

GENERÁLNÍ PARTNER APUL:



## Lyžování v boulich

V tomto čísle APUL News se zaměříme na relativně pokročilou lyžařskou disciplínu – jízdu v boulich. Boule, neboli moguly, muldy nebo bukly, jsou výrazy, které můžeme v souvislosti s boulovatým terénem slyšet. Pojďme se na toto pokročilé, a mnohdy velmi lákavé, lyžování podívat zblízka a dát si pár tipů.

**J**ízda v boulich je velkou výzvou a zároveň obrovským lákadlem pro každého pokročilejšího lyžaře. Úspěšné a zábavné lyžování v boulich vyžaduje kvalitní provedení specifických dovedností pospojovaných do dynamické jízdy na mnohdy strmém terénu. Nejdůležitější pro začátek tréninku jízdy v boulich

je kvalitní zvládnutí krátkých paralelních oblouků a všech dovedností s tím spojených, jako jsou změny rytmu, perfektní předozadní rovnováha nebo funkční použití lyžařských holí. Obecně vzato, naším cílem by měla být rytmická a plynulá jízda, kontrola rychlosti a neustálý kontakt lyží se sněhem, díky němuž dokážeme lyže přesně ovládat.

### Typologie boulovatého terénu

Z hlediska typu boulí/boulovatého terénu nám bude bohatě stačit základní dělení na dva různé druhy terénu. Řešeno z pohledu praxe a funkční aplikace, o kterou nám jde především, se často setkáváme s terénem, kde jsou boule vytvořeny přirozeně, vlivem sklonu svahu, velkého množství lyžařů a kvality sněhu. Jedná se v drtivé většině o nepravidelné boulovaté pole, kde jsou velikosti nerovnosti a jejich vzdálenost od sebe velmi různorodé a proměnlivé. Druhý případ terénu jsou boule, které jsou cíleně vytvořené a „vyjeté“ do pravidelné linie. Často pro tento druh terénu používáme anglické termíny „hot line“ nebo „zipper line“. Oba druhy boulí mají své plusy, mínusy, fanoušky i odpůrce. Zásadní technické aspekty jízdy se ale nijak výrazně s typem boulí nemění, jde jen o jejich intenzitu, aplikaci v čase a linii jízdy.

### Technika a mechanika jízdy v boulich

Vyvážený mix dovedností a jeho aplikace ve fázích oblouku, to je základ úspěchu. Stejně jako u ostatních typů dynamické a pokročilé jízdy, tak i v boulich se jedná o maximálně funkčně vyvážený koktejl, jehož ingredience nám diktuje terén. Obecně platí, že v boulovatém terénu upravujeme širší stopy tak, abychom zmenšili mechanický odpor sněhu vůči lyžím. Chceme si zároveň usnadnit další činnosti, jako je například aktivní směřování-otáčení lyží, proto v boulich volíme užší stopu. Jedním z klíčových elementů jízdy v boulich je proces absorpce boule (nerovnosti, terénní vlny). Základním kamenem funkční absorpce je mírná úprava našeho dynamického postoje. Při jízdě na upraveném terénu se snažíme postoj vnímat jako dynamické postavení vycházející z přibližně stejnoměrného (proporcionálního) pokrčení všech tří hlavních kloubních spojení dolní končetiny, tedy kyčlí, kolen a kotníků. Pro maximálně funkční absorpční proces v boulich je třeba mírně upravit naše dynamické postavení, což je třeba chápat jako přípravu na proces absorpce nerovnosti. Absorpce je relativně obsáhlý pojem a jeho nejlepší český

ekvivalent je „pohlčení“. Absorpce probíhá (stejně jako mnohé jiné změny lyžařského dynamického postoje) vlivem aktivity v kloubech dolních končetin. V jízdě v boulich však v mnohem větší intenzitě – klouby více krčíme a následně více napínáme (flexe a extenze). Příprava na absorpci, v podobě mírného narovnání postoje, nám následně dává možnost kyčelní kloub o to více pokrčit. Samozřejmě nezůstaneme jen u kyčlí, ale mnohem intenzivněji pracují i klouby kolenní. Hlazení kloub (kotník) má v procesu absorpce boule logicky omezenější pohybový rozsah (je „zavřený“ v lyžařské botě), nicméně víme, že jeho funkce je též velmi důležitá. Proces samotné absorpce můžeme rozdělit na dvě části, nájzd na nerovnost a její vrchol a následný sjezd či spodní polovina boule. Při nájzdu na bouli aktivně krčíme kyčle, kolena i kotníky a tím zmírňujeme tlak od nerovnosti směrem k lyžaři. V momentě maximální míry absorpce, kolem vrcholu boule, se mohou boky dostat i níže než kolena a lyžař je jakoby „nejmenší“. Při přechodu do druhé fáze absorpce dochází kromě aktivního natahování dolních končetin (narovnávání kloubů kolenních a kyčelních) i k dílčímu pohybu „sklápění“ špiček lyží pomocí pohybu v kotníku. Jednoduše řečeno, aktivně sklápíme chodidla dolů a pomáháme si tak k plynulému dokončení absorpce a k měkkému a plynulému přejezdu celé nerovnosti. Výše popsaný přejezd boule je třeba v plynulé jízdě více či méně kombinovat s dalšími dovednostmi, jako je otáčení/směrování nebo zahranění lyží. Neméně důležitá je disciplína a stabilita horní poloviny těla, na které je přímo závislá separace obou částí těla. Pouze v důsledně separované pozici jsme schopni odolávat vnějším silám vycházejícím z jízdy v tomto terénu a zároveň být velmi aktivní v pohybech dolní poloviny

těla. Celkově se tedy jedná o relativně složitý komplexní souhrb, kde dochází k pohybu dolních končetin v mnoha směrech. Výše zmíněná separace horní a dolní poloviny těla a celková stabilita jsou relativně dost závislé na správném použití holí. Zapíchnutí hole má v jízdě v boulich kromě funkce rytmizační i velmi důležitou funkci stabilizační. Vždy se snažíme mít předloktí a ruku připravenou a pocitově se snažíme realizovat zapíchnutí hole spíše dříve než později. Naším cílem je vrchol boule, nebo oblast za vrcholem boule na její spodní straně. Pokud to je možné, pro efektivnější trénink je dobré lyžovat v boulich s kratšími holemi, než máme při lyžování na upravené sjezdovce.

### Strategie a taktika

Jako při řešení velkých a složitých puzzle si nejdříve musíme rozmyslet, zda začneme rámem obrázku, lehkými částmi uprostřed, nebo si nejprve částky rozdělíme podle barvy. Zkrátka nejprve zvolíme taktiku a potom uplatníme nástroje v podobě našich dovedností. V případě jízdy v boulich se při výběru taktiky řídíme jejich druhem a typem. Zajímá nás tvar, velikost, pravidelnost a kvalita sněhu. Poté si naplánujeme linii jízdy. Trasa, kterou zvolíme k průjezdu boulovatým terénem, přímo ovlivňuje načasování a dávkování dovedností. V drtivé většině případů průjezdů nepravidelným boulovatým polem volíme kombinaci různých linií (přímá linie, více zakulacená, linie kopírující pomyslný proud vody atd.). S terénem si tak trochu kreativně hrajeme. Tuto hru ale můžeme hrát pouze v případě, že známe její pravidla a své možnosti. ■

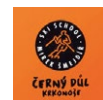
**Michael Turek**

**člen lyžařského lektorského sboru  
a metodické komise**

### Toolbox tipů do praxe:

- **Hlava v rovině** – Např. při traverzu boulovatého pole zkusme aktivně držet hlavu v horizontální linii, dolní končetiny musí aktivně pracovat/absorbovat a horní polovina těla je mírně orientovaná směrem z kopce dolů.
- **Make friends** – Představa toho, že každá boule je můj budoucí kamarád a já ho jdu pohládit, pozdravit, pomazlit se, nikoliv mu dát pohlevek. Kopec je zkrátka můj kamarád, ne nepřítel.
- **Velká až extrémní míra separace** – V každém konci oblouku klademe důraz na efektivní finiš oblouku a lehce přehnanou míru separace těla z důvodu kontroly rychlosti a včasného zahájení dalšího oblouku.
- **Delší rádius oblouků** – Střední až delší oblouky přes více boulí – chceme dosáhnout vícero rychlejších a dynamičtějších absorpcí v průběhu jednoho cyklu oblouku.
- **Lepidlo na skluznici** – Aktivní představa toho, že nohy a lyže jsou stoprocentně „přilepené ke sněhu“ – neustálý kontakt lyže se sněhem.
- **Představa trampolín** – Trénink v pravidelné „hot“ linii, kdy v představách nechceme moc skákat, pouze dynamicky přeskakovat a tlumit doskoky z jedné trampolíny na druhou.

## ČLENSKÉ LYŽAŘSKÉ ŠKOLY APUL: GARANCE KVALITY PRO KLIENTY, GARANCE DOBRÉ PRÁCE PRO INSTRUKTORY APUL



Kontakty na [www.apul.cz](http://www.apul.cz)