrymi lyžaři. Jsou již velmi odolné a tuhé, přitom však velmi pružné. F65 je už spíše výjimečná hodnota pro speciální závodní účely (Šedová, Schauer, 2003, 83).

V jízdě v boulích jsou praktičtější kratší hole kvůli lepší manipulaci ve skocích. Ve skicrossové trati se naopak používají hole standartní velikosti (když uchopíme hůl, musí loketní kloub svírat pravý úhel), protože jezdec potřebuje dostatečně dlouhou oporu při nabírání rychlosti bezprostředně po startu. Relativní novinkou ve vývoji lyžařských holí je upínací patent od firmy Leki tzv. „Trigger“. Ruka respektive rukavice je připevněná k madlu hole a tím se minimalizuje možnost ztráty hole během jízdy.

5. 3. 2. 3 Oblečení

Oblečení pro akrobatické lyžaře není ničím vyloženě specifické. Obecně se nosí lyžařské kalhoty a lehčí nebo silnější bunda. V kategorii skoků stále více závodníků používá celistvé kombinézy, které jsou velmi praktické při pádech, protože se do nich nedostane sníh. U disciplíny moguls se doporučuje jiné barevné označení oblasti kolen, z toho důvodu, aby rozhodčí i za špatné viditelnosti rozpoznali správné postavení nohou při jízdě v boulích. Pravidla se však o tomto opatření nezmiňují. Z hlediska odporu vzduchu je důležité, aby oblečení nebylo moc volné. Zároveň je ale podle pravidel FIS zakázáno používat rychlostní materiály, které můžeme vidět třeba u alpských lyžařů.

Závodník má povinnost po celou dobu závodu i oficiálního tréninku viditelně nosit na svém oděvu startovní číslo. Každá změna tvaru nebo velikosti čísla se trestá diskvalifikací.

5. 3. 2. 4 Ochranné pomůcky

Nejdůležitějším chráničem předepsaným pravidly FIS pro všechny disciplíny je helma. Musí splňovat podmínky bezpečnostní přilby, která může zachránit život. Výběr typu samozřejmě záleží na konkrétní disciplíně. V akrobatickém sjezdu a akrobatických skocích se používají freestylové helmy obdobné jako například

na snowboarding. V akrobatických skocích navíc nesmíme opomenout vybrat helmu s možností odepnutí krytek na uši, aby závodník bez problémů slyšel pokyny trenéra po celou dobu skoku. Helmy na skicross jsou díky vysokým rychlostem obdobné jako helmy pro alpské lyžování.

Dalším důležitým doplňkem jsou brýle. U jízdy v boulích a u skicrossu se používají klasické uzavřené lyžařské brýle, u kterých je nutné vybrat tvar odpovídající helmě. V disciplíně aerails se potom uplatňují malé brýle s různými druhy skel pro co nejlepší orientaci ve vzduchu a také kvůli očnímu kontaktu se zemí.

Zádový výstužný pás, plastová krytka na zuby nebo jiné ochranné pomůcky se doporučují, ale zatím nejsou povinné.

5. 4 Tréninková příprava

Sportovní výkonnost roste v průběhu mnoha let jako výsledek působení pohybových podnětů neboli tréninkových dávek. Za základní jednotku tréninkové činnosti považujeme roční tréninkový cyklus.

Roční tréninkový cyklus se považuje za základní jednotku dlouhodobě organizované tréninkové činnosti. Je tomu tak především proto, že funkční změny v organismu, které jsou v podstatě příčinou růstu sportovního výkonu, mají dlouhodobý charakter a nelze jich dosáhnout, respektive souborně je postihnout v kratším období. Tyto změny a jejich využití v daném výkonu – to jsou procesy poměrně dlouhodobé a náročné na výběr odpovídajících metod i prostředků tréninkového zatížení, na jejich rozložení v průběhu roku, zejména s ohledem na požadavek, aby maximální výkonnost vrcholila právě v určitém období roku, v období soutěží (Choutka, 1972, 98).

Na základě nejnovějších poznatků dělí Perič a Dovalil (2010) tento cyklus na čtyři tréninkové úseky, z nichž každý má jiné úkoly, obsah a formy tréninku. Jedná se o období: přípravné

předzávodní

hlavní (závodní)

přechodné.

5. 4. 1 Přípravné období

Podstata přípravného období vychází z vytvoření „dostatečné zásobárny trénovanosti“ pro hlavní období. Proto se zaměřujeme na zvýšení tzv. funkčních stropů, které se projevuje především v oblastech kapacity srdečně-cévního systému, dýchacího systému (např. maximální spotřeba kyslíku – VO₂MAX a další funkční ukazatele), energetických rezerv v organismu, racionalizace pohybu, řízení pohybu apod. Základním cílem přípravného období je tedy rozvoj trénovanosti v podobě obecných i speciálních pohybových schopností a dovedností (Perič, Dovalil, 2010, 56)

Perič a Dovalil (2010) stejně jako Choutka (1972) dále dělí přípravné období na dvě etapy. První etapa představuje přípravu se všeobecným zaměřením a druhá se zaměřením speciálním.

Základním principem první etapy je zvyšování zatížení především formou zvyšování objemu. Trénink má všestranný charakter a uplatňují se především všeobecně rozvíjející cvičení. Rozvíjíme funkce oběhové, svalové a dýchací soustavy metodami, které se liší od trénované specializace a zajišťují tak nejširší všestrannost rozvoje. V praxi to znamená, že pro rozvoj obecné vytrvalosti zatěžujeme organismus dlouhodobou aerobní činností (běh, jízda na kole atd.) a pro rozvoj speciální vytrvalosti používáme opakované zatížení střední až submaximální intenzity, přerušované intervaly odpočinku (běh na krátké vzdálenosti). Stejně tak využíváme tréninku s činkami pro rozvoj svalové síly se všeobecným i speciálním zaměřením. Nabírání fyzické kondice v přípravném období je nesmírně důležité po celou dobu léta a jeho výsledky akrobat pocítí na podzim a v zimě. V technické přípravě dochází k osvojování techniky nových anebo zdokonalování techniky již osvojených pohybových struktur. V taktické části tréninkové přípravy si sportovec rozšiřuje vědomosti v rámci taktického jednání, které přejdou v praxi v druhé etapě přípravného období.

Hlavním úkolem druhé etapy je převést zvýšenou všeobecnou trénovanost do specializovaného sportovního výkonu. Tréninková příprava přechází od kvantity ke kvalitě a namísto objemu se do popředí dostává intenzita. „Objem zatížení obvykle zůstává na dosažené vysoké úrovni, intenzita se projevuje vyšším zastoupením např. rychlostních a rychlostně-silových cvičení“ (Perič, Dovalil, 2010, 57). Stále častěji zařazujeme metody specializovaného tréninku na místo všeobecných.

V technické přípravě vystupuje jasně do popředí osvojování a zdokonalování techniky ve formách, které stále více odpovídají charakteru sportovního výkonu. Technika se již nacvičuje nejen v prvcích, ale i v jejich kombinacích, v celých fázích nebo částech. Zdokonalují se vazby mezi prvky, zdůrazňuje se plynulost a ekonomie celé struktury. Stále častěji dochází k souběžnému nácviku techniky a rozvoje speciálních pohybových a volních vlastností (Choutka, 1972, 101).

Vědomosti nabyté v taktické přípravě první fáze přípravného období se uplatňují častěji v nácviku techniky. Zejména u kontaktního skicrossu dochází postupně k nacvičování prvků taktického jednání. Nesmíme opomenout ani další důležitou složku tréninku - psychickou přípravu. Volní, mravní i ideová výchova se stává součástí všech ostatních složek a proniká tak celým tréninkovým procesem.

