

Obsah a štruktúra základného lyžiarskeho bežeckého výcviku

Význam a charakteristika behu na lyžiach

Beh na lyžiach je najstaršou a najmasovejšou lyžiarskou disciplínou a zároveň je súčasťou ďalších športových disciplín, ako je biatlon, severská kombinácia, zimný orientačný beh, zimný triatlon, prostriedok zimnej pohybovej rekreácie, lyžiarskej turistiky a kondičnej prípravy v iných športoch.

Beh na lyžiach zaťažuje rovnomerne svalstvo celého tela a dýchací systém. Špecifikom je striedanie maximálneho zaťaženia pri stúpaniach a nižším zaťažením pri zjazdoch. Vzhľadom na profil trati a charakter pohybu, dochádza pravidelne k zaťaženiu a uvoľneniu svalového a kostrového systému.

Z fyziologického hľadiska sa bežecké lyžovanie zaraďuje medzi silovo vytrvalostné pohybové aktivity cyklického charakteru, predstavuje prácu miernej aktivity v časovom intervale až niekoľko hodín.

Z psychologického hľadiska v behu na lyžiach má výrazný podiel aktivačná úroveň a schopnosť jej regulácie, motivácia, frustračná tolerancia, schopnosť odolávať únave, odolnosť voči nepriaznivým podmienkam, schopnosť vyrovnať sa s nevhodne navoskovanými lyžami, riskovanie pádu, alebo nasadenie vysokého tempa na začiatku pretekov.

Z biomechanického hľadiska je beh na lyžiach rôznorodou pohybovou činnosťou realizovanou v meniacich sa poveternostných, terénnych a snehových podmienkach. Podstatou pohybu je zachovanie dynamickej rovnováhy v sklze na jednej alebo oboch lyžiach.

Pohyb pri behu na lyžiach sa uskutočňuje pomocou odrazu nôh a odpichu palicami s využitím sklzu lyží po snehu.

Vznik a vývoj lyžovania

Vznik a pôvod lyží je úzko spojený s najstaršími stopami ľudskej spoločnosti. Lyže a ich predchodca, snežnice, patria k najstarším náčiniam človeka. Vznik lyží sa datuje od konca doby kamennej, asi 10 000 rokov pred našim letopočtom. Lyže sa stali dôležitým a často jediným prostriedkom umožňujúcim pohyb v snehu a na lov zvierat v arktických krajinách. Vznikli zo snahy zväčšiť plochu chodidla, aby sa nohy nezabárali do snehu. Predĺžovaním a zužovaním snežníc sa vytvorili lyže.

- prvými dokladmi sú objavené nákresy človeka z prvotnopospolnej spoločnosti, zobrazujúce lyže a ich použitie, ako aj archeologické vykopávky na mnohých miestach Európy a Ázie.
- písomné dôkazy o stredovekom lyžovaní nachádzame v nórskech a sibírskych bojoch, eposoch a povestiach o nórskech kráľoch a piesňach skladov
- širší rozmach dosiahlo lyžovanie v 17. storočí zavedením lyží do nórskej armády
- v 19. storočí na úžitkové lyžovanie lovcov, sedliakov a vojakov sa postupne mení na šport mestského obyvateľstva
- základom novodobého vývoja lyžovania boli beh a skok na lyžiach
- prvým historicky doloženým diaľkovým behom na lyžiach (86 km) je Vasov beh
- najslávnejšie klasické novodobé lyžiarske preteky Holmenkollen už od r. 1892
- na územie Slovenska sa lyžovanie rozširuje koncom 19. storočia
- prvé lyže doviezol lekárnik zo Smokovca Cornidesz v roku 1865 (nepoužíval ich)
- v 90. rokoch 19. storočia masívnejší rozvoj lyžovania

- prvé zimné olympijské hry sa uskutočnili v roku 1924 vo francúzskom CHAMONIX (beh na 18 a 50 km)
- prvé preteky v strednej Európe v roku 1893
- ženy - prvé preteky v roku 1902
- na OH ženy štartovali až v roku 1952
- od r. 1985 sa oficiálne behá dvomi technikami – klasická a voľná (korčuľovanie)

Obsah a štruktúra základného lyžiarskeho bežeckého výcviku

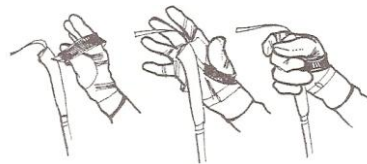
1. príprava pred lyžiarskym bežeckým výcvikom

- a) kontrola a úprava lyžiarskej bežeckej výstroje
- b) kontrola servisného materiálu a oblečenia
- c) nácvik rovnováhových a kondičných schopností na hodinách telesnej výchovy
- d) celkove zabezpečenie kurzu učiteľom

2. základný lyžiarsky bežecký výcvik

A. Prípravné činnosti

- a. Kontrola lyžiarskeho výstroja
- b. Voskovanie lyží
- c. Nosenie a pripínanie lyží
- d. Nosenie a držanie palíc



