



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



FREESKIING JAKO NOVÉ ODVĚTVÍ AKROBATICKEHO LYŽOVÁNÍ

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport

Studijní obor: 7401R003 – Rekreatologie

Autor práce: **Gabriela Janoušková**

Vedoucí práce: Mgr. Klára Kuprová



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Gabriela Janoušková**
Osobní číslo: **P11000918**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obor: **Rekreologie**
Název tématu: **Freeskiing jako nové odvětví akrobatického lyžování**
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Bakalářská práce bude zaměřena na freeskiing v České republice a jeho zařazení do zimních olympijských her 2014.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

REICHERT J. a MUSIL D., 2008, Lyžování. 1. vyd. Praha: Grada ISBN 978-80-247-6485-6.

ŠEDO VÁ K. a SCHAUER H., 2003, Freeskiing. 1. vyd. Brno: Computer Press ISBN 80-7226-999-2.

VOLÁK J. a MIKULA L., 2009, Freeskiing. 1. vyd. Praha: Grada ISBN 978-80-247-6266-1.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Klára Kuprová
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **26. dubna 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec
vedoucí katedry

V Liberci dne 6. května 2013

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala konzultantce paní Mgr. Kláře Kuprové za její ochotu a přístup k vytváření mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat Marku Skálovi, který do mé práce přinesl mnoho cenných rad a zkušeností z Olympijských her v Soči. A v neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině a pak jmenovitě Martinu Vránkovi za pomoc při hledání důležitých informací.

Anotace

Práce se zabývá historií akrobatického lyžování se zaměřením na jeho novou disciplínu Freeskiing. Hlavním cílem práce je představení tohoto mladého sportu širší veřejnosti. Z důvodu specifické terminologie jsou vysvětleny základní pojmy pojící se k tomuto sportu a poskytnuty informace týkající se základního vybavení freeskiera. Autorka v práci uvádí tréninkové možnosti v zimních a letních měsících v České republice. Spolu s tím předkládá seznam významných akcí v České republice, ale i v zahraničí v podobě světových pohárů, mistrovství světa a zaměřuje se na Olympijské hry v Soči, které byly zlomovým okamžikem pro rozvoj této disciplíny.

Klíčová slova: akrobatické lyžování, freeskiing, olympijské hry, slopestyle

Annotation

The thesis deals with the history of freestyle skiing focusing on new discipline Freeskiing. The main objective is to introduce this new sport to wider community. Due to the specific terminology work explains the basic concepts related to this sport and provides information about basic freeskiers equipment. The author presents training opportunities in winter and in summer in the Czech Republic. Along with that submits a list of important events in the Czech Republic but also abroad in the form of world cups, world championships and focuses on the Olympic Games in Sochi, which was a break point for the development of this discipline.

Key words: freeskiing, freestyle skiing, olympic games, slopestyle

Obsah

Úvod.....	8
1 Cíl práce.....	9
2 Akrobatické lyžování.....	10
2.1 Historie akrobatického lyžování ve světě a v České republice.....	10
2.2 Disciplíny akrobatického lyžování.....	13
2.2.1 Akrobatický sjezd (jízda v boulich).....	13
2.2.2 Akrobatické skoky.....	13
2.2.3 Skicross.....	14
3 Freestylové lyžování.....	15
3.1 Historie freeskiingu.....	15
3.2 Rozdělení freeskiingu.....	17
3.2.1 Freestyle (newschool).....	17
3.2.2 Freeride (big mountain).....	19
4 Základní pojmy.....	20
4.1 Snowpark a jeho překážky.....	20
4.1.1 Překážky určené pro jibbing.....	20
4.1.2 Překážky určené pro skákání.....	21
4.2 Freestylové triky.....	21
4.2.1 Základní graby.....	21
4.2.2 Rotace.....	23
4.2.3 Jibbing.....	26
5 Materiální vybavení.....	28
5.1 Výzbroj.....	28
5.1.1 Lyže.....	28
5.1.2 Vázání.....	30
5.1.3 Lyžařské hole.....	30
5.2 Výstroj.....	31
5.2.1 Lyžařská obuv.....	31
5.2.2 Oblečení.....	33
5.2.3 Ochranné pomůcky.....	33
6 Tréninkové možnosti.....	35
6.1 Zimní trénink.....	35
6.2 Letní trénink.....	36
7 Závody.....	38
7.1 V České republice.....	38
7.2 Závody v zahraničí.....	39
7.3 Zimní olympijské hry 2014.....	40
7.3.1 Kritéria pro účast ve freestylovém lyžování na ZOH.....	40
7.3.2 Disciplíny.....	41
7.3.3 Bodování.....	42
7.3.4 Trať.....	42
8 Závěr.....	43
9 Použitá literatura.....	44
10 Přílohy.....	46

Úvod

Téma bakalářské práce jsem si vybrala z důvodu osobního zaujetí pro freeskiing a nízké informovanosti veřejnosti. Věnuji se mu již šestým rokem, tudíž možnost psát bakalářskou práci na téma „Freeskiing jako nové odvětví akrobatického lyžování“ mi umožnilo spojit zábavu s prací. Mým dosavadním nejlepším úspěchem bylo celkové vítězství Czech Freeski Tour a mnoho prvenství v jibbových závodech.

Práce se zabývá postupným rozvojem akrobatického lyžování a jeho disciplín. Jednou z nejmladších disciplín je právě freeskiing. V současné době je jedním z nejrychleji se rozvíjejícím sportem v České republice, kdy předběhl i boom snowboardingu. Z vlastní zkušenosti vím o nedostatečné informovanosti o tomto sportu a díky této bakalářské práci bych chtěla pozvednout tento začínající sport a objasnit základní terminologii s ním spojenou.

Jedná se o nespoutaný sport a zároveň životní styl, který naplňuje nejenom lyžaře, ale i diváky. Oslovuje sponzory, kteří jeví o tento sport čím dál větší zájem. A jako nejmladší disciplína akrobatického lyžování se představila poprvé v roce 2014 na Olympijských hrách v Soči. Jediným dosavadním reprezentantem na olympijských hrách byl Marek Skála.

Cílem této práce je objasnit a představit freeskiing široké veřejnosti. A zároveň věřím, že pomůže k rozvoji tohoto sportu a bude základní knihou pro začínající freeskiery.

1 Cíle práce

Hlavní cíl

Představení freeskiingu v České republice a jeho zařazení do zimních olympijských her 2014.

Dílčí cíle

- Představení historie akrobatického a freestylového lyžování v České republice a ve světě;
- vysvětlení základních pojmů používaných ve freeskiingu;
- popsání potřebného vybavení a míst vhodných pro freeskiing.

2 Akrobatické lyžování

Akrobatické lyžování se skládá ze pěti olympijských disciplín: jízda v boulicích, akrobatické skoky, skicros, slopestyle a U- rampa. Poslední dvě disciplíny slopestyle a U- rampa se poprvé objevily na olympijských hrách v roce 2014. U akrobatického lyžování se budeme věnovat historii ve světě a v České republice. Nejdříve si popíšeme vývoj starších disciplín akrobatického lyžování: boule, skoky a balet. A v druhé části se budeme věnovat vývoji skicrosu. V následujících kapitolách se budeme věnovat nejnovější disciplíně freeskiing.

2.1 Historie akrobatického lyžování ve světě a v České republice

A) Historie akrobatického lyžování ve světě

Boule, skoky a balet

V dnešní době považujeme akrobatické lyžování za mladou disciplínu, která měla řadu předchůdců. Začátky akrobatického lyžování jsou datovány na přelomu 19. a 20. století. V roce 1911 předváděl norský gymnasta Anton Andreassen své první salto na lyžích. V letu dlouhém 15 až 19 metrů udělal salto, ale na dopadu upadl. Pouze o rok později skočil salto Američan G. Poulen v New Hampshiru. V Evropě se svým prvním saltem zviditelnil Němec Tham z českého pohraničí. V roce 1937/1938 se bratři Sigmund a Birger Ruudové proslavili lyžařskými salty po Severní Americe. První náčrty a ilustrace o počátcích akrobacie se začaly objevovat v literatuře ve 20. letech.

Podle vzoru krasobruslení se prosazoval koncem 20. let aktivní lyžař a krasobruslař Rakušan Fritz Reuel. Přejímal prvky z krasobruslení a přenášel je na lyže tzv. krasojízda, která byla základem baletu na lyžích. Tehdejší "reul" (oblouk) patří dodnes mezi základní prvky lyžařské akrobacie. Jedná se oblouk na vnitřní lyži s vnější napnutou a zanoženou nohou.

V 50. a 60. letech největší rozvoj probíhal v USA, když známý olympijský vítěz a mistr světa ve sjezdu Nor Stein Eriksen předváděl salta vzad a vpřed. Eriksen spolu se Švýcarem Rogerem Staubem a rakouským cvičitelem Hermannem Göllnerem vystupovali na první lyžařské show.

V 70. letech byl ze strany sponzorů velký zájem o lyžařské akrobaty a díky tomu vznikla profesionální asociace akrobatického lyžování. První závody v trojkombinaci se

pořádaly v roce 1971. Trojkombinace se skládala z baletu na lyžích, jízda v boulich a akrobatické skoky. O pět let později v Evropě zpopularizoval tenhle sport Manfred Kastner ze Salzburku, který předvedl jako jeden z prvních trojitě salto vzad. Od poloviny 70. let se v Evropě rozvíjelo akrobatické lyžování dobrým směrem. Akrobatické lyžování se stejně jako v USA rozdělovalo do čtyř disciplín: balet na lyžích, jízdu v boulich, skoky a kombinaci.

V roce 1979 vznikla FIS komise pro akrobatické lyžování v popředí s Kanadánem Johnem Johnstonem. Rok na to se uskutečnil první ročník světového poháru v akrobatickém lyžování. Historicky nejvýznamnější bylo 1. mistrovství světa ve francouzském Tignes v roce 1986. Na olympijských hrách měla své poprvé v roce 1988 v Calgary, kdy byla předvedena jako ukázková disciplína. Jízda v boulich byla oficiálně na olympijských hrách v roce 1992 v Albertville a skoky o další dva roky později v Lillehameru. Balet měl být zařazen na olympijské hry v Salt Lake City, ale tato disciplína postupně zanikala (Kulhánek, 1989).