Nedílnou součástí specializovaného tréninku je tzv. „suchý trénink“ – simulace pohybů a speciálních cviků, které potom lyžař praktikuje v konkrétním prvku na sněhu. Příkladem suchého tréninku je trampolína. Trampolína umožňuje skokanovi časově nenáročnou formou nacvičení jednotlivých fází složitých skoků a jejich následné spojení v jeden celek. Díky ní si i začátečníci mohou osvojit nové pohyby a rozvíjet své koordinační schopnosti. Neopomenutelný je také strečink. Je zřejmé, že při každé pohybové aktivitě hraje protahování velmi důležitou roli. Díky němu předcházíme zbytečným zraněním, zabráníme ztuhlosti svalů po námaze a kosterní svalstvo se stane flexibilnějším pro provádění rozsáhlého pohybu zejména ve skocích.

Nejdůležitější částí přípravného období je trénink nových skoků pro aerials i moguls a zdokonalování techniky skicrossových skoků. Pro tyto účely slouží

speciální rampy s dopadem do vody, které jsou pro nácviky nových triků ideální. Devízou skákání do vody je hlavně bezpečnost. Voda je k nedokonalým dopadům shovívavější než sníh a navíc povinností sportovců je používání vodáckých vest, které jsou v dnešní době tak propracované, že dovedou nárazy na vodu eliminovat na minimum. Tato letní atrakce je stále více oblíbená nejen mezi akrobaty, ale také mezi vyznavači snowbardingu a freeskiingu. Na malých můstcích s dopadem do vody z výše uvedených důvodů nehrozí žádná těžká zranění s výjimkou pádu na nájezdu. Můstky jsou totiž pokryté umělohmotnými kartáči spojenými dohromady, aby tvořily celistvou plochu. Je to sice jedna z nejlepších alternativ ke sněhu, ale zásadním rozdílem je, že se lyže či snowboard nesmí dostat na hranu, jinak následuje zaseknutí hrany v kartáči a u nezkušených skokanů i pád. Z toho plyne, že je možná jízda jen po ploše skluznice.

Po celé České republice vzniklo poslední dobou několik areálů s můstkem do vody. Asi nejlepší zázemí pro letní přípravu lyžařů nabízí Akrobat park ve Štítech na Šumpersku. V parku je k dispozici pět skokanských můstků s dopadem do bazénu s uměle vytvořenými bublinami, které změkčí dopad a můžou tak prodloužit životnost lyží. Oproti ostatním areálům u nás (BigAir Nový Hrozenkov, Freejump Mlékojedy či můstek v Božanově u Náchoda) je Akrobat park Štíty zaměřený převážně pro akrobatické lyžaře. Areál nabízí tři plně profesionální můstky s vykrojením, které je dáno přesnými pravidly FIS. Dále je vybaven trampolínami od uznávané firmy Eurotramp, které jsou pro větší bezpečnost zabudovány v zemi, takže nehrozí nepříjemný pocit nebo dokonce strach z vysoké konstrukce.

5. 4. 2 Předzávodní období

Podle Riedera a Fialy (2006) se zkušený lyžař nikdy nevydá na svah bez předchozího tréninku, kvalitní přípravou si musí vybudovat fyzickou kondici a celou zimní sezónu ji pak udržovat. Předzávodní období začíná obdobím podzimu, kdy se vyjíždí trénovat na ledovce za sněhem. Zejména pro střeoevropské akrobaty jsou každoroční tréninkové kempy na alpských ledovcích nutností. Sportovec se soustředí na vyladění své formy, a proto v tréninku převládá vysoká kvalita. Zdokonaluje se technika jízdy popřípadě skoků a zvyšuje se rychlost. Na konci období dochází k tzv. ladění sportovní formy. To znamená, že pomocí speciálního

tréninku převádíme vysoký stupeň trénovanosti do zmiňované sportovní formy. Doporučuje se také několik závodních startů před začátkem mistrovských soutěží s cílem navození optimální formy. Každoročním pořadatelem těchto závodů na úvod sezóny pro aerials a moguls je například finské středisko Ruka.

5. 4. 3 Hlavní (závodní) období

V hlavním neboli závodním období by měl sportovec prokázat svou vysokou výkonnost v řadě soutěží. První závody začínají pro většinu akrobatů v prosinci. Všechny složky tréninku by měly být v tuto dobu již na soutěžní úrovni, pokud tomu tak není, těžko se tyto aspekty dohání v průběhu závodění. Trénink se zaměřuje především na udržovací nebo regenerační zatížení a upravuje se podle aktuálních potřeb sportovce. „Objem zatížení může v celkové tréninkové i závodní podobě dosahovat vyšších hodnot, vlastní objem tréninku je však nižší a převažuje zaměření na intenzitu (Perič, Dovalil, 2010, 58). Věnuje se pozornost udržení vysoké úrovně technické dokonalosti. V oblasti psychické přípravy je nejdůležitější bezprostřední psychologická příprava před soutěží, mobilizace psychiky závodníka k maximálnímu výkonu.

Jako v jiných sportech i tady špičkoví závodníci pracují na své psychické kondici. Psychická pohoda zajišťuje vyrovnanost a uvolněnost závodníka a tím mu umožňuje větší soustředěnost, která je nesmírně důležitá při provádění tak rizikového sportu. Akrobat musí být schopný překonávat subjektivně nepříjemné pocity pramenící z výšky a často i rychlosti. Potřebné vlastnosti jsou vyrovnanost, stabilita, realismus, odolnost proti stresu a v neposlední řadě odvaha.

5. 4. 4 Přejídné období

Přejídné období završuje celoroční tréninkový cyklus sportovce. Jde o období, v němž má organismus příležitost k odpočinku a k regeneraci sil po namáhavém, fyzicky i psychicky vyčerpávajícím zatížení. Celková frekvence, délka i náročnost tréninkové jednotky se snižuje. Nastupuje tzv. aktivní odpočinek, který je účinnější prostředek pro odstraňování únavy než odpočinek pasivní. Pohybová činnost se liší od specializace na akrobatické lyžování a zařazují se jiné

sporty. Přejícné období by mělo vytvořit předpoklad pro zahájení nového tréninkového cyklu, který by měl být o úroveň výše než cyklus předchozí.

5. 5 Současná situace v českém akrobatickém lyžování

Podle www.moguls.cz se v současné době tomuto sportovnímu odvětví aktivně věnuje 24 států a Česká republika je mezi nimi. U nás však základna není tak široká, jako byla dříve, ale je o to kvalitnější. Akrobatické lyžování je totiž jako každá lyžařská disciplína finančně náročné a požadavky na kvalitní areál už nejsou tak jednoduché jako dříve. Jednotlivé disciplíny potřebují specifickou trať nebo můstky a v Čechách není mnoho vhodných terénů.

Akrobatické lyžování je zimní sport, který je provozován v horách za dobrých sněhových podmínek a za vyhovujícího počasí. Pro jeho provozování je nutná dostatečná sněhová pokrývka (tzn. tolik sněhu, aby se daly vytvořit dostatečně velké boule po celé délce trati - cca 70 cm) Sněhová pokrývka musí také umožňovat postavit pro jednotlivé disciplíny takovou trať, která vyhovuje parametrům, které stanovují pravidla akrobatického lyžování pro jednotlivé disciplíny (<http://www.moguls.cz/history.jsp>).

Kvalitních areálů je v Evropě jen několik, a tak jsou náklady na tréninky vysoké. Při započtení nákladů na závody světového poháru vychází sezóna minimálně na 200 000 Kč ročně vyjma vybavení.

Současná reprezentační družstva České republiky sice nejsou početně velká, ale za relativně krátkou dobu trvání dosáhla mnoha úspěchů.

Asi nejvýznamnějším akrobatickým lyžařem u nás je olympijský vítěz ze Salt Lake City 2002 Aleš Valenta. Byl průkopníkem akrobatických skoků na světové úrovni a dlouhou dobu jediným reprezentantem České republiky. Skočil jako první skokan na světě trojné salto s pěti vruty, které téměř bezchybně předvedl právě na zimních olympijských hrách v roce 2002. K jeho dalším největším úspěchům patří 4. místo na olympiádě v Naganu 1998, 3. místo v celkovém pořadí Světového poháru

v roce 2002 nebo dvojnásobné vítězství v závodech světového poháru ve Fernie (Kanada) 2003 a Mt. Bulleru (Austrálie) 2004.

V akrobatickém sjezdu je stále nejzvučnější jméno Nikoly Sudové. S akrobatickým lyžováním začínala kolem osmi let všemi třemi tehdejšími disciplínami kombinace (akrobatický sjezd, akrobatické skoky a balet na lyžích). Několik významných úspěchů se dostavilo již v juniorském věku. „V březnu 1997 jsem získala svoji první zlatou medaili v kombinaci na mistrovství světa juniorů ve finském Javeskille“ (<http://nikolasudova.cz/?t=nikita>). V roce 1998 bylo jasné, že disciplína balet na lyžích nebude přijata do programu olympijských her, a tak se Sudová začala věnovat pouze jízdě v boulích. Mezi její nejlepší výsledky v seniorském věku patří 2. místo na mistrovství světa 2005 ve finském středisku Ruka, 6. místo na olympijských hrách v Turíně 2006 nebo 3. místo na mistrovství světa 2009 v japonském Inawashiro.

Dalším a možná nejvíce skloňovaným jménem tohoto sportu je jméno našeho nejlepšího skicrossaře Tomáše Krause, který je obdobně jako Valenta považován za průkopníka novodobé historie tohoto sportu. „Tomáš Kraus je český akrobatický a sjezdový lyžař, český reprezentant ve skikrosu, čtyřnásobný vítěz světového poháru, dvojnásobný mistr světa této sportovní disciplíny, pětinásobný mistr České republiky v alpském lyžování“ (<http://www.osobnosti.cz/tomas-kraus.php>).

To, že je akrobatické lyžování stále více progresivní sport, ukázaly poslední zimní olympijské hry v kanadském Vancouveru v únoru 2010. Česká republika měla v těchto disciplínách nominovaných nejvíce reprezentantů v dosavadní historii tohoto sportovního odvětví. Značnou zásluhu na tom mělo také to, že byl do programu her poprvé zařazen skicross. V něm se představili hned dva naši závodníci – Tomáš Kraus a Zdeněk Šafář.

Útok na olympijskou medaili bohužel nevyšel skikrosaři Tomáši Krausovi. Závod se přitom pro našeho reprezentanta vyvíjel dobře. V osmifinále si dojel na prvním místě bezpečně pro postup. Ve čtvrtfinále odstartoval Kraus nejlépe, ale přetáhl první skok a musel útočit z posledního místa. Druhý český skikrosař Zdeněk Šafář neprošel kvalifikací (<http://www.czech-ski.com/akrobat>

icke-lyzovani-novinky-kraus-skoncil-ve-ctvrtfinale-a-obsadil-ve-vancouveru-11-misto).

V disciplíně akrobatický sjezd se ve Vancouveru ukázaly tři reprezentantky, Nikola Sudová, Šárka Sudová a Tereza Vaculíková a jeden reprezentant Lukáš Vaculík. Zmiňovaná Nikola Sudová patřila k favoritkám závodu, ale po vážném zranění kolena v závodě Světového poháru v Deer Valley, se její šance snížily. „Sázka na riziko boulařce Nikole Sudové nevyšla. Ve finálové jízdě olympijského závodu v akrobatické jízdě v boulich obsadila šestnácté místo. Česká akrobatka ztratila na druhém skoku, kdy zraněné koleno neuneslo nápor při dopadu“ (<http://www.czech-ski.com/akrobaticke-lyzovani-novinky-sudova-v-boulich-na-olympiade-16->). Mladší ze sester Šárka Sudová obsadila 25. místo, Tereza Vaculíková 27. místo a Lukáš Vaculík se umístil na 26. místě. V akrobatických skocích se představila Martina Konopová, která po nezdaru při druhém skoku, skončila na 21. místě.

5. 5. 1 Rozhovor s Alešem Valentou

Aleš Valenta (* 6. 2. 1973 v Šumperku) byl jediným profesionálním akrobatickým skokanem v České republice. Zejména v letech 1998 – 2004 byl uznávaným akrobatem patřícím ke světové špičce. Už v roce 1998 zazářil v olympijském Naganu čtvrtým místem, o kterém se vzhledem k famóznímu úspěchu českých hokejistů, zase tak moc nemluvalo. Ovšem o čtyři roky později na ZOH v Salt Lake City bral po právu ten nejceněnější kov. Jako první člověk na světě skočil v olympijském závodě dosud nevídaný skok – trojné salto s pěti vruty a nechal tak za sebou výborné akrobaty. Dlouho opěvovanou zlatou medailí dokázal akrobatické skoky dostat do podvědomí veřejnosti a alespoň na krátkou dobu nalákat nové nadšence k tomuto sportu. Mezi jeho další sportovní úspěchy patří podle stránek www.alesvalenta.cz světový rekord 262,76 bodu z australského Mt. Bulleru z roku 2004, vítězství ve třech závodech Světového poháru a první místo v anketě Sportovec roku 2002. Svoji závodní kariéru ukončil v květnu roku 2007 ze zdravotních důvodů.

Dalším Valentovým přínosem pro akrobatické lyžování bylo vybudování letního skokanského areálu ve Štítech na Šumpersku. Areál prosperuje a stále se rozrůstá o nové atrakce, které už dlouhou dobu využívají profesionální sportovci i amatérští skokani. V Acrobat Parku Aleše Valenty se každý rok koná letní světový pohár v akrobatických skocích do vody Czech Open a také závod Snowboard and Freeski contest, který je největší freestylovou událostí léta.

I po ukončení aktivní skokanské kariéry zůstal Valenta profesí u sportovní tematiky. Podle www.wikipedia.org v současné době moderuje svoji talk show s názvem Sportbar na rádiu Frekvence 1 a moderoval i předávání cen v anketě Sportovec roku v roce 2008.

1. Jak dlouho jsi skákal a jak ses dostal k akrobatickému lyžování?

AV: Skákal jsem 20 let a k akrobatickému lyžování jsem se dostal na střední škole přes kamaráda Petra Hlavsu. Ten tehdy lyžoval v šumperském oddíle a jednoho dne mě vzal na trénink.

2. Jaký je tvůj nejoblíbenější skokanský areál?

AV: Pro zimní skákání mám nejraději areál Deer Valley v Salt Lake City a pro letní potom Acrobat Park ve Štítech.

3. Tvůj největší sportovní zážitek?

AV: Ani olympijské vítězství, ani jakékoliv vítězství ve Světovém poháru. Vždy jsem si víc užíval nového povedeného skoku. To byl ten motor, kdy jsem si říkal, že jsem tento sport posunul zase o kousek dál. Jako kdybych otevřel další dvířka. Takový pocit jsem měl, když jsem skočil úplně první salto s lyžemi do vody a také poprvé tři salta s pěti vruty (Lillehammer, 2001). To jsou okamžiky, na které budu vzpomínat nejvíce.

4. Proč jsi ukončil aktivní kariéru?

AV: Už delší dobu jsem měl zdravotní problémy se zády, které neustupovaly hlavně kvůli tomu, že jsem je neustále dál zatěžoval. K tomu se přidaly problémy s kolenem. Kdybych byl zdravý, asi by to rozhodování bylo složitější, ale když se k tomu připojila celková únava, tak to byla vlastně nutnost.

5. Jakým směrem se podle tebe budou skoky rozvíjet?

AV: Dokud se neotevře možnost skákat čtyři salta (pravidla povolují pouze tři pozn. aut.), tak se bude jen zvyšovat počet vrutů. Podle mě ale bude největší změna ve snižování věkového průměru skokanů, což je už teď rapidně vidět například na ruských a běloruských závodnících.

6. Máš nějaké motto, kterým se řídíš?

AV: Nač bych chodil vyšlapanou cestou, když si ji mohu vyšlapat sám.

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo přehledně zpracovat vývoj akrobatického lyžování se zaměřením na vznik dílčích disciplín. Práce nabízí ucelený pohled na danou problematiku, která dodnes nebyla v české literatuře celistvě uvedena, i přesto, že je o lyžařské sporty stále velký zájem.

V první řadě jsme chronologicky zpracovali vznik a vývoj akrobatického lyžování. Zjistili jsme, že akrobatické lyžování je poměrně mladá sportovní disciplína. Jeho začátky se ve světě objevily na přelomu 19. a 20. století v alpských zemích. Další fáze vývoje se v 50. letech přesunula do USA, kde byl o akrobatické kousky velký zájem. Trvalo ale několik let, než se ze zábavné show na sněhu stal plnohodnotný sport.

První etapu vývoje akrobatického lyžování jsme završili představením tří vzniklých disciplín jako ukázkových na olympijských hrách v Calgary 1988. Mezinárodní olympijský výbor se rozhodl udělit statut jízdě v boulích a akrobatickým skokům. Jedinou akrobatickou disciplínou, která neokusila olympijskou atmosféru, byl balet na lyžích. Ten se měl dočkat řádného zařazení do olympijských her v Salt Lake City 2002, ale nestalo se tak a tato disciplína postupně zanikla úplně. Jako druhou etapu vývoje akrobatického lyžování označujeme nástup disciplíny jménem skicross. Mezinárodní organizace FIS přijala v květnu roku 2001 tento sport do sekce akrobatického lyžování na místo zaniklého baletu.

V další části práce jsme rozdělili a charakterizovali jednotlivé disciplíny akrobatického lyžování. Mezi akrobatické disciplíny jsme zařadili akrobatické skoky (aerials), akrobatický sjezd (moguls) a skicross. U aerials jsme uvedli specifika skokanských můstků, na kterých závodníci předvádějí jednoduchá nebo násobná salta s vrutem nebo bez vrutu. Obdobně jako pro aerials jsme charakterizovali trať pro moguls a skicross. Trať pro jízdu v boulích má přesně dané parametry pro délku a sklon a je pokryta uměle vytvořenými boulemi, mezi kterými jsou postaveny dva můstky. Také skicrossová trať má předpisy stanovenou délku 800 až 1200 metrů a skládá se z 50ti procent z různě velkých zatáček, z dalších 25ti procent z muld

a jiných terénních nerovností a z posledních 25ti procent ze skoků, které mohou být jeden až čtyři metry vysoké.

Zpracovali jsme platná pravidla akrobatických závodů a popsali pořádané soutěže. Závod aerials se skládá ze dvou různých skoků, u kterých se hodnotí tři základní kritéria – odraz, výška a délka (AIR), čistota stylu, technické provedení, preciznost pohybu (FORM) a doskok (LANDING). Závod moguls obsahuje jednu volnou jízdu a jeho hodnocení se opírá taktéž o tři kritéria - technika oblouku označována rozhodčími jako T, skoky značeny písmenem A a rychlost značena písmenem S. V disciplíně skicross je závod složen z jedné jízdy kvalifikační a jedné závodní. Pokud závodník podle dosaženého času postoupí do finálových jízd, vytvoří se čtveřice (někdy i šestice) a vždy postupují první dva (popř. tři) jezdci až do poslední finálové jízdy, která určí vítěze.

Naším třetím úkolem bylo popsat materiální vybavení pro akrobatické lyžování. Vypracovali jsme přehled výzbroje i výstroje pro všechny akrobatické lyžaře. Vysvětlili jsme, z jakého důvodu se carvingové lyže používají pouze u disciplíny skicross a uvedli jsme jejich optimální radius. Při zkoumání lyží pro skoky jsme zjistili, že existují různé názory na ideální délku lyže. Došli jsme k závěru, že každá lyže má své specifické vlastnosti. Srovnali jsme výhody a nevýhody krátké i delší skokanské lyže a dospěli k tomu, že výběr lyží je zcela individuální záležitost. V samostatné kapitole jsme provedli rozbor všech ochranných pomůcek, které jsou při takto rizikovém sportu velmi důležité.

Dále jsme se věnovali tréninkové přípravě akrobatického lyžaře. Zaznamenali jsme všechna období ročního tréninkového cyklu. První přípravné období jsme rozdělili na dvě etapy. Zatímco v první etapě je základním principem rozvoj všeobecné trénovanosti, ve druhé převádíme získanou všestrannost do specializovaného sportovního výkonu. V předzávodním období, které začíná na podzim, se soustředíme na vyladění sportovní formy. Zdokonaluje se technika jízdy popřípadě skoků a zvyšuje se rychlost. Další období tréninkového cyklu jsme označili jako hlavní neboli závodní. Toto období je charakterizováno vyrovnaním všech složek tréninku a prokázáním vysoké výkonnosti v řadě soutěží. Trénink se zaměřuje především na udržovací nebo regenerační zatížení a věnuje se pozornost

udržení vysoké úrovně technické dokonalosti. Celoroční tréninkový cyklus jsme završili obdobím přechodným, ve kterém dominuje aktivní forma odpočinku a regenerace.

Posledním úkolem bylo zhodnocení současné situace v českém akrobatickém lyžování. Na základě předchozího šetření jsme došli k závěru, že požadavky na kvalitní tréninkovou přípravu nejsou jednoduché. Každá disciplína potřebuje svoji specifickou trať nebo můstky a v Čechách není mnoho vhodných terénů. Mimo to je akrobatické lyžování velmi finančně náročné. I přesto jsme zjistili, že jsou mezi českými akrobaty stále zvučná jména, která sbírají ocenění po celém světě. V souvislosti s posledními olympijskými hrami ve Vancouveru, kam Český olympijský výbor vyslal zatím nejpočetnější výpravu akrobatů, jsme vyzdvihli úspěchy našich reprezentantů. Na závěr jsme uvedli řízený rozhovor s olympijským vítězem ze Salt Lake City Alešem Valentou.

Z hlediska praxe je práce přínosem pro všechny aktivní lyžaře i pro laickou veřejnost. Analyzovali jsme v ní nejpodstatnější poznatky k problematice akrobatického lyžování. Práce má velkou vypovídající hodnotu také proto, že se na ní podíleli i trenéři, rozhodčí a bývalí aktivní akrobaté (Aleš Valenta, Petr Hlavsa, Hana Kalužíková, Galina Dosova, Pavel Landa a další), se kterými jsem na toto téma vedla dlouhé dialogy po dobu mého aktivního provozování tohoto sportu.

7 SOUHRN

Akrobatické lyžování je populární a veřejností oblíbený sport, který se u nás dostal do podvědomí v 80. letech minulého století.

V bakalářské práci jsme chronologicky zpracovali vznik a vývoj akrobatického lyžování. O prvopočátku lyžování hovoříme v souvislosti s jeskynnými malbami, které kočovníci vyrývali do skalních stěn v mladší době kamenné. Zabývali jsme se rozbořením všech vývojových etap lyžování až po vznik akrobatického lyžování a uvedení všech jeho disciplín na zimních olympijských hrách v kanadském Vancouveru v roce 2010. Dnes se akrobatické lyžování skládá z akrobatického sjezdu (moguls), akrobatických skoků (aerials) a skicrossu. Všechny tři zmíněné disciplíny jsme detailně popsali a vzájemně je porovnali.

V další kapitole jsme se věnovali výzbroji a výstroji akrobatického lyžaře. Upozornili jsme na možnosti výběru nejenom vhodných lyží, ale i lyžařských bot, holí a oblečení. Vzhledem k rizikové povaze sportu jsme neopomenuli ani zmínku o ochranných pomůckách, jako jsou povinná bezpečnostní helma, lyžařské brýle, zádový výstužný pás nebo plastová krytka na zuby. Zároveň jsme doporučili vhodné a kvalitní firmy, které se výrobou tohoto vybavení v současné době zabývají.

V neposlední řadě jsme poukázali na důležitost a specifika celoroční tréninkové přípravy závodníků. Protože se jedná o sport, při kterém jsou důležité dobré sněhové podmínky a vyhovující počasí, popsali jsme nutnost tzv. „suchého tréninku“, který je možné realizovat i v hale.

Na závěr práce jsme vyzdvihli úspěchy českých akrobatických lyžařů. Na základě oficiálních výsledků jsme zaznamenali účast našich akrobatů na posledních zimních olympijských hrách ve Vancouveru a toto téma doplnili o mé vlastní zkušenosti nabyté přímo v dějství her.

8 SUMMARY

Acrobatic skiing is a popular sport, attractive for the public. Czechoslovak people learned about this sport discipline during the eightieth of the last century.

In this dissertation work we chronologically mapped the origin and the development of acrobatic skiing. About the outset of skiing we talk in connection with cave drawings, which were made by the nomads on the cave's rock walls in the early stone age. We occupied with the analysis of all development stages of skiing all the way to the origin of acrobatic skiing and with the introduction of all its sub-disciplines in winter Olympic Games in Vancouver in 2010. Nowadays the acrobatic skiing consists of Acrobatic Downhill (moguls), Acrobatic Jump (aerials) and Ski-cross. All three mentioned disciplines are described in details and are compared with each other.

In another chapter we paid attention to the proper equipment of the acrobatic skier. We pointed out the possibility of choosing not only the wide range of suitable skis but also ski boots, ski poles and clothes. With respect to the dangerous character of this sport discipline we did not forget to mention the protective and safety equipment, such as compulsory safety helmet, ski-glasses (goggles), impact back (spinal) protector or teeth protector. We also recommended suitable and first-rate companies manufacturing and dealing with this type of equipment.

Last but not least we emphasized the importance and the specifics of all-year training preparation of skiers. Because the acrobatic skiing is an outdoor sport and the snow or weather conditions are not always good enough, we described the need or importance of so-called “dry training”, which can be carried out in the gymnasium.

In conclusion of this dissertation work we pointed out historic achievements of Czech acrobatic skiers. Based on official records we evaluated results of our acrobatic skiers in last winter Olympic Games in Vancouver and supplemented this topic with my direct personal experience gained during these winter games.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Aleš Valenta. (2008). *Ocenění*. Retrieved 2. 6. 2010 from the Wold Wide Web:
<http://alesvalenta.cz/?menu=22>
- Britta, K. (1996). *Kronika olympijských her 1896 – 1996* (J. Poberová, J. Kolečko, Trans.). Praha: Fortuna Print. (Original work published 1996)
- Buriánek, J. (1996). *Sociologie*. Praha: Fortuna
- Disman, M. (1969). *Vybrané techniky sociologického výzkumu*. Praha
- FIS Freestyle Ski World Cup. (2010). *Moguls*. Retrieved 10. 12. 2010 from the Wold Wide Web: <http://www.fisfreestyle.com/uk/fis-info/fis-info1.html>
- FIS-Ski – International Ski Federation. (2010). *Course Specification*. Retrieved 10. 12. 2010 from the Wold Wide Web: <http://www.fis-ski.com/data/document/07-aerial-specs-10-16.pdf>
- FIS-Ski – International Ski Federation. (2010). *FIS Freestyle Rules*. Retrieved 10. 12. 2010 from the Wold Wide Web: <http://www.fis-ski.com/data/document/freestyle-icr-11-clean.pdf>
- Heliasport. (2010). *Heliateam*. Retrieved 10. 11. 2010 from the Wold Wide Web:
<http://heliasport.cz/heliateam?token=>
- Choutka, M. (1972). *Didaktika sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství
- Chovanec, F. (1989). *Dějiny lyžování*. Praha: SNP
- Kulhánek, O. (1989). *Zlatá kniha lyžování*. Praha: Olympia
- Lyžáky.cz. (2009). *Flex index*. Retrieved 10. 11. 2010 from the Wold Wide Web:
<http://www.lyzaky.cz/>
- Moguls – Freestyle ski. (2008). *Historie lyžování*. Retrieved 9. 4. 2010 from the Wold Wide Web: <http://www.moguls.cz/history.jsp>
- Moguls – Freestyle ski. (2008). *Parametry tratí pro moguls*. Retrieved 10. 12. 2010 from the Wold Wide Web: <http://www.moguls.cz/courses.jsp>
- Oddo, Q. (1977). *Le ski - l'histoire et technique*. Paris: Edition Atlas
- Olivová, V. (1989). *Lidé a hry*. Praha: Olympia
- Olympic Games Medals, Results, Sports, Athletes. (2010). *Aerials Women*. Retrieved 10. 12. 2010 from the Wold Wide Web:
http://www.olympic.org/Assets/MediaPlayer/Photos/Vancouver/Semaine17nov%236/FREESTYLE_SKIING/02-W_aerials_Lydia_Lassila_AUS_G-960.jpg
- Osobnosti.cz. (2010). *Tomáš Kraus*. Retrieved 12. 6. 2010 from the Wold Wide Web:

- <http://www.osobnosti.cz/tomas-kraus.php>
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Příbramský, M. (1996). *Česká škola lyžování*. Praha: Svaz lyžařů České republiky
- Rieder, M. & Fiala, M. (2006). *Lyžování*. Praha: Grada
- Samuraj.cz. (2006). *Akrobatické lyžování*. Retrieved 9. 4. 2010 from the Wold Wide Web: <http://www.samuraj.cz/sport-clanek/akrobaticke-lyzovani-81/>
- Ski moguls. (2010). *Životopis*. Retrieved 15. 6. 2010 from the Wold Wide Web: <http://nikolasudova.cz/?t=nikita>
- Skicross. (2010). *Diskusní fórum*. Retrieved 11. 12. 2010 from the Wold Wide Web: <http://www.skicross.cz/diskuse/diskuse-67.html>
- Skicross. (2010). *Kalendář akcí*. Retrieved 12. 6. 2010 from the Wold Wide Web: <http://www.skicross.cz/kalendar/>
- Sport servis Vyskočil Kolín. (2006). *Flex index, aneb tvrdost lyžařských bot*. Retrieved 10. 11. 2010 from the Wold Wide Web: <http://www.montana.unas.cz/interest/downhill3.php>
- Svaz lyžařů ČR. (2007). *Stručná historie svazu*. Retrieved 13. 5. 2010 from the Wold Wide Web: <http://www.czech-ski.com/o-nas/historie.php>
- Svaz lyžařů ČR. (2010). *Kraus skončil ve čtvrtfinále a obsadil ve Vancouveru 11 místo*. Retrieved 13. 6. 2010 from the Wold Wide Web: <http://www.czech-ski.com/akrobaticke-lyzovani-novinky-kraus-skoncil-ve-ctvrtfinale-a-obsadil-ve-vancouveru-11-misto>
- Svaz lyžařů ČR. (2010). *Sudová v boulích na olympiádě 16*. Retrieved 13. 6. 2010 from the Wold Wide Web: <http://www.czech-ski.com/akrobaticke-lyzovani-novinky-sudova-v-boulích-na-olympiade-16->
- Šedová, K. & Schauer, H. (2003). *Freeskiing*. Praha: Computer Press
- Vidličková, J. & Pospíšil, F. (1997). *Pravidla lyžařských závodů*. Praha: Svaz lyžařů České republiky
- Wikipedie, otevřená encyklopedie. (2010). *Aleš Valenta*. Retrieved 2. 6. 2010 from the Wold Wide Web: http://cs.wikipedia.org/wiki/Aleš_Valenta
- Wikipedie, otevřená encyklopedie. (2010). *Carving*. Retrieved 11. 12. 2010 from the Wold Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Carving>
- Wikipedie, otevřená encyklopedie. (2010). *Lyžování*. Retrieved 12. 5. 2010 from the Wold Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Lyžování>
- Wikipedie, otevřená encyklopedie. (2010). *Mezinárodní lyžařská federace*. Retrieved

12. 5. 2010 from the Wold Wide Web:

http://cs.wikipedia.org/wiki/Mezinárodní_lyžařská_federace

Wikipedie, otevřená encyklopedie. (2010). *X-Games*. Retrieved 9. 4. 2010 from the

Wold Wide Web: http://cs.wikipedia.org/wiki/X_Games

Wikipedie, otevřená encyklopedie. (2010). *Zimní olympijské hry*. Retrieved

12. 5. 2010 from the Wold Wide Web:

http://cs.wikipedia.org/wiki/Zimní_olympijské_hry

10 PŘÍLOHY

Příloha 1 Lov na lyžích 4000 až 5000 let před Kristem

Příloha 2 Moskevské bojary na saních doprovází služebnictvo na lyžích

Příloha 3 Josef Rössler-Ořovský – spoluzakladatel ČOV, generální sekretář ČOV
a ČSOV v letech 1908 až 1929

Příloha 4 Plakáty z OH z let 1886 až 1956

Příloha 5 Účast jednotlivých akrobatických disciplín na zimních olympijských hrách

Příloha 6 Olympijská vítězka Lydia Lassila ve finále ZOH 2010

Příloha 7 Parametry můstků pro aerials

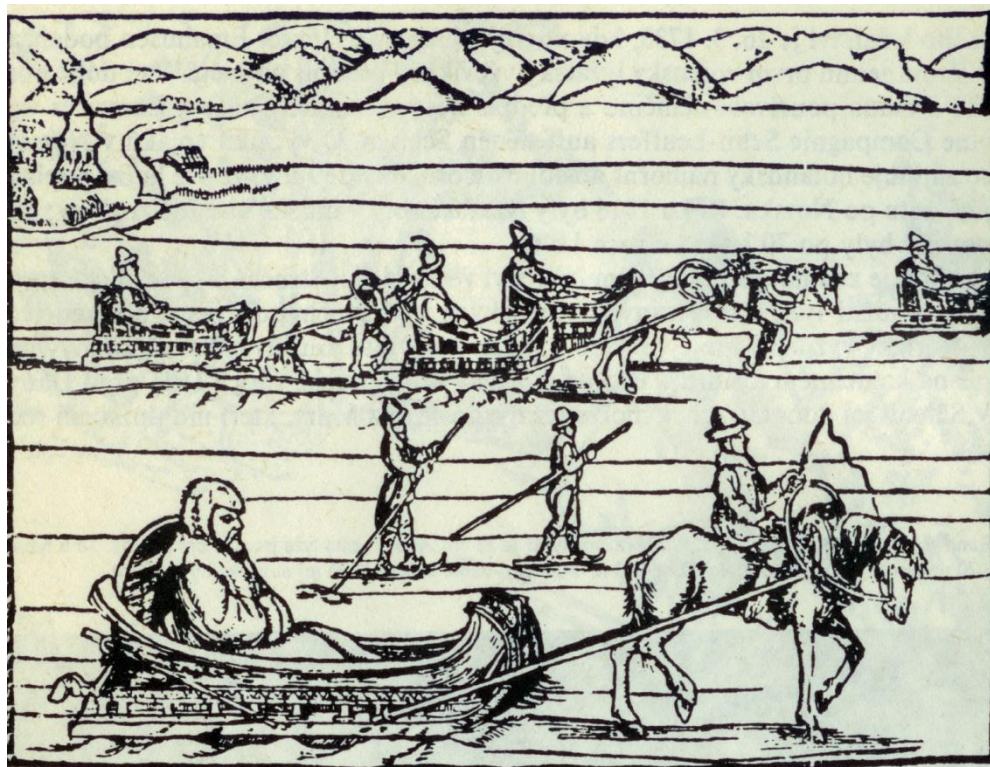
Příloha 8 Parametry tratí pro moguls

Příloha 9 Start skicrossu

Příloha 10 Některé terénní nerovnosti skicrossové trati



Příloha 1 Lov na lyžích 4000 až 5000 let před Kristem (Kulhánek, 1989, 16)



Příloha 2 Moskevské bojary na saních doprovází služebnictvo na lyžích (Kulhánek, 1989, 24)



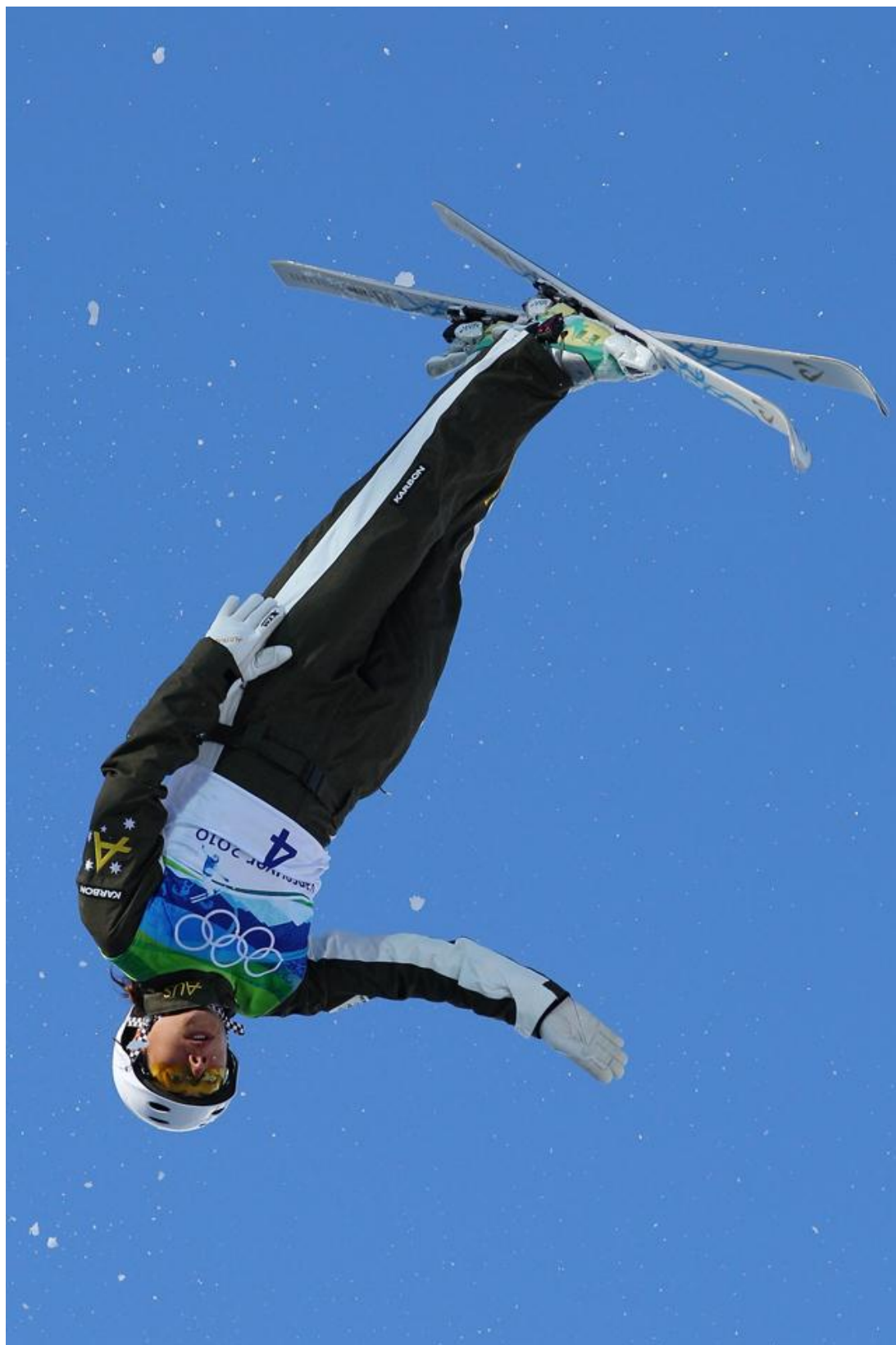
Příloha 3 Josef Rössler-Ořovský – spoluzakladatel ČOV, generální sekretář ČOV a ČSOV v letech 1908 až 1929 (Britta, 1996, III)



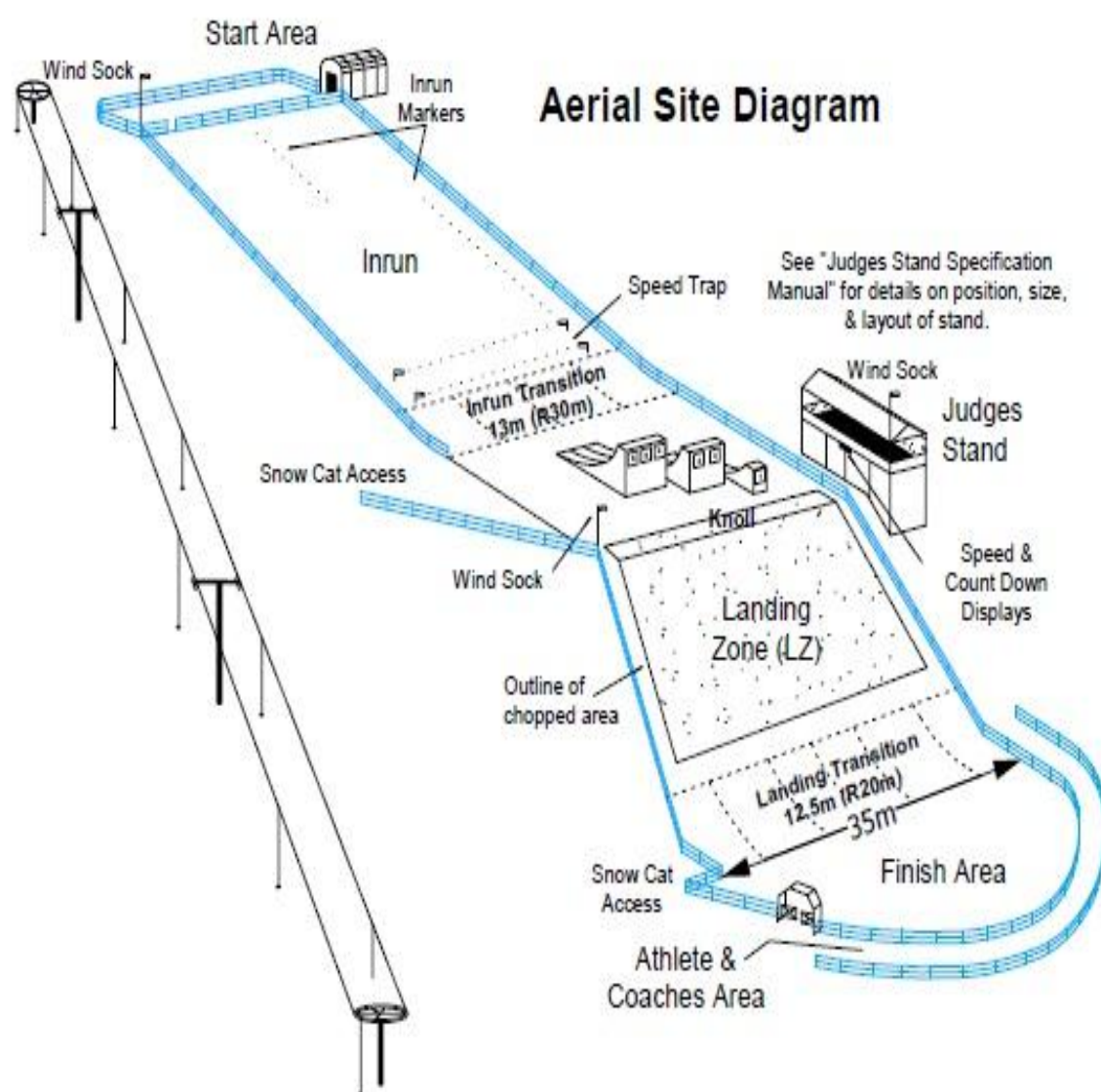
Příloha 4 Plakáty z OH z let 1886 až 1956 (Britta, 1996, 14)

Příloha 5 Účast jednotlivých akrobatických disciplín na zimních olympijských hrách
(http://cs.wikipedia.org/wiki/Olympijské_medaile_v_akrobatickém_lyžování)

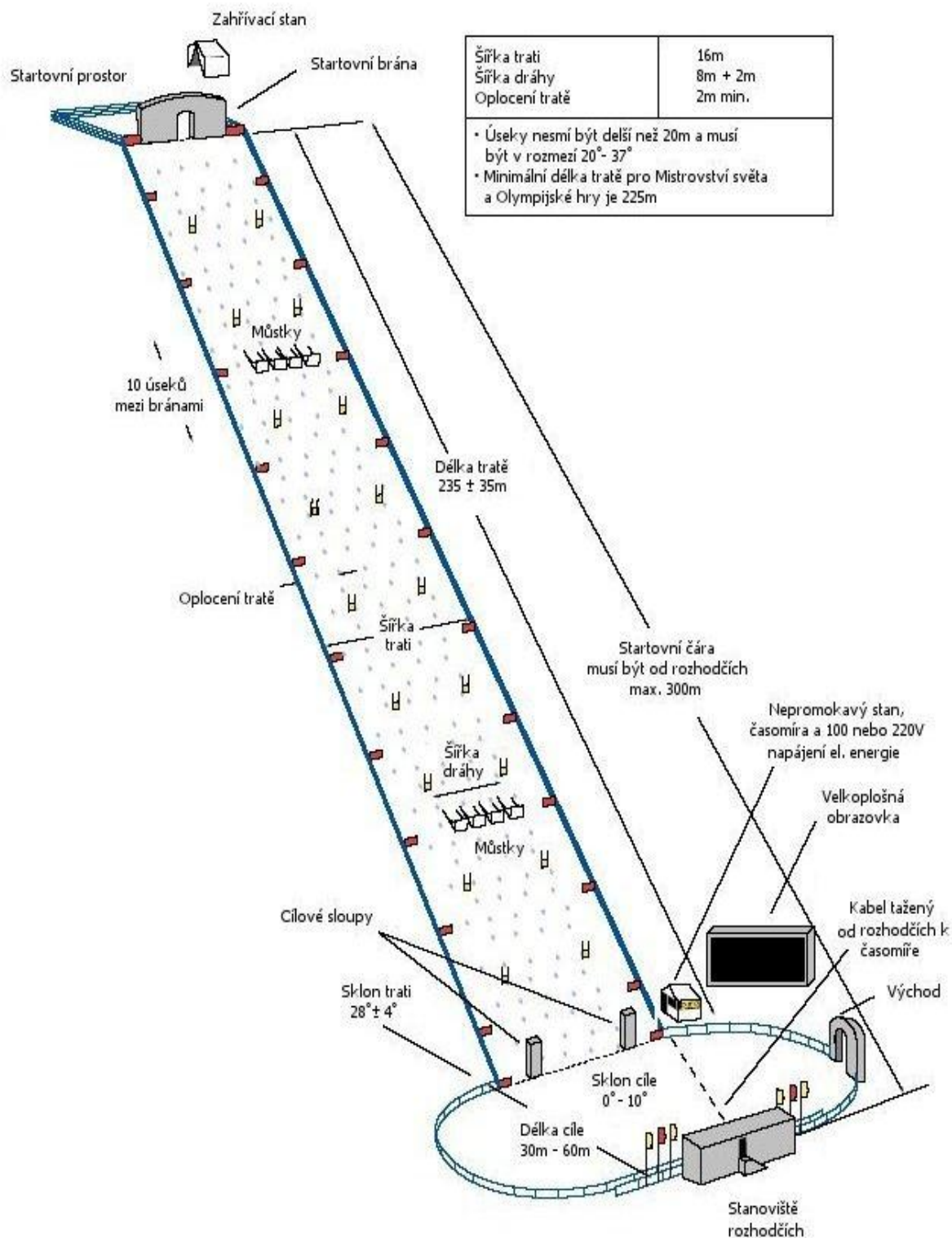
Rok ZOH	Akrobatické skoky	Jízda v boulicích	Skicross
1924			
1928			
1932			
1936			
1948			
1952			
1956			
1960			
1964			
1968			
1972			
1976			
1980			
1984			
1988			
1992		•	
1994	•	•	
1998	•	•	
2002	•	•	
2006	•	•	
2010	•	•	•



Příloha 6 Olympijská vítězka Lydia Lassila ve finále ZOH 2010
(http://www.olympic.org/Assets/MediaPlayer/Photos/Vancouver/Semaine17nov%236/FREESTYLE_SKIING/02-W_aerials_Lydia_Lassila_AUS_G-960.jpg)



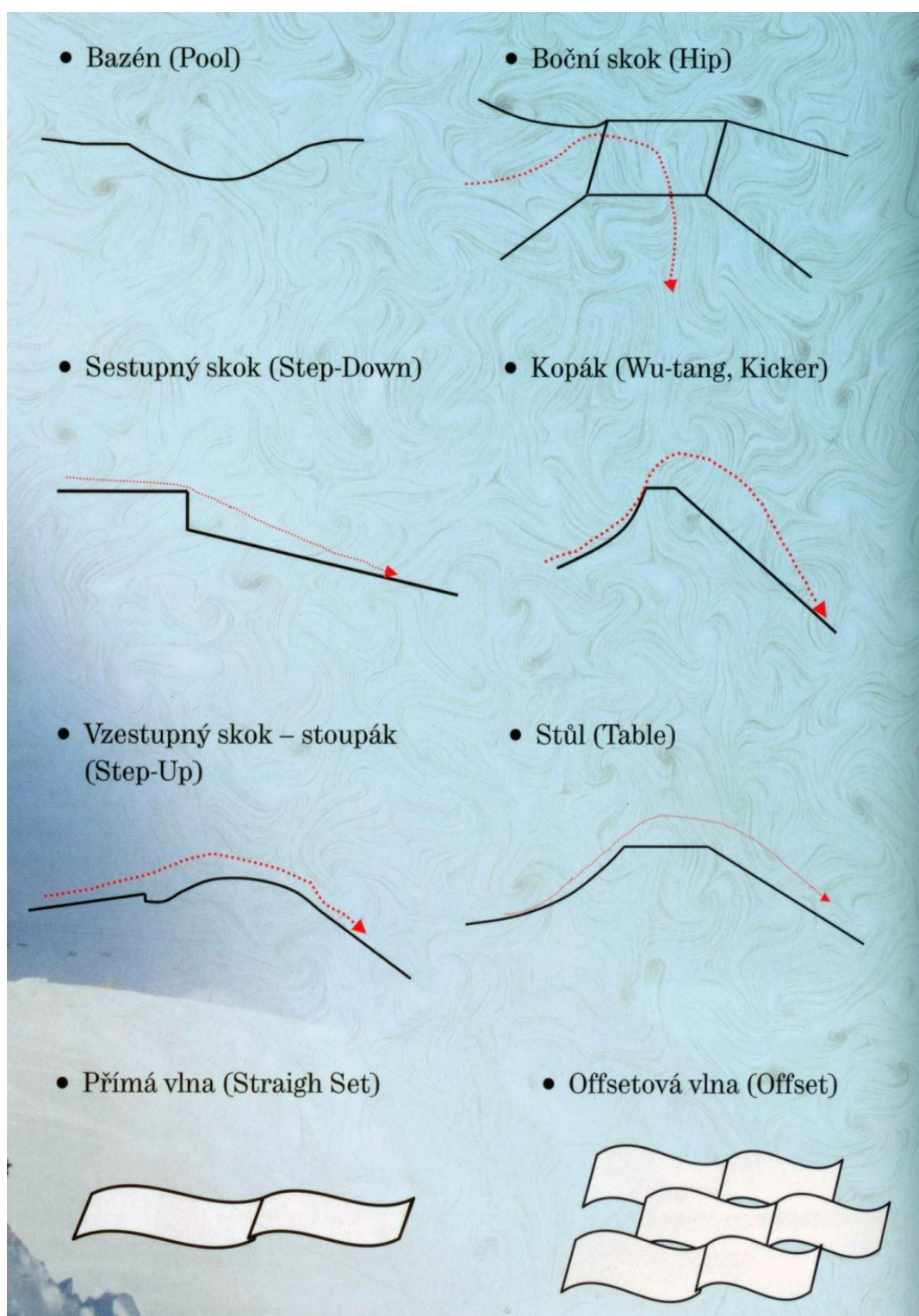
Příloha 7 Parametry můstků pro aerals (<http://www.fis-ski.com/data/document/07-aerial-specs-10-16.pdf>)



Příloha 8 Parametry tratí pro moguls (<http://www.moguls.cz/courses.jsp>)



Příloha 9 Start skicrossu (Šedová, Schauer, 2003, 22)



Příloha 10 Některé terénní nerovnosti skicrossové trati (Šedová, Schauer, 2003, 24)