B. Základné lokomočné pohyby

a. na mieste

- ❖ Obraty na lyžiach



- ❖ Podrepy v kolenách
- ❖ Kĺzanie lyží dopredu a dozadu
- ❖ Striedavý a súpažný pohyb paží bez palíc a s palicami držanými v strede
- ❖ Nácvik zjazdového postoja, jednostranného a obojstranného prívratu

b. v pohybe na rovine

- ❖ Chôdza
- ❖ Súpažný odpich palicami
- ❖ Korčuľovanie bez palíc, s palicami

c. V pohybe na miernom svahu

- ❖ Zjazd po spádnici
- ❖ Zjazd šikmo svahom
- ❖ Výstupy
- ❖ Zmeny smeru

3. lyžiarske bežecké spôsoby, ich charakteristika a nácvik

a. *Klasický spôsob behu na lyžiach*

- | | | | |
|------------------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| - <u>beh striedavý</u> | - dvojkročný | - <u>beh s odpichom súpaž:</u> | - jednokročný |
| | - štvorkročný | | - dvojkročný |
| | | | - prostý |

b. *Voľný spôsob behu - korčuľovanie*

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|---------------|
| - <u>jednostranné</u> | - <u>obojsstranné</u> | - jednokročné |
| | | - dvojkročné |
| | | - striedavé |

c. *Ostatné bežecké spôsoby*

spôsoby výstupu

spôsoby zjazdu

spôsoby zmeny smeru

spôsoby zrýchľovania

spôsoby brzdenia

Klasická technika

- je charakterizovaná odrazom z plochy lyže

Striedavý beh: - základným a najpoužívanejším spôsobom

- charakterizovaný striedavou prácou paží a sklzom vždy na jednej lyži (jednooporové postavenie)

- paže pracujú striedavo, každá samostatne a opačne než dolné končatiny

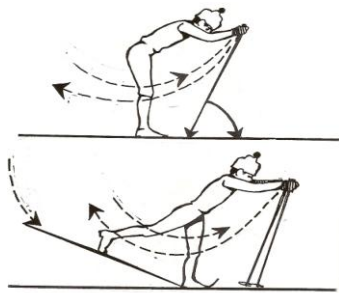
- *hlavné pohybové prvky* – príprava na odraz z plochy lyže, odraz nohy, švihová práca nohy, prenášanie hmotnosti tela, práca paží a odpich palicami, pohyb trupu, jazda v sklze

Úlohou nácviku striedavého behu je:

- zvládnuť prenášanie hmotnosti tela z lyže na lyžu, sklz v jednooporovom postavení a odraz z plochy lyže
- nácvik sklzovej rovnováhy (najskôr v mierne klesajúcej stope, potom na rovine – bez palíc a s palicami)
- nácvik odrazu z plochy lyže (v mierne klesajúcej stope, na rovine – bez palíc a s palicami)
- nácvik striedavej práce paží a odpichu palicami (na mieste, bez palíc – upozorníme na správnu polohu v smere predozadnom a vertikálnom)
- nácvik striedavého behu dvojkročného komplexne – zameraný je na nácvik pohybu ako celku na súhrnu práce paží a dolných končatín v optimálnom rytme

Beh s odpichom súpaž: - charakteristický súpažný odpich palicami a striedanie sklzu na jednej a oboch lyžiach, pričom sklz v dvojjoporovom postavení je dominantný

- rozoznávame tieto pohybové prvky: príprava na odraz, odraz, sklz v jednooporovom postavení, práca paží a súpažný odpich palicami, švihová práca dolnej končatiny, postavenie trupu, sklz v dvojjoporovom postavení



Nácvik behu :

- najskôr v mierne klesajúcej stope, potom na rovine a do mierneho stúpania
 - nácvik pohybu paží bez palíc a s palicami držanými uprostred
 - nácvik súpažného odpichu bez odrazu nôh, s odrazom nohy (jednokročný), s odrazom striedavo jednej aj druhej nohy (dvojkročný)
- nácvik súpažného odpichu – noha pri odraze v odvrate (príprava na korčuľovanie)
 - nácvik súpažného behu komplexne

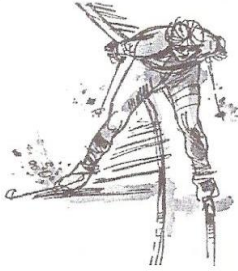
Voľná technika behu na lyžiach – korčuľovanie

- charakteristické pre korčuľovanie je odvrátené postavenie lyží vzhľadom k smeru behu
- odraz je z vnútornej hrany lyže
- je účinnejšie a rýchlejšie ako klasické lyžovanie
- nácvik korčuľovania vyžaduje vhodne upravený terén
- pohybové prvky tvoriace korčuľovanie: príprava na odraz, odraz z vnútornej hrany lyže v odvrate, prenášanie hmotnosti tela na sklzovú lyžu v odvrate, práca paží a odpich palicami

Jednostranné korčuľovanie

- charakteristické neustálym kontaktom tej istej sklzovej lyže s podložkou v stope

- pohyb paží je ako pri behu s odpichom súpaž
- ťažisko tela je na sklzovej lyži a prenesie sa na odrazovú lyžu len v momente odrazu (ako jazda na kolobežke)

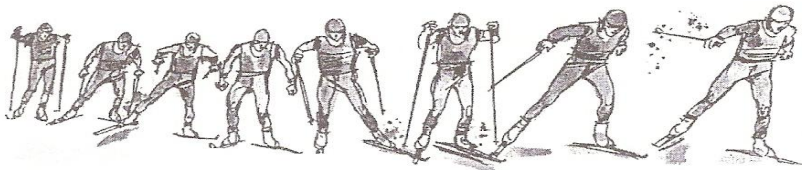


Obojstranné korčuľovanie dvojkročné

- charakteristické je:- v kontakte s podložkou je neustále len jedna lyža
 - nohy sú tak pri sklze ako aj pri odraze v odvrate
 - súpažný odpich palicami je na každý druhý odraz nohy

Nácvik pohybu :

- sklz po ploche lyže v odvrate bez odrazu a s odrazom
- nastavenie optimálneho uhlu odvratu
- pohyb ťažiska prenášame na lyžu v odvrate čiastočne alebo úplne
- koordinácia práce paží a dolných končatín



Obojstranné korčuľovanie jednokročné

- technika podobná ako pri dvojkročnom
- súpažný odpich palicami je na každý odraz nohy
- uhol odvratu sklzovej lyži menší
- tento spôsob je najrýchlejší, fyzicky najnáročnejší
- využitie najmä v pretekárskom lyžovaní

Obojstranné korčuľovanie striedavé

- modifikácia obojstranného korčuľovania
- práca paží je striedavá (pohyb paží je podobný ako pri striedavom behu)
- na každý odraz nohy, odpich rovnamej paže
- kratší sklz a väčší odvrat nôh
- využitie najmä v strmých stúpaniach

Ostatné bežecké spôsoby

- spôsoby výstupu – jednostranným a obojstranným odvratom, bokom, stúpavým krokom



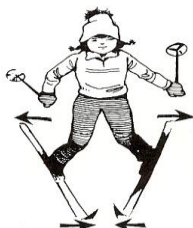
- spôsoby zjazdu – pohotovostný a odpočinkový



- spôsoby zmeny smeru – oblúkom v pluhu, odšliapnutím a odšliapávaním



- spôsoby zrýchľovania – súpažným odpichom a korčuľovaním
- spôsoby brzdenia – jednostranným a obojstranným prívratom



Lyžiarska bežecká výstroj

Lyže delíme do štyroch kategórii, podľa označenia výrobcami:

S - pretekárske

A – univerzálne: vhodné pre jazdu v upravenej stope

L – turistické: majú telemársky tvar (širšia špička a pätky a užší stred lyže) a sú použiteľné aj v neupravenej stope

W - turistické lyže do hlbokého snehu

Pravidlo: Čím slabší lyžiar, tým väčšie a kratšie lyže.

Pretekárske lyže delíme, : klasické korčuliarske a univerzálne.

Topánky a viazanie

Na každý druh topánok existuje istý druh viazania, preto ich kupujeme spolu.

Lyžiarske palice

Dĺžka palice je pre turistiku a klasickú techniku do výšky ramien, pre korčuľovanie do výšky brady alebo o 20 cm kratšie ako výška tela.

Oblečenie lyžiara - bežca

Oblečenie má byť účelné a má zodpovedať druhu lyžiarskej činnosti.

Voskovanie bežeckých lyží

K voskovaniu lyží potrebujeme : vosky , škrabku , korok , žehličku , čistič voskov , krém na ruky.

Výbere voskov podľa:

- ❖ klimatické podmienky (teplota a vlhkosť vzduchu)
- ❖ druh snehu
- ❖ druh lyží a ich sklzníc
- ❖ za akým účelom voskujeme
- ❖ terén , v ktorom sa budeme pohybovať

Druhy snehov:

- nový čerstvý sneh
- jemnozrný sneh
- starý sneh
- mokrý sneh

Druhy voskov:

- stúpacie: - tuhé
 - tekuté
 - pasty
- sklzové (parafíny): - tuhé
 - pasty
 - prášky
 - gély
 - oleje
 - rozprašovače

Zoznam použitej literatúry:

Junger, J.: Turistika a športy v prírode, FHPV PU, Prešov, 2002, str. 116 – 135

- Kulhánek, O. – Mráz, J.: Malá encyklopédia lyžování, Olympia, Praha, 1987,
27 – 011 - 87
- Potmiešil, J.: Běh na lyžích, Telesna výchova a sport mládeže, Praha, 1995
- Svobodová, L.: Lyžovanie – behy, Bratislava, Šport, 1997, 77 – 034 – 7711 - 4
- Sýkora, F.: Telesná výchova a šport, terminologický a výkladový slovník, II. zväzok,
F. G. R., Bratislava, 1995, ISBN 80 – 85508 – 86 - 5
- Terezčak, J.: Dejiny lyžovania na slovensku 1860 – 1977, SLZ slza, Poprad, 1997,
ISBN 80 – 88680 – 15 - 8