Skicros

Po zániku baletu se začala vyvíjet nová zajímavá disciplína skicros. Jednalo se o kopec s různými boulemi, zatáčkami a úseky s maximální rychlostí. Stejně jako dnes se požaduje technická připravenost a odolnost při soubojích v připravené trati. Skicros se tedy řadí oficiálně jako třetí disciplína akrobatického lyžování. Předchůdcem skicrosu je již známější snowboardcros. Tato nová disciplína je nejenom pro lyžaře ale i diváky atraktivnější. Lyžař dosahuje větší rychlosti a dochází k větším soubojům, protože lyže jsou stabilnější než snowboard.

Od poloviny 90. let se uskutečňovaly závody v USA a Austrálii. Nebyla však daná přesná pravidla a normy pro pořádání těchto závodů. V roce 1998 vznikla oficiální pravidla pro skicros a následoval i vzestup této disciplíny. V tomto roce byl poprvé zařazen skicros na mezinárodní akci X Games (závody zahrnující všechny extrémní sporty) (Šedová a Schauer, 2003).

V sezóně 2002/2003 se konají první oficiální evropské a světové poháry. Poprvé se na olympijské hry dostává jako ukázkový sport v roce 2006 v Turíně a o čtyři roky později ve Vancouveru se stává oficiální disciplínou.

B) Historie akrobatického lyžování v České republice

Boule, skoky, balet

Akrobatické lyžování se poprvé představilo v roce 1975 na kongresu FIS pořádaném na Slovensku s účastí zahraničních akrobatů. V 80. letech při začátcích rozvoje stojí Jan Novák, Petr Vokatý, Tomáš Suda, František Klein, Vlasto Belan a sourozenci Lainczové. Podle internetové stránky moguls.cz se jako první vyvíjí akrobatické skoky a poté akrobatický sjezd a balet na lyžích. Na začátku těchto sportů byly znalosti lyžařů zcela nulové. Jako první předváděli salta vpřed a posléze i dvojitá salta vpřed, které skákal Václav Kopecký. S postupem času docházelo k saltům vzad.

První skupiny akrobatů se shromažďují mezi roky 1982 až 1984. Vznikají i první kurzy akrobatického lyžování pro začátečníky, které se konaly na Špičáku, na Šumavě a na Mísečkách. Spolu s tím jsou zakládány akrobatické oddíly (Karlovy Vary, Špičák na Šumavě, Jablonec nad Nisou, Liberec, Bratislava, Ostrava, Havířov, Poprad, Rokytnice v Orlických horách atd.). První závody byly pojaté spíše jako show a měly velký úspěch u diváků a médií. Od roku 1984 až 1986 se koná neoficiální Český pohár a Mistrovství republiky v Kunčicích. Akrobatické lyžování je zařazeno do Výboru Svazu Lyžařů v roce 1987. Akrobaté Kaftan a Kotek se poprvé představí na Mistrovství světa v Německu roku 1989. O rok později se skoky a jízda v boulích stává rovnoprávným členem Českého svazu lyžařů. Dlouhodobou tradici měl pořádaný Evropský pohár ve Špindlerově Mlýně v letech 1993 až 2002.

Skicross

Rozvoj skicrossu stejně jako v předešlých disciplínách je oproti zahraničí zaostalý. Česká asociace freeskiingu je považována za první, kdo tento sport propaguje. Dává si za cíl rozvoj new style disciplín v České republice. Základajícími členy byli Karolína Šedová, Zdeněk Rak, Aleš Holub a Miroslav Příbyl.

Poprvé se skicross ukázal na Evropském poháru v roce 2003. Na olympijských hrách v Salt Lake City 2002 se svého úspěchu dočkal Aleš Valenta ve skocích a díky tomu se i Česká republika dočkala prvního Světového poháru ve Špindlerově Mlýně.

V současné době se pořádají každoročně závody ve skicrossu v Rejdicích, bohužel pouze republikového charakteru.

2.2 Disciplíny akrobatického lyžování

Akrobatického lyžování rozdělujeme na tři základní disciplíny: akrobatický sjezd (jízda v boulích), akrobatické skoky a skicross. Nově zařazenou disciplínou je freeskiing, které se budeme věnovat v následujících kapitolách.

2.2.1 Akrobatický sjezd (jízda v boulích)

Jízda v boulích neboli "moguls" spojuje dvě disciplíny do jedné. Závodní trať je rozdělena na tři sekce s boulemi a dvěma skoky. Celkový výsledek se hodnotí dle rychlosti (25 % výsledku), obtížnosti triků (25 % výsledku) a kvality jízdy v boulích (50 % výsledku). Závodník musí projet trať bez pádu, úhledně a technicky čistě, přičemž musí předvést dva různé skoky. Jízdu hodnotí pět rozhodčích hodnotící kvalitu jízdy a dva, kteří hodnotí kvalitu a provedení skoků. Sleduje se práce horních i dolních končetin, závodník musí mít celou jízdu pod kontrolou. Na dolních končetinách v oblasti kolen mají nákolky v jiné barvě než jsou kalhoty samotné, aby rozhodčí mohli lépe zaznamenat pružení kolen a zvládnutí jízdy. Specifika trati jsou dána platnými pravidly FIS, kde je určen sklon svahu, rozmístění skoků, velikost a četnost boulí. Samotný závod v této disciplíně má dvě soutěžní kola. Do kvalifikační jízdy nastoupí všichni závodníci, z nichž postupuje do finálového kola 20 nejlepších žen a mužů (Konopová, 2012).

V roce 1986 se konalo první oficiální mistrovství světa a od té doby se koná každý druhý rok. Poprvé se však jízda v boulích dostala na Olympijské hry v roce 1992 v Albertville ve Francii. Naše nejznámější dvě reprezentantky v jízdě v boulích jsou Nikola Sudová a Tereza Vaculíková, které se zúčastnily Olympijských her v Soči.

2.2.2 Akrobatické skoky

Druhou disciplínou, patřící do akrobatického lyžování, jsou akrobatické skoky, jinak řečeno "aerials". Závodníci skáčí na speciálně připravených můstcích, které musí mít podle Mezinárodní lyžařské federace dané hodnoty. Mohou si vybrat ze tří skoků vedle sebe postavených pro salta jednoduchá (single), dvojná (double) nebo trojná (triple). Pro každý skok jsou stanovené tyto rozměry:

- **Výška** - single 2 m, double 3,5 m, triple 4 m.
- **Sklon** - single 50°, double 65°, triple 70°.
- **Nájezdová část** - 60-70 m se sklonem 20°- 25°.

Avšak liší se i nájezdová rychlost podle typu salta, jaké chce závodník dělat. Pohybuje se v rozmezí od 45 km/h až 65 km/h. Skok hodnotí sedm rozhodčích a jeden hlavní. Pět

z nich hodnotí odraz, výšku (20 % celkového počtu bodů) a provedení skoku (50 % celkového počtu bodů), kdy se nejnižší a nejvyšší známka škrta a ostatní se sečtou. Další dva rozhodčí bodují dopad a dojezd (30 % celkového počtu bodů); tyto body se sečtou a přičtou k předešlé známce. V samotném závodě se jede jedno kvalifikační kolo, z kterého do finále postupuje 12 nejlepších žen a mužů (skiklub-su.cz, 2015).

Jako ukázkový sport na olympijských hrách bylo akrobatické lyžování již v roce 1988, ale oficiálním olympijským sportem se stalo až v roce 1994 v Lillehammeru. Naším nejlepším reprezentantem byl Aleš Valenta, který skočil trojné salto s pěti vruty na Olympijských hrách v Salt Lake City a vyhrál tak olympijské zlato.

2.2.3 Skicross

Mezi jeden z mladších sportů akrobatického lyžování můžeme zařadit skicross. Tento sport je skloubením alpského a freestylového lyžování. Skicrossová trať má rovněž jako ostatní sporty daná přesná specifika podle Mezinárodní lyžařské federace. Délka trati je 800 až 1200 metrů, je tvořena z různě velkých klopených zatáček (50 %), terénních nerovností, muld (25 %) a skoků (25 %), které mohou mít až 15 metrů. Závodníci musí zvládnout nejen techniku jízdy, ale také perfektně překonat nerovnosti terénu. Nejsou zde rozhodčí, kteří by bodovali styl nebo kvalitu jízdy jako u jiných stylů. Zde záleží na rychlosti, jakou se závodník dostane do cíle. Závod začíná prohlídkou trati před závodem, který je organizován výborem a závodník musí tuto prohlídku absolvovat. Poté jede každý závodník kvalifikační jízdu, při které je na trati sám a započítává se mu čas dosažený v cíli. Podle dosažených časů postupuje z kvalifikace do finále 32 mužů a 16 žen. Finálové jízdy se jezdí v tzv. „heatech“ po čtyřech nebo šesti závodnicích, kdy postupují nejlepší dva do dalšího kola. Postupně se vyřazují z finálových bojů až k malému finále (o 5. – 8. místo) a velkému finále (o 1. – 4. místo), které rozhodne o vítězi. (Konopová, 2012).

První oficiální závody pod záštitou FIS byly v roce 2002. Od té doby je série národních, evropských a mezinárodních závodů. Olympijským sportem se skicross stal v roce 2010 ve Vancouveru. (Konopová, 2012)

Nejznámějším reprezentantem je Tomáš Kraus, který je dvojnásobným vítězem Světového poháru, ale také dvojnásobný mistr světa. Nesmíme však opomenout ženské pohlaví - Nikolu Kučerovou a mladou nadějnou Andreu Zemanovou.

3 Freestylové lyžování

Freestylové lyžování je nejmladší disciplínou akrobatického lyžování. Vzniká jako nespoutaný sport, který umožňuje vlastní kreativitu. Historii freeskiingu dělíme na dvě oblasti: freeride a freestyle. Freeride se rozvíjel již od roku 1988 natočením prvního filmu. Novější disciplínou freestyle (newschool) se začal rozvíjet o osm let později.

3.1 Historie freeskiingu

Freeskiing se už ve svých začátcích nejdříve rozvíjel ve freeridu a po té se začal přenášet do parku. Největší boom byl v polovině devadesátých let dvacátého století. Mladí lidé začali mít zájem o něco nového, nespoutaného, co jim umožní jejich kreativitu, a tím byl právě freeskiing. Spolu s tím přišel nový typ lyže - "carvingové", které měly zvýšit popularitu lyžování a očekávání vzápětí splnily. Freeskiing tedy dělíme na dvě hlavní oblasti a těmi jsou **freestyle** ("newschool") a **freeride** ("big mountain").

Samotný název freeskiing je složen ze dvou slov „free“ a „skiing“ - v překladu z anglického jazyka free = volný, nezávazný, svobodný styl a skiing = lyžování. Inspiraci v mnoha směrech získal od dříve populárnějšího snowboardingu. V dnešní době mezi těmito sporty existuje úzká spojitost a oboustranně se doplňují a inspirují. (Volák a Mikula, 2009)

A) Historie freeride (big mountain)

Natočením prvního filmu v roce 1988 s názvem „The Blizzard of Aahhh' s“ vznikla freeskiingová revoluce. Tento film natočil kanadský režisér akčních filmů Greg Stump. Účinkovali v něm zakladatelé freeskiingu jako Glan Plake a Scot Schmith. Ve stejném období vzniká disciplína „big mountain“ skiing neboli freeride. Se vznikem těchto sportů vznikaly i nové ski magazíny, které byly přeplněny fotkami těchto lyžařů. Jedním z nejznámějších magazínů byl legendární Powder, ale na trhu se začínaly objevovat i magazíny zaměřené pouze na freeskiing. Nejpopulárnějšími středisky poskytující neobyčejné zážitky pro freeride se stal Whistler, Squaw Halley, Jackson Hole a Chamomix. (Volák a Mikula, 2009)

První mezinárodní závod big mountain, pojmenovaný „World Extreme Skiing Championship“, byl v roce 1990 ve Valdez na Aljašce, který vyhrál Doug Coombs z Jackson Hole. Další boom nastal v roce 1993, kdy vzniká nový film „Soul Session and Epic Impressions“, v kterém již účinkuje legenda freeskiingu (Seth Kortison). Spolu

s tímto filmem vzniká další film „Aspen Extreme“ natočený podle skutečného příběhu dvou kamarádů TJ Burka a Dextra Ruteckyho, kteří odcestují do Aspenu a snaží se tam prosadit jako freeride lyžaři. O rok později vznikly první speciální freeridové lyže, kdy firma Völkel představila svůj nový model „Snowranger“. Postupem času na trh přichází i jiné značky. Dochází k vývoji a vylepšení modelů tak, aby se jejich vlastnosti lépe využily v jízdě ve volném terénu na prachovém sněhu. (Volák a Mikula, 2009)

B) Historie freestyle (Newschool)

Kapitola upravena podle Volák a Mikula (2009). Novější disciplínou je "newschool", která vznikala zhruba od roku 1996. Tuto historii začali psát tehdejší lyžaři v jízdě v boulicích a akrobatických skocích, které už nebavilo striktně dodržovat předepsaná pravidla. V akrobatických skocích byl omezený počet salt a vrutů, na rozdíl od toho v boulicích se nesměly skákat skoky přes hlavu. Do té doby byl park určen pouze pro snowboardisty. Mezi průkopníky freestyle lyžování jsou považováni bývalí lyžaři v boulicích jako je J. F. Cusson, Mike Souhlas, J. P. Auclair a Vincent Douglas. Začali zkoušet skoky a grab (viz kapitola 4.2 Freestylové triky) a jako první začali jezdit pozadu (na „switch“), což bylo podnětem pro zvednutí patky a tím usnadnění jízdy. Je to typickým znakem pro newschool lyžování.

V roce 1988 se díky skupině „New Canadien Air Force“ a firmě Salomon podařilo vyvinout první freestylový model „TenEighty 1080“. Spolu s rozvíjejícím novým sportem se rozvíjí i firmy vyrábějící freestylové twintip lyže (viz kapitola 5.1 Lyže). Na trhu se objevují i firmy, které se specializují pouze na výrobu freestylových a freeridových lyží jako jsou značky Line, Armada, Amplid, Liberty a 4FRNT. Vznikají i první týmy sponzorovaných jezdců od těchto firem s cílem rozvoje tohoto nového newschool lyžování.

Newschool lyžování se rozdělilo na různé disciplíny jako je big air, slopestyle a jibbing. Jezdci se začali specializovat na disciplínu, která jim nejvíce vyhovovala. Poprvé v roce 1999 byl zařazen big air na Winter X games, což je neoficiální olympiáda těchto adrenalinových sportů.

Newschool lyžování bylo zásadně ovlivněno v roce 2002 na olympijských hrách v Salt Lake City. Závodník v jízdě v boulicích Johnny Moseley předvedl trik, který všechny velice překvapil. V této době bylo zakázáno skákat triky přes hlavu, ale Johnny Moseley je obešel. Udělal trik, který byl dříve nazývaný jako "720 off axes", v současné době jako "cork 720". Na olympijských hrách skončil jako čtvrtý, ale zapsal se do historie

freestylového lyžování. O rok později se změnila pravidla v boulich a mohly se skákat triky přes hlavu.

Jedním z momentů, které řadíme k nejdůležitějším ve freeskiingu, byl závod „John Olsson Invitational“ v roce 2006 ve Švédsku. Freeskieři začali na obrovském skoku předvádět různé kombinace dvojitých skoků. Tento sport se v neskutečném tempu rozvíjí a těžko předvídat kam se tyto hranice posunou.

3.2 Rozdělení freeskiingu

Freeskiing lze rozdělit na dvě základní disciplíny: freestyle (newschool) a freeride (big mountain). Newschool rozdělujeme na big air, half pipe, jibbing a backcountry.

3.2.1 Freestyle (newschool)

Newschool lyžování se zabývá převážně jízdou ve snowparcích, kde jsou připravené překážky a skoky pro vykonávání triků. Ovšem nemusíme jezdit pouze ve snowparku, ale i v terénu a využít přírodních překážek, tzv. backcountry. Dále sem patří ježdění po zábradlí a různých překážkách ve městě, tzv. street jibbing. Newschool tedy dělíme na čtyři různé disciplíny a těmi jsou big air, half pipe, jibbing a backcountry, jejichž definicemi se budu dále zabývat. (Volák a Mikula, 2009)

Big air

Big air je samostatnou disciplínou, která spočívá v jednom skoku. Jezdec se tak může soustředit pouze na jeden trik v jízdě. Skok nemá dané parametry, jak by měl být velký a jaký table bude mít. Při závodě záleží na organizátorech, ale především se dbá na bezpečnost jezdců. Big air jako samostatná disciplína má charakter jak závodní tak exhibiční. Skok může být postaven například pomocí konstrukcí ve městě, která může být součástí akce. Přiláká mnohdy tolik nadšených diváků, kteří tvoří nepopsatelnou atmosféru pro jezdce a tím je podněcuje k neuvěřitelným trikům. Nejznámějšími akcemi jsou například Freestyle.ch v Zurichu ve Švýcarsku nebo americký Icer air v San Franciscu. U nás je big air např. ve Svatém Petru (viz příloha A, Obrázek 1).

Existují dva typy závodů. První možností je „jam“, kdy jezdci mají 30- 45 minut na své jízdy. Je dané, že se počítají dva nebo tři nejlepší skoky. Závodník si však může dát skoků kolik chce a kolik jich stihne. Druhou variantou jsou dva skoky, kdy závodník musí předvést jeden stylový trik do rotace 540 nebo 720 stupňů a druhý technický trik. Má však jeden skok k dobru, kdyby se mu jeden z těchto dvou nepovedl.

Half pipe

Half pipe neboli U- rampa je sněhově vytvořené koryto připomínající písmeno U. Jezdec jím projíždí ze strany na stranu, kde se snaží předvádět různé triky, aby nejvíce zaujal rozhodčí. Jediná U- rampa v české republice je ve Špindlerově mlýně (viz příloha A, Obrázek 2), kde se pořádá Světový pohár „Snowjam“ v jízdě v U- rampě, jednoho zábradlí a skoku. Podle daných parametrů má mít sklon 20- 25°, délka 70- 100 metrů a výška dosahuje 4- 4,5 metru. Můžeme se setkat i s většími U- rampami, které dosahují až 5,5 metru do výšky a jsou 150 metrů dlouhé. Údržba a úprava U- rampy je velmi náročná i z finančního hlediska. Na rolbu se přidělá speciální zařízení pro úpravu, která kopíruje hranu U- rampy (Volák a Mikula, 2009).

Jibbing

Jibbing je název pro ježdění, klouzání po překážkách, které nalezneme ve snowparku nebo mimo něj. Záleží na kreativitě jezdce, dá se jezdit vlastně po čemkoliv. Proto můžeme rozdělit jibbing na uměle připravených překážkách ve snowparku nebo tzv. „streetový jibbing“, kdy jezdíme po zábradlích ve městech (viz příloha A, Obrázek 3). Úplný začátečník i pokročilý lyžař si však vystačí s překážkami ve snowparku, kde jsou překážky postaveny podle obtížnosti pro úplné začátečníky až po překážky určené pokročilým jezdci. Jednoduchost překážek značíme podle písmene S, M, L. Streetový jibbing je velmi náročný a nebezpečný pro nezkušené jezdce. Dochází k nepříjemným pádům, naražením a také zlomeninám. V České republice se pořádá nespočet jibbových závodů. Popularitu si získává na závodech ve městě, kdy pořadatelé navezou sníh do ulice a postaví na něm za sebou překážky. Dříve nejznámější závod byl pořádán v Jablonci nad Nisou pod názvem „Jablonec Jibbig Jam“.

Backcountry

Přenesením freestylu do volného terénu získáváme další odvětví freeskiingu (viz příloha A, Obrázek 4). Je to kombinace freestyle a freeridu v jednom. Lyžař využívá přírodních překážek ve volném terénu, do kterých přenáší freestylové triky ze snowparku. Oblíbenou součástí je stavba skoků ve volném terénu s dopadem do měkkého prachového sněhu. Tento způsob je vhodný pro učení nových triků. Backcountry je velmi populární při natáčení freeski filmů.

3.2.2 Freeride (big mountain)

Freeride doslova odpovídá překladu z anglického jazyka - "volná jízda". Jezdec využívá volného terénu pro sjíždění zasněžených kopců mimo sjezdovku (viz příloha A, Obrázek 5). Pro freeride jsou vyrobeny speciální lyže, které jsou oproti parkovým znatelně širší a usnadňují tak lyžaři jízdu v prachovém sněhu, po kterém spíše plují než lyžují. Pořádají se i závody ve freeridu, kdy je určená trasa pro sjezd ze skalnatých kopců.

4 Základní pojmy

Freeskiing stejně jako snowboarding má svou specifickou terminologii. Jelikož se freeskiing skládá ze skákání a jibbingu je nutné znát základní překážky ve snowparku, základní rotace, graby a triky pro začínající freeskiery. V následujících tabulkách jsou vysvětleny základní pojmy pojící se k tomuto sportu.

4.1 Snowpark a jeho překážky

V České republice se vyskytují malé snowparks obsahující pár překážek pro lokální ridery a větší snowparks, kde se pořádají jak republikové tak i světové závody. Snowpark je vytvořená část sjezdovky pro freeskiing a snowboarding. Skládají se z překážek, skoků a rampy. V tomto případě neplatí úměra: čím více (překážek), tím lépe. Záleží na úpravě a údržbě celého snowparku. Nejnovější informace o stavu snowparků poskytuje portál freeride.cz. Na této webové stránce najdeme nejenom informace o snowparks, ale i nejaktuálnější dění z celého světa, jako jsou rozhovory s jezdci, plánované závody, výsledky, videoedity a mnoho dalšího.

4.1.1 Překážky určené pro jibbing

Tabulka 1: Překážky určené pro jibbing

Název	Vysvětlení
Rovná bedna	Překážka pro začátečníky postavená v rovině s náskokem před překážkou, může být různě široká a dlouhá.
Streetová bedna	Rovná bedna s rozdílem toho, že je postavená z kopce s možností náskoku zepředu nebo ze strany.
Duha	Překážka ve tvaru duhy, může být typu bedny nebo rail.
Lámačka	Bedna nebo rail se zlomem ve střední části, tak že horní část je rovně a spodní je streetová.
Rail	Zábradlí nejčastější jednou a dvoutrubkové
A, C, S, Z- box	Jsou překážky ve tvaru půdorysu daných písmen.
Piknikový stůl	Překážka připomínající piknikový stůl, dá se jezdit po horním stole nebo bočních lavicích.
Step- up box	Bedna postavená do kopce, nejčastěji využívána k větším rotacím z ní.
Mailbox	Překážka ve tvaru poštovní schránky se zaoblenou horní hranou.

Bong	Překážka postavená, abychom se jí jen krátkým dotekem lyžemi dotkli.
Wallride	Deska postavená kolmo či podélně ke svahu.

Zdroj: vlastní

4.1.2 Překážky určené pro skákání

Tabulka 2: Překážky určené pro skákání

Název	Vysvětlení
Big air	Skok postavený ze sněhu, který se skládá z odrazu, tablu a dopadu. Table je část od odrazu k hraně dopadu.
U- rampa	Sněhové koryto ve tvaru U, jezdec projíždí ze strany na stranu a provádí 5-8 triků za sebou.
Quater pipe	Překážka ve tvaru pouze půlky U- rampy, jezdec najíždí čelně proti překážce a dopadá zpět.
Conner	Překážka ve tvaru stanu, kdy čelní stěna je postavena skoro kolmo k svahu, tak aby jezdec vylétl co nejvýše. Dopadá na pravou nebo levou stranu, ale je možné přeletět i celou překážku podélně.
Butter box	Sněhová kostka nebo kvádr nejrůznějších tvaru, kdy jezdec na něj naskakuje nějakou rotací a odskakuje z něj také nějakým trikem.

Zdroj: vlastní

4.2 Freestylové triky

Základním rozdílem mezi newschool lyžováním a akrobatickým lyžováním jsou "graby". Grab je uchopení rukou jedné nebo obou lyží v rotaci. V newschool lyžování nezáleží na tom, kolik uděláte salt s vruty. Při závodech v big airu máme dva typy skoků: technické a stylové. Při stylovém triku se skáče rotace do 540° nebo 720°, kdy na 20ti metrovém skoku letíte poměrně malou rotací s dlouhým držením grabu. Naopak u technického triku není dané do jaké rotace trik musíte dát. Pro někoho bývá obtížnější dát stylový trik do malé rotace než ten technický, který je neomezený.

4.2.1 Základní graby

Graby jsou důležitou součástí newschool lyžování. Akrobatické triky, jako je prováděné salto s několika vruty, jsou spíše gymnastického charakteru. Provedená jakákoli rotace s grabem už gymnastický charakter ztrácí. Jezdec má možnost větší

kreativity a vlastního osobitého stylu, který je důležitou součástí triku. Není vázán žádnými pravidly určující mu, jaký trik má skákat. Lyži uchopujeme nejčastěji ukazováčkem a prostředníčkem, kdy palec je oporou těchto dvou prstů a zároveň si s ním přidržujeme hůlku, aby nám nevypadla z ruky.

Tabulka 3: Základní graby

Název	Vysvětlení
Safety	Základní a nejjednodušší grab. Provádíme ho pokrčením obou nohou k tělu bez překřížení lyží a pravou rukou si chytíme pravou lyži pod vázáním nebo levou rukou si chytíme levou lyži, nohy jsou mírně rozkročené.
Mute	Druhým základním trikem, kdy jezdec opět pokrčí a přitáhne nohy k tělu a překříží lyže, tak aby byla levá přes pravou. Po té chytne pravou rukou levou lyži dál před vázáním a zatáhne lyže k pravé straně těla (viz příloha A, Obrázek 6).
Critical	Jezdec pokrčí obě nohy, ale nekříží je. Chytá pravou rukou pravou lyži zevnitř mezi vázáním a špičkou, spíše blíže ke špičce a propne nohu k větší efektivnosti.
Nose	Novější verzi critical grabu, kdy jezdec uchopí pravou rukou pravou špičku lyže a propne nohu. Zde může být i double nose chycením pravou rukou pravou špičku a levou rukou levou špičku.
Tail	Jezdec pokrčí obě lyže více ke stehnům a překříží pravou přes levou. Chytá levou rukou levou patku lyže zevnitř. Opět možnost uchopení levou rukou levou patku a pravou rukou pravou patku tzv. Ježíš.
Japan	Jezdec pokrčí levou nohu více než pravou a chytá pravou rukou pravou lyži za tělem těsně u zadní části vázání. Známý je i double japan, kdy pravou ruku má ve stejné poloze a levou drží před tělem pravou lyži u přední části vázání.
Truckdriver	Jezdec lehce pokrčí nohy, aby dosáhl na lyže a nekříží je. Chytne obě lyže zároveň vpřed mezi vázáním a špičkou a propne nohy.
Hook	Jezdec pokrčí nohy a překříží pravou lyži přes levou. Pak chytne pravou rukou pravou lyži z vnějšku před vázáním.
Octograb	Jezdec pokrčí nohy, tak aby mohl chytit doublegrab levou rukou tail

	grab a levou rukou hook grab nebo obráceně pravou rukou tail grab a levou rukou hook grab.
Guitar	Jezdec pokrčí nohy a překříží pravou přes levou, kdy pravou rukou chytá hook grab a levou rukou chytá far mute.

Zdroj: vlastní

4.2.2 Rotace

Rotace udáváme stejně jako ve snowboardingu ve stupních (180°, 360°, 540°, 720°, 900°, 1080° atd.). Záleží na tom, kolikrát se otočíme okolo své osy. Tedy rotace o 360° značí otočku jednou kolem své osy a 540° je jeden a půl otočky okolo své osy. Dále záleží na způsobu rotace, kterou provádíme na odrazu. Samostatní trik, který provádíme v letu, lze rozdělit do pěti částí.

- **Rotace podle způsobu odrazu na hraně skoku:**

Left- nájezd popředu a rotace doleva.

Righ- nájezd popředu a rotace doprava.

Switch- nájezd pozadu a rotace doleva.

Switch rightside- nájezd pozadu a rotace doprava.

Unnatural rotace

Dalším důležitým pojmem je "unnatural rotace", která značí nepřirozenou stranu rotace pro jezdce. Tedy, když jezdec má svou přirozenou (v angličtině „natural“) rotaci doprava, tak jeho nepřirozenou „unnatural“ rotací je rotace doleva. A naopak když má jezdec přirozenou rotaci doleva, tak jeho nepřirozená rotace je doprava.

Při závodech hraje velkou roli na kolik stran provádíte svou rotaci. Lépe hodnocené jsou triky prováděné s unnatural rotací a na switch. Důležitou roli hraje také čistota a plynulost letu, kdy se hodnotí jestli jezdec při letu mával rukama, jak dlouho držel grab, ale také jeho dopad a dojezd po dopadu, kdy se za menší sáhnutí ruky na sněh odečítají body.

Rozdělení rotací podle směru otáčení:

1. Horizontální rotace

Mezi horizontální rotace řadíme ploché rotace bez vyosení. Jezdec opisuje svislou osu, kdy hlava je nahoře a nohy dole. Jde tedy o rotace 180°, 360°, 540°, 720°,

900°, 1080° atd. můžeme však tyto rotace provádět doprava, doleva a na switch a kombinovat je s různými graby.

2. Vertikální rotace

U vertikálních rotací se hlava vždy dostává pod úroveň nohou. Řadíme sem salta nebo-li "flipy" (vzad- "backflip", vpřed- "frontflip", bokem- "sideflip" nebo "lincoln loop"). Tyto rotace opět můžeme provádět s odrazem na switch a kombinovat je s graby.

3. Vyosené rotace

Řadíme sem všechny rotace, kdy se jezdec dostává během letu mimo horizontální a vertikální osu a při dopadu se opět vrací zpět. Při těchto rotacích je obtížné posoudit přesnost triku. Každý jezdec má svůj styl a provádí některou rotaci více vyosenou a některou zas méně. Ve freestylu není přesně dané o kolik stupňů musí být daný trik vyosený.

Tabulka 4: Základní vyosené rotace

Název	Vysvětlení
Cork	Jezdec se na hraně skoku dostává do záklonu, za vertikální osu, hlava se nedostává pod úroveň nohou a rotace probíhá nohama napřed.
D- spin nebo Under flip	Jezdec se opět na hraně skoku dostává do záklonu, rotace probíhá stejně jako u corku nohama napřed, ale zde se hlava dostane pod úroveň nohou.
Bio nebo Flat spin	Jezdec se na hraně skoku dostává do předklonu před vertikální osu, rotace začíná hlavou napřed od můstku a hlava se nedostane pod úroveň nohou.
Rodeo nebo Misty flip	Jezdec se opět na hraně skoku dostane do předklonu před vertikální osu, přičemž tělo rotuje směrem od můstku a hlava se dostane pod úroveň nohou.

Zdroj: vlastní, upraveno podle Volák a Mikula (2009)

Všechny tyto triky se mohou provádět jako tzv. "double flipy". Jedná se o provedení jednotlivého triku dvakrát za sebou při jednom skoku. Nutností je větší skok, aby jezdec stihl daný double dotočit a odjet. Mezi známé double flipy patří double

"backflip", "double fronflip", "kangaroo flip", "double cork", "hexo flip" a mnoho dalších. V dnešní době už jezdci provádí tzv. "triple flipy", kdy daný trik provedeme třikrát za sebou. První jezdec, který dal triple ve slopestylu, byl Gus Kenworthy, poté další známá jména jako Bobby Brown, Henrik Harlaut a Nicol Geopper.

- **Fázování triku**

Samostatný trik prováděný na skoku rozdělujeme do pěti částí. Těmi jsou rozjezd, odraz, let, dopad a dojezd. Všechny části jsou nezbytnou součástí triku a již malá rozjezdová rychlost nám ovlivní celý skok.

1. Rozjezd

Správná rozjezdová rychlost je důležitou součástí celého triku. Při prvních pokusech, když nejste prvním jezdce, který by měl skok testovat, je vhodné se optat ostatních, odkud se rozjíždí. Rozjezd na skok by měl být dostatečně dlouhý, abychom mohli nabrat správnou rychlost a bez problémů přeskocit table skoku. První testovací skok bývá „rovňák“, tedy trik bez rotace.

2. Odraz

Pro správný odraz je důležité správné načasování. Tři varianty, které se nám mohou stát při odraze jsou: uspěchaný odraz nebo opožděný odraz a nakonec ten správně načasovaný. Na hranu skoku se rozjíždíme s příkrčenýma nohama a odrážíme se v tu chvíli, když máme špičky lyžařské boty na hraně skoku. Správný odraz je třeba pečlivě trénovat, protože bez něho nedosáhneme dostatečné výšky a schází nám čas na stylový trik. Dále jsou dvě varianty odrazu přes špičky - „nollie“ a z patek - „ollie“.

3. Let

V letové fázi musí být jezdec dostatečně zpevněn tak, aby mohl bez problémů provést trik. Seběmenší pohyb na druhou stranu nebo mávat rukou ve vzduchu mohou samotný let ovlivnit. V letu je důležitá výška, plynulá rotace a délka držení grabu.

4. Dopad

Jezdec může dopadnou buď popředu nebo na switch. Nejlepší část pro dopad je ve střední části dopadu. Jezdec může mít malou rychlost a dopadnout na začátek hrany dopadu nebo naopak dopad přeletět. Obě dvě varianty jsou pro jezdce bolestivé a mohou trik nedotočit nebo přetočit. Při závodech je důležité si na dopadu nesáhnout rukou na zem, jelikož tím dochází ke strhávání bodů.

5. Dojezd

Konečnou částí celého triku je dojezd, který by měl být plynulý bez žádného zaváhání. Dopad spolu s dojezdem značí, zda trik opravdu umíte nebo zda jste ho dobře dotočili náhodou. Při dopadu na switch je nejlepší jet co nejdelší část pozadu na dopadu. Ve slopestylu nejsou povolené „reverty“ (tzn., že se jezdec mezi danými překážkami nebo skoky nesmí přetočit na dopadu ze switche na jízdu popředu a naopak).

4.2.3 Jibbing

Jibbing znamená přejíždění či klouzání po všelijakých překážkách (viz příloha A, Obrázek 7). Překážky mohou být kovové, plastové a dřevěné nejrůznějších tvarů a délek. Na překážky můžete opět naskakovat popředu nebo na switch. Náskok na překážku bývá postavený před překážkou nebo tzv. "streetový náskok", z kterého jezdec naskakuje z pravé nebo levé strany.

Tabulka 5: Základní jibbové triky

Název	Vysvětlení
On	Náskok na překážku s určitou rotací (270° on, 450° on, 630° on). Fronsiderotace na nepřirozenou stranu jezdce. Backsiderotace na přirozenou stranu jezdce.
Lipslide	Jestli jibbujeme pravou nohou dopředu, tak na lipslide naskakujeme na streetovou překážku z levé strany přeskočením patek přes začátek railu a jezdec jede pravou nohou napřed.
Butter	Jezdec sklouznutím přes špičky nebo patky těsně před překážkou rotací o 180° nebo 360°.
Transfer	Jezdec přeskočí větší část překážky, s rotací i bez. Například u lomené

	bedny přeskočí rovnou část a dopadá až do té streetové.
Hardway	Náskok ze streetového odrazu na překážku s rotací 270° nebo 450°. Jezdec najíždí z levé strany s rotací doleva nebo z pravé strany s rotací doprava.
Switch up	Přeskok na překážce o 180°, 360° a více.
Fronside switch up	Přeskok na překážce o 180°, 360° a více proti směru rotace náskoku na překážku.
Backside switch up	Přeskok na překážce o 180°, 360° a více po směru rotace náskoku na překážku.
Pretzel	Rotace do protisměru. Například 270° on doleva a 270° out doprava.
Nose press	Jezdec jibbuje po špičkách, vázání mimo překážku.
Tail press	Jezdec jibbuje po patkách, vázání mimo překážku.
Out	Rotace ven z překážky. Fronside do protisměru rotace náskoku. Backside po směru rotace náskoku.

Zdroj: vlastní

5 Materiální vybavení

Každý sportovec potřebuje pro svou sportovní činnost speciální vybavení. Mezi základní vybavení freeskiera patří lyže s vázáním a lyžařské boty bez toho se žádný lyžař neobejde. Další vybavení jako hole, oblečení a ochranné pomůcky jsou doplňujícím vybavením a záleží na lyžaři jestli bude jezdit s holemi a jak bude oblečen.

5.1 Výzbroj

5.1.1 Lyže

Lyže je základní složkou freestylového setu. Největším rozdílem mezi lyží freestylovou a alpskou lyží je zvednutá patka, proto se těmto lyžím říká "twintipové" (viz příloha B, Obrázek 8). Zvednutá patka usnadňuje odraz a jízdu na switch, což umožňuje větší kreativitu při prováděných tricích. Druhým rozdílem mezi těmito lyžemi je, že freestylová lyže je o mnoho lehčí a pružnější, což umožňuje lepší pohyb a kontrolu nad lyžemi. Můžeme si vybrat mezi lyžemi na freestyle nebo freeride.

- **Délka a tvar**

Hlavním rozdílem mezi freestyle a freeride lyžemi je v šířce. Freeridové lyže bývají o dost širší a tak usnadňují lepší plutí po prachovém sněhu, do kterého se nezaboří jako úzké lyže. Dalším rozdílem je umístění vázání na lyži. Freestylové lyže mají namontované vázání na střed lyže (tedy na montážní bod) a naopak freeridové mají vázání posunutě ztelně dozadu pro vynaložení menší síly na lyži a usnadnění jízdy (viz příloha B, Obrázek 9).

Délka lyže není přesně daná, ale orientačně se dá říci, že ideální délka pro pokročilého jezdce je délka dosahující k jeho nosu. Začátečníci mohou mít lyže kratší, poněvadž jsou lepší na manipulaci s nimi a lépe se na nich učí. Naopak profesionální lyžař má o pár centimetrů lyže delší, což umožňuje větší stabilitu na dopadech, kdy vás lyže více podrží. Můžeme také říci, že na jibbing jsou lepší kratší lyže a na big air naopak delší.

- **Konstrukce**

U freestylových lyží se nejčastěji používá celodřevěné jádro, které může být z buku, jasanu, topolu nebo stříbrné jedle. Můžeme nalézt i kombinovaná jádra, ale ty se u freestylových lyží používají jen zřídka. Specifické pro tyto lyže je sendvičová

konstrukce lyže umožňující větší pružnost a zároveň tvrdost. Technologie tzv. "rocker" je lyže ohnutá opačným směrem než je typické u normálních lyží.

- **Hrany**

Hrana freestylové lyže je vedena po celém obvodu lyže. Jsou speciálně konstruovány pro lepší odolnost při jibbingu, které jsou vyrobeny z nerezové oceli. Důležité je, aby mezi skluznicí a hranou nebyla žádná mezera. Pronikáním vlhkostí by se mezera zvětšovala a mohla by způsobit vypadnutí hrany.

- **Skluznice**

Existují dva typy skluznic: extrudovaná a grafitová. Extrudovaná skluznice je tvrdší a rychlejší, ale její údržba je náročnější. Opakem je grafitová skluznice, která je měkčí a její nároky na údržbu jsou menší. Je rychlejší v měkkém a mokřem sněhu.

- **Tvrdost**

Při výběru lyže musíme brát ohled na tvrdost lyže, která se výrazně liší. Pro jízdu na zábradlích volíme spíše měkčí lyže a naopak pro jízdu v U- rampě a na skocích preferujeme tvrdší lyže. Pro jízdu v hlubokém sněhu jsou také využívány tvrdší lyže, ale můžeme se setkat i s měkkými, například od značky K2 model HellBent.

- **Šířka**

Bylo již zmíněno, že freestylová a freeridová lyže se zásadně liší v šířce. Šířka lyže se udává třemi čísli (šířka špičky, středu a patky). Nejdůležitější je středové číslo, které udává šířku lyže pod vázáním. Při výběru parkové lyže saháme po lyžích se středovým číslem mezi 75- 90mm. Na rozdíl od freeride lyžích, kdy se toto číslo pohybuje od 90 mm a výše. Není nutností mít zvednutou patku.

- **Značky**

Mezi nejznámější firmy v historii freeskiingu patří značka Völkel, která vyrobila jako první freeride lyže. A druhou firmou vyrábějící první freestyle lyže je Salomon. Obě firmy působí spolu s dalšími na českém trhu. Další známé specializující se firmy na výrobu freestyle lyží jsou Line, Armada, APO, Faction a nesmíme opomenout i české

firmy Lusti a Oxskis. Oxskis je firmou sponzorující například mladého nadějného Šimona Bartíka, ale také jednoho z průkopníků freeskiingu v Čechách Martina Horáka.

5.1.2 Vázání

Důležitou součástí vybavení freeskiera je vázání. Freestylová lyže má montážní bod ve středu délky lyže nebo dva centimetry za středem. Záleží na jezdcovi zda si nechá lyže navrtat přímo na střed, což najdeme u většiny pokročilých jezdců. Důležitá věc, kterou musí každý lyžař udělat, je nastavení tzv. "DIN". Ten značí, kolik síly je potřeba k vypnutí lyžařské boty z vázání. Záleží však na váze a zkušenostech lyžaře. Pro začátečníky stačí menší hodnota DIN a s přibývajícím zkušenostmi se zvyšuje tak, aby vám vázání nevypínalo na odrazech nebo dopadech. Mezi nejznámější firmy vyrábějící freestyle vázání je firma Marker, ale také Fischer a Salomon (viz příloha B, Obrázek 10).

5.1.3 Lyžařské hole

V akrobatických disciplínách jsou hole používány v akrobatickém sjezdu a skikrosu. V akrobatickém sjezdu se používají spíše kratší hole, kvůli lepší manipulaci ve vzduchu. Naopak ve skikrosu se používají hole o velikosti, kterou určujeme uchopením hole a ruka nám musí svírat v lokti pravý úhel. Jezdec je potřebová k dosažení dostatečné rychlosti po startu. Ve freestylovém lyžování není nařízena jízda s holemi, závisí zcela na jezdcovi, zda se mu jezdí lépe s nimi nebo bez. Hole jsou v porovnání od holí v akrobatickém sjezdu a skikrosu mnohem kratší. Umožňují tak jezdcovi lepší manipulaci při tricích jak ve vzduchu, tak i na překážkách a plní také stabilizační funkci.

V první řadě bychom měli věnovat pozornost materiálu holí, který je velmi rozdílný. Má vliv na základní parametry holí, kterými jsou: hmotnost, pevnost, tuhost a trvanlivost. Materiál je dural nebo hliník, jehož tuhost se značí indexem F s hodnotami od 35 - 65. Můžeme je rozdělit do tří skupin. Hole s nejvyšší pevností F 65 - 55, střední F 50 - 45 a nejnižší 40 - 35. Hole s nejnižší hodnotou jsou rekreační, levné, málo odolné vůči nárazu a velmi rychle dochází k ohnutí nebo zlomení. S přibývajícím hodnotou se zvyšuje i kvalita hůlky, která se stává odolnější, kvalitnější a pružnější (Šedová a Schauer, 2003).

- Trigerr

Jedním z novějších řešení v oblasti poutek je takzvaný „trigger“ od značky Leki, které se využívají v alpských disciplínách i ve freestylovém lyžování. Principem je samostatné poutko, které je pevně přiděleno k rukavici mezi palcem a ukazováčkem

a navléká se na speciální trn na hůlce (viz příloha B, Obrázek 13). Umožňuje tak jezdcům volnější držení hole, kdy může pevněji a lépe držet lyži při skocích.

5.2 Výstroj

5.2.1 Lyžařská obuv

Kvalitní lyžařská obuv je základem vybavení každého lyžaře. Je důležitá správně padnoucí a těsná obuv, která umožňuje lyžaři přenášení síly na lyži. Freestylová lyžařská obuv je vybavena systémem, který tlumí vibrace při dopadech ze zábradlí nebo skocích. U Salomon Spk je to gumová část na palci, gelová část na jazyku, která tlumí náraz holeně a speciální část pod patou tlumící náraz při dopadu. Největšími výrobci freestylových bot jsou Salomon, Atomic a Full Tilt, v kterých jezdí náš jediný reprezentant na Olympijských hrách v Soči - Marek Skála. Každému jezdcovi vyhovuje jiný typ nebo značka lyžařské boty.

Full Tilt

Freestylové lyžařské boty Full Tilt Drop Kick (viz příloha B, Obrázek 11) jsou jedny z nejlehčích na trhu s flex indexem 60 ("flex index" vysvětlen níže). Tato bota je složená ze třídišné konstrukce, která umožňuje snadné nazouvání a vyzouvání. Jedná se o velmi lehkou, odolnou, pohodlnou, skvěle ovladatelnou konstrukci tlumící flexi kotníku. Další výhodou je vlastní patentovaná vložka z pěny, která se stoprocentně přizpůsobí vaší noze a tlumí nárazy a vibrace při jízdě. Speciální propojení pásek na botě vytváří souměrnou fixaci nohy a zamezuje tak otlakům, jak uvádí největší freeskis portál snowpanic.cz.

Salomon Spk

Salomon Spk prochází postupným vývojem, novinkou je model Salomon Spk Host, který přenáší lepší cit, preciznost jízdy a maximální odpružení (viz příloha B, Obrázek 12). Flex index máme 80 nebo 90, podle toho jaký model si vybereme. Skelet je vyroben z polyuretanu, který nabízí konzistentní hustotu, čímž napomáhá jízdě, aniž bychom museli použít větší sílu. Salomon boty jsou vybaveny pouze dvěma přezkami a jednou manžetou. Díky zesílené zadní vložce je umožněno použít měkčí přední manžety pro lepší obepnutí nohy a progresivnější flexi. Měkká vložka ve skeletu a zvětšená

botička v oblasti prstů zajišťuje jejich ochranu při dopadech. Dále obsahuje lehkou podložku dvojí hustoty zajišťující odpružení a extra polstrovaný komín na němž jsou dvě poutka pro lepší nazouvání. Ve spodní části skeletu je voděodolný klínek bránící vniknutí vody nebo sněhu, jak je popsáno na salomon.cz.

Atomic

Model Atomic Overload má modely bot s flexí od 60 do 120. Specifickými vlastnostmi těchto modelů jsou: karbonová kostra, Live Fit Zóna a protiskluzová podrážka. Karbonová kostra nám efektivně pomáhá přenášet sílu na lyži a snadněji zatáčet. Uvolněný Fit díky Live Fit Performance umístěný na laterální a mediální straně roztahuje botičku do strany dle potřeby chodidel, čímž zvyšuje komfort při jízdě. Systém Flip Chip jsou vyměnitelné části, kterými lze upravovat tuhost boty. Stejně jako u Spk Salomon jsou zde dvě hliníkové přezky, široká manžeta na utažení vrchní části komínu a poutko pro snadnější nazouvání (lyzarna.cz, 2015).

Flex index

Flex index udává tvrdost lyžařských bot tedy sílu, kterou musíme vynaložit k tomu, abychom ohnuli komín boty. Tento index je pouze orientační číslo určováno výrobcem. Proto dvě stejné hodnoty flex indexu od různých výrobců mohou označovat jinou tvrdost komínu. Při výběru bot musíme dbát i na klimatické podmínky, v kterých si botu zkusíme. Jinak se bude chovat v teplé místnosti, kde bude měkkí a naopak při stupních pod nulou. Vyšší hodnota indexu značí tvrdší lyžařskou obuv. Ty jsou spíše vhodné pro závodní a výkonnostní lyžování. Naopak boty s nižším indexem jsou měkké, pohodlné a odpustí nechtěné pohyby nohy a chyby lyžaře. Jsou spíše pro začátečníky a rekreační jezdce.

Další dělení:

Competition/ High Performance- tvrdost 70 - 130. Pro závodníky, kteří potřebují pevné držení nohy.

Sport Performance- tvrdost 80 - 60. Vhodná pro každého náročnějšího jezdce.

Sport Comfort- tvrdost 60 - 50. Pro začátečníky a pokročilé, bota je měkkí a odpustí lyžařovy chyby.

Woman- tvrdost 80 - 50. Boty jsou lehčí a pohodlnější.

Junior- tvrdost 90 - 45. Index 45 mají nejmenší děti, které se učí lyžovat a postupně se zvyšuje (montana.unas.cz, 2015).

5.2.2 Oblečení

Ve freestylovém lyžování nejsou žádná předepsaná pravidla, co by měl závodník nosit za oblečení. Podle FIS pravidel jsou zakázány rychlostní materiály, ale to se tohoto sportu netýká, protože se závodní jízdy nejezdí na čas. Oblečení je spíše volnějšího typu, aby bylo pohodlné pro jezdce a nebránilo mu v žádném pohybu. Je tvořeno lyžařskými kalhoty a bundou dle potřeby a počasí. Potkáme však i lyžaře v džínových kalhotách a košili, ale to spíše při ježdění na překážkách a v teplém počasí. Většina závodníků má materiální podporu od sponzorů dané značky, čímž mají povinnost nosit jejich oblečení na všech akcích a závodech. Dále má sportovec povinnost po celou dobu oficiálního tréninku a závodu nosit viditelně startovní číslo, jinak by mu mohla hrozit diskvalifikace. Nezbytnou součástí jsou rukavice mající na prstech pogumovaný materiál, který vám umožňuje lépe uchopit lyži a zabraňuje pořezání prstů od hran.

5.2.3 Ochranné pomůcky

Helma

Jediný předepsaný chránič podle pravidel FIS je helma, která musí splňovat bezpečnostní podmínky. Od celeskeletových helem se freestylová liší měkkou odnímatelnou krytkou na uši. Přílby jsou vybavené systémem vycpávek, které lze měnit podle tvaru a velikosti hlavy. V horní části má větrací otvory přivádějící čerstvý vzduch a zároveň odvádí teplý ven (viz příloha B, Obrázek 14). Důležitou součástí helmy jsou přesně padnoucí brýle kopírující tvar helmy. U většiny brýlí máme možnost výměny skel podle počasí. Chrání před větrem, sněžením, nečistotami a sluncem. Propustnost skla je od průhledných po tmavé nebo zrcadlové.

Chránič páteře

Existují dva typy chráničů páteře: tvrdé a měkké. Starším typem je tvrdý chránič, který je tvořen plastovými částmi zapadajícími do sebe, pod nimiž je měkká vrstva, která rozmístí náraz do větší plochy. Používá se spíše při jízdě na zábradlích, když jezdec upadne na železnou překážku. Druhým typem, mladším, jsou měkké chrániče, tzv. protektory tvořeny z vrstvené pěny, která bude lépe absorbovat náraz na větší plochu při pádu na skocích. Pěna se lépe přizpůsobí a je pohodlnější (viz příloha B, Obrázek 15).

Stejně můžeme rozdělit i ochranné šortky, které zmenšují náraz v oblasti kostrče, kyčle a strany stehen (snow.cz, 2015).

6 Tréninkové možnosti

Rok je rozdělen do dvou hlavních sezón zimní a letní. Jelikož je freeskiing zimním sportem jsou zde uvedeny nejlepší tři snowparky v České republice a jejich stručná charakteristika. Avšak nesmíme opomenout letní trénink, protože je důležitou právě pro přípravu na zimní sezónu. Přes léto se dá trénovat skoky do vody, kdy lyžař může zkusit nové triky a rotace. Další způsob již finančně náročnější jsou ledovce otevřené v letních měsících v Saas Fee, Les 2 Alpes a Dachstein. A existuje mnoho dalších aktivit, které si uvedeme v následujících kapitolách.

6.1 Zimní trénink

Snowparky v České republice

V České republice nalezneme nepřeberné množství snowparků. Některé obsahují pouze pár překážek, ale najdeme zde i snowparky, které mohou hostit mezinárodní závody, jak jsem již zmiňovala. Nezáleží však pouze na množství překážek, ale i na jejich kvalitě. Důležitou součástí provozu je každodenní úprava snowparku. V České republice se z největší části stará o úpravu Snowpark design. Jedná se o skupinu lidí, která má na starosti každodenní úpravu v průběhu celého dne a přestavbu překážek v průběhu zimní sezóny. Avšak tyto lidé jsou pouze v některých větších snowparcích, jelikož menší střediska nemají dostatek finančních prostředků, a tak si to nemohou dovolit. Z tohoto důvodu se starají o snowpark většinou lokální jezdci spolu se střediskem, ale nemůžeme však čekat každodenní úpravy. Existuje internetový server freeride.cz, kde najdeme přehled snowparků a jejich upravenost v průběhu celé zimní sezóny. Informace se neustále obnovují. Dle průzkumu a dotazování mohu vyhodnotit tři nejlepší snowparky v České republice. Patří mezi ně Vítkovice v Krkonoších, Paprsek v Olomouckém kraji a Deštná v Orlických horách. Každým rokem se kvalita a velikost všech snowparků zvyšuje. Mezi další známější střediska můžeme zařadit Špindlerův Mlýn, Pec pod Sněžkou, Špičák, Monínek, Klínovec, Karolínku, Paseky nad Jizerou a spousty menších snowparků.

Vítkovice v Krkonoších

Ve Vítkovicích se nachází Snowbitch.cz Cool snowpark. Nachází se zde sjezdovka dlouhá přibližně 600 metrů k níž patří samostatný vlek. Snowpark je rozdělen do dvou částí na pravou stranu a levou stranu podél vleku. Na levé straně se nachází park pro začátečníky, který je přizpůsoben obtížností a velikostí překážek. Můžeme si vybrat mezi jibbovou a skokovou částí. Naopak na druhé straně je park uzpůsoben pro pokročilé a profesionální jezdce. Každým rokem se tato strana rozšiřuje. Nyní tam jsou tři platformy s jibby, na které navazují dvě platformy se skoky. Po té se můžete vydat buď do skokové M- line nebo větší L- line. Informace o snowparku nalezneme na internetových stránkách freestylearea.eu.

Paprsek v Olomouckém kraji

Na Paprsku je výhodou sedačková lanovka u parku. Jezdci si tak mohou při jízdě nahoru odpočinout. Téměř podél celé lanovky jsou postaveny platformy. Začínáme třemi platformy se skoky, kdy na každé platformě si můžeme vybrat z menšího nebo většího skoku. Následuje až deset malých platform s jibby podle sněhových podmínek. Opět máme na výběr z lehčí a těžší překážky.

Deštná v Orlických horách

YOUR Gravity Park v Deštném v Orlických horách je střediskem, kde se koná největší lyžařská akce během zimní sezóny - Excelent Soldiers. U snowparku je kotvový vlek, který je delší než samotný snowpark. Avšak v horní části jsou pro zpestření překážky. Během zimy si tu však každý z jezdců přijde na své, začátečníci i pokročilí. Skoky s platformy jsou tu dva - s výběrem menšího či většího skoku a na pravé straně od skoků nalezneme jibbovou část parku s velkým výběrem překážek.

6.2 Letní trénink

Skoky do vody

Jednou z možností pro trénink v letních měsících je skákání do vody. Je to jednou z nejbezpečnějších možností pro učení nových triků. Můžeme si vyzkoušet nové rotace a postupně získávat větší jistotu v tricích a rotacích. Zkušenosti, které získáváme tréninkem do vody, se nám v zimě budou velmi hodit. Jediným rozdílem je odraz na skoku do vody, protože je z umělé hmoty a lyžař se z něho musí nejprve naučit odrážet.

První letní akrobatické centrum otevřel Aleš Valenta ve Štítech. Jeho Akrobatpark poskytuje komplexní služby převážně pro akrobatické lyžaře. V České republice nalezneme několik míst se skokem do vody. Mezi nejznámější skok patří BigAir v Novém Hrozenkově. Byl postaven a je provozován Lukášem Mikulou spolu s partou freeskierů. Nalezneme tam jeden menší skok ideální pro rotace do 720° a větší skok pro trénování větších rotací i dvojitých salt. Součástí toho je i railová sekce s rozjezdem a dojezdem z umělých kartáčů, trampolína a U- rampa. Každoročně se zde pořádají soustředění pro začátečníky i pokročilé. Druhým nejznámějším skokem je Freejump v Mlékojedech u Neratovic (viz příloha C, Obrázek 16). Během léta se pořádá spousta akcí, závodů a soustředění v těchto centrech.

Mezi jednu z největších akcí patří závody zvané Kromwars v Hulíně. V letošním roce 2015 se pořádá již třetí ročník. Konstrukce skoku je postavená z lešení dosahující výšky 15 metrů a lyžaře do této výšky dopravuje výtah. Na Kromwars se sejde 20 pozvaných jezdců se zahraniční účastí (Německo, Rakousko, Švýcarsko, Švédsko, Polsko, Slovensko a Slovinsko). Z českých freeskierů zde najdeme Marka Skálu, Robina Holuba, Daniela Hanku, Josefa Kalenského, Michala Peče a Martina Horáka. Jezdci jedou dvouhodinový jam, z kterého postoupí nejlepších 12 do finále. Po té jsou rozlosováni do dvojic a každý má 2 libovolné skoky, v případě vyrovnaného stavu je skok třetí. A tímto způsobem Play Off dojdeme k nejlepším závodníkům, přičemž se jede superfinále pro nejlepší tři závodníky, kteří mají k dispozici 4 libovolné skoky. Výsledky dvou nejlepších skoků se sčítají a počítají do konečného pořadí. V roce 2013 se na stupních vítězů seřadili pouze čeští lyžaři. První místo obsadil Marin Horák, druhý Daniel Hanka a na třetím místě skončil Robin Holub.

Ledovce

Druhou možností letního tréninku je několik ledovců v Alpách. Nejznámějšími ledovci jsou v Evropě: Saas Fee ve Švýcarsku, Les 2 Alpes ve Francii a Dachstein v Rakousku. Provozní doba snowparků je přes léto kratší než v zimě. Podle období a aktuálního stavu se snowparks zavírají okolo 14:00 hodiny. V letních měsících bývají snowparks s měkkými dopady, což umožňuje ideální podmínky pro učení nových triků. Vhodné aktivity doplňující tréninky přes léto i zimu jsou skoky na trampolíně, skateboarding, longboarding, inline brusle a aktivity napomáhající ke zlepšení obratnosti, orientaci ve vzduchu a koordinaci pohybu.

7 Závody

7.1 V České republice

Po celou zimní sezónu se konají freestylové závody ve všech zimních střediscích. Závody rozdělíme na jibbové, big air a slopestyle. Jibbových závodů máme nepřeberné množství, kdy se při závodech může jet hodinový jam nebo se vyhlašuje pouze best trik (nejlepší trik) na dané překážce. Záleží na pořadateli závodu, jaký druh si zvolí. Ve Velké Úpě se každoročně pořádá big air Subaru Snow Session, ale největším závodem v big airu je Excelent Soldiers v Deštné v Orlických horách. Mezi závody se slopestylovým charakterem se řadí Czech Freeski Tour. Všechny závody jsou pořádány díky středisku a lidem upravující snowpark. Nedílnou a důležitou součástí jsou sponzoři, kteří do závodu přináší věcné ceny a prizemoney.

Czech freeski tour

Czech freeski tour je již druhým rokem složena ze závodů po České republice. V sezóně 2014/2015 se tyto závody uskutečnily v středisku Klíny, Vítkovice v Krkonoších a vrcholem bylo mistrovství republiky v Peci pod Sněžkou. Výsledky z těchto závodů se sčítají dohromady a po posledním závodě v Peci pod Sněžkou je vyhlášení celkové Czech freeski tour. Tyto závody jsou určeny všem jezdcům a jezdkyňám za účelem propagace tohoto sportu a hledání nových talentů do reprezentace. Jsou rozděleny do kategorií muži, ženy, junioři (15-19 let) a děti.

Excelent Soldiers

Největším závodem v České republice je Excelent Soldiers v Deštné v Orlických horách. Jedná se o závod na největším skoku ve střední Evropě, který je postaven v podobě pevnosti dosahující 10 metrů a délka tablu je okolo 25 metrů. Pozvání na tento závod dostanou nejlepší freeskieři z celého světa. Mezi nejlepší jezdce byli pozváni naši reprezentanti Marek Skála, Josef Kalenský a Daniel Hanka. Součástí této akce je nejenom samotný závod vrcholící v sobotu, ale i týmový závod po kvalifikačním dnu v pátek večer. Z kvalifikace postupuje 16 nejlepších, z kterých se vylosují finálové dvojice. Závodníci závodí systémem „pavouka“ - tedy vítěz z dvojice postupuje do dalšího kola, kde znovu soupeří proti jinému lyžaři. Ve finálových jízdách, stejně jako v kvalifikaci,

mají určený stylový trik do 720° a druhý skok je do libovolné rotace. Pokud je souboj nerozhodný, následuje skok třetí libovolný.

7.2 Závody v zahraničí

A) Komerční závody

Po celý rok jsou závody Světového poháru a Mistrovství světa doprovázeny komerčními závody. Mezi nejznámější typ tohoto závodu patří X-games, Dew tour, Freestyle.ch, Red Bull PlayStreets, Red Bull Linecatcher, Frostgun Invitational, Air + Style, Swatch Skiers Cup, Jon Olsson Invitational, Suzuki Nine Knights, Freeride World Tour a další.

X- games

Nejznámější mezinárodní akcí jsou právě X- games dříve nazývané Extreme games. Tato sportovní akce zahrnuje při zimních X- games především extrémní sporty jako jsou právě freeskiing, snowboarding a závody sněžných skútrů. Ve freeskiingu se bohužel v roce 2015 nezúčastnil žádný český reprezentant, protože se tato mezinárodní akce kryla s mistrovstvím světa.

B) FIS závody

Závody pod záštitou FIS můžeme rozdělit na závody Světového poháru a na Mistrovství světa. Kvalifikační Světové poháry pro Olympijské hry se pořádaly v Argentíně, Španělsku, Novém Zélandu, USA, Švýcarsku a v Norsku. Z těchto závodů byla utvořena nominace pro Olympijské hry v Soči. V letošním roce se poprvé v historii Mistrovství světa konalo v rakouském Kreischbergu.

Mistrovství světa

V roce 2015 se poprvé konalo společné Mistrovství světa akrobatů a snowboardistů v rakouském Kreischbergu. Česká republika měla ve slopestyle tři zástupce: Marka Skálu, Robina Holuba a mladého nadějného Šimona Bartíka. V nominaci byla i Kristýna Kapounová a Barbora Nováková, ale ani jedna se Mistrovství světa nezúčastnila.

Vítězem v mužské kategorii ve slopestyle se stal Fabian Bosch (SUI) a v ženské kategorii Lisa Zimmermann (GER). V disciplíně U- rampa ovládl první místo Kyle Smaine (USA) a Virginie Faivre (SUI).

7.3 Zimní olympijské hry 2014

V roce 2014 se Zimní olympijské hry pořádaly v ruském přímořském městečku Sochi. Jedná se již o druhé olympijské hry pořádané na území Ruska, ale o první zimní olympijské hry. Olympijské hry probíhaly od 6. února do 23. února a zahajovací ceremoniál byl 7. února. Dvěma středisky, kde se hry uskutečňovaly, bylo přímořské město Soči a druhé v horském středisku Krajana Polana. Na olympijské hry se kvalifikovalo 88 zemí. Na rozdíl od předchozích olympijských her se zařazením nových disciplín rozdalo o 12 medailových sad více. Poprvé se na olympiádě představila smíšená štafeta v biatlonu, skoky na lyžích (ženy), smíšené týmové krasobruslení, smíšené týmové saně, snowboardový paralelní slalom (ženy, muži), snowboardový slopestyle (ženy, muži), lyžařská U- rampa (ženy, muži) a lyžařský slopestyle (ženy, muži).

Česká výprava tvořila 88 sportovců, kdy medaili vybojovala krasobruslařka Martina Sáblíková (zlato, stříbro), snowboardistka Eva Samková (zlato), biatlonisté Ondřej Moravec (stříbro, bronz), Gabriela Soukalová (stříbro) a Jaroslav Soukup (bronz) a smíšená biatlonová štafeta (stříbro).

7.3.1 Kritéria pro účast ve freestylovém lyžování na ZOH

Základní kritéria pro účast na Zimních olympijských hrách byla účast na závodech Světového poháru v rozmezích dvou let, kterých se museli závodníci zúčastnit. První závod Světového poháru byl v Argentině, poté Španělsko, Nový Zéland a tři závody v USA, kdy dva se pořádaly v Copper Mountain a jeden v Breckenridge. Další dva závody se pořádaly ve Švýcarsku jeden v Silveplana a druhý Gstaad. Posledním závod byl v Norsku ve Voss. Po těchto závodech musel být závodník do 30. místa v žebříčku světového poháru. Z každé země mohli jet maximálně čtyři závodníci, ale některé země mohli poslat pouze tři nebo dva závodníky. Záleželo na konkrétních zemích, kolik reprezentantů poslalo na olympijské hry. Každého závodu se zúčastnilo přes 100 závodníků, kteří bojovali o nejlepší umístění. Všichni závodníci prošli kvalifikačním kolem a nejlepších 16 (v některých případech pouze 12) postupovalo do finálových jízd. Na každém závodě byla postavená jiná trať a tak závodník musel sestavit svou jízdu podle trati. Záleží na pořadatelích jakou trať postaví, avšak dbá se především na bezpečnost závodníků. Marek Skála, jako náš reprezentant ve slopestyle, byl na 32. místě, tudíž na

nepostupovém místě. Avšak z Finska mohli jet pouze tři závodníci, z Německa pouze jeden a z Japonska neposlali ani jednoho závodníka, tudíž se Marek posunul o tři místa a jeho účast byla jistá. Další reprezentantkou, která měla vyjetá kritéria na olympijské hry, byla Kristýna Kapounová, ale bohužel si při soustředění na rakouském ledovci způsobila úraz obratle a nemohla se zúčastnit olympijských her.

7.3.2 Disciplíny

Freestylové lyžování bylo poprvé v roce 2014 uvedeno na olympijské hry ve dvou kategoriích. První je U- rampa, která již na předešlé olympiádě měla kategorii ve snowboardu a druhou disciplínou je slopestyle spolu s jediným účastníkem a reprezentantem Markem Skálou.

Slopestyle

Slopestyle je novou disciplínou poprvé zařazenou na Olympijských hrách v roce 2014 v Soči. Tato disciplína je složená ze dvou částí, kterou tvoří sekce s raily a skoky. Není dané kolik platform s raily nebo skoky musí být. Záleží na svahu, kde je trať postavena a podle sněhových podmínek. Platformy, na nichž jsou stavěné překážky, mají vytvořený hliněný základ, a tak se usnadní stavba velkých skoků, na které je potřeba méně sněhu. Při závodě na olympijských hrách byly postavené tři platformy s railovými překážkami a tři se skoky. Závodník má před samotným závodním dnem čas na trénování v připravené trati na závod. Samotný závod obsahuje dvě kvalifikační jízdy, kterých se zúčastní všichni závodníci. Dvě finálové jízdy pro nejlepších 16 postupujících.

U- rampa

Druhou disciplínou poprvé zařazenou na Olympijských hrách v Soči je U- rampa. Postavené sněhové koryto připomínající písmeno U. Pro stavbu U- rampy musí být vhodný sklon sjezdovky a parametry, které jsou dané. Lyžař se pohybuje ve sněhovém korytě ze strany na stranu a předvádí různé triky navazující na sebe. Při závodě má lyžař dvě kvalifikační jízdy, z nichž postupuje nejlepších 16 do finále. Finálové jízdy jsou rovněž dvě a počítá se pouze ta lepší. Z českých lyžařů se bohužel nesespecializuje na U-rampu nikdo, ale v snowboardové sekci máme např. Šárku Pančochovou.

7.3.3 Bodování

Systém bodování ve slopestyle je rozdělena na dvě části. Na railovou sekci, která tvoří 30 % z celkového hodnocení a skoková sekce tvořící 70 % z celkového hodnocení. Samostatný systém hodnocení je pro rozhodčí velmi složitý. Hodnotí se tréninkové jízdy podle kterých se určí maximum pro nejlepší jízdu. Tudíž na každou trať je jiné maximum podle celkového provedení tratě. Dále se hodnotí podle trikové tabulky, která vnáší koeficient obtížnosti. Hodnotí se nejenom celkový dojem na trati, ale jeho části jako je obtížnost triku, čistota provedení a plynulost v letu a na dopadu, délka držení grabu, rotace na obě strany a ze switche. Zakázané jsou tzv. "reverts" označující přetočení během jízdy ve slopestyle ze switche na jízdu popředu a naopak. Za revert se odečítají body.

Uvedeme si na příkladu trati obsahující jednu railovou platformu a dvě skokové. Maximum, které závodník může dát, je 270° na streetový rail a pretzel 270° out. Dále první skok unnatural 900° s grabem a na druhém double 1260° s grabem. Tohle by byla jízda za 95 - 100 bodů. Průměrná jízda na 50 - 60 bodů by byla 270° na streetový rail a backside 270° out. První skok 720° s grabem a na druhém 900° s grabem. Hranice mezi 50 až 60 body se určuje podle škály obtížnosti a čistoty provedení. Špatné provedení se projeví nižší bodovou hranicí a naopak skvělé provedení vyšší bodovou hranicí.

7.3.4 Trať

Trať na olympijských hrách byla podle Marka Skály velmi náročná. Byla složena ze tří railových sekcí, kdy měli závodníci na výběr mezi různými překážkami na platformě. Přestože se sešlo 34 nejlepších jezdců na trati, všichni jezdili stejné jibbové překážky, protože jejich obtížnost byla veliká. Poté následovaly tři platformy skoků za sebou, kdy první měřil 22 metrů, druhý 24 metrů a poslední 25 metrů.

Svou připravenou a natrénovanou jízdu měl i Marek Skála. Ani v jedné ze dvou kvalifikačních jízd neupadl a odvezl si 23. místo. Jeho jízda vypadala následovně: první platforma transfer 270° do street railu, druhá platforma backside 270° out ze step up railu a na poslední jibbové platformě si vybral skok přes sochu „Matrijošky“ a to cork 360°. Ve skokové sekci předvedl na svou nepřírozenou stranu doprava cork 900° s tail grabem, na druhém skoku switch 900° opět s tail grabem a na posledním skoku skočil double cork 1080° s mute grabem.

8 Závěr

Na české a světové scéně neexistuje mnoho publikací o freeskiingu. Tato bakalářská práce pomůže nahlédnout do světa tohoto sportu a spolu s tím zlepší její informovanost. Díky vlastní zkušenosti s freeskiingovým základem je práce postavena na praktické znalosti tohoto světa. Znalost a zkušenost je zárukou věcnosti a výstižnosti v předkládané práci obsahující základní kapitoly, které vedou k pochopení a provozování freeskiingu.

Freeskiing je disciplínou, která se vymyká všem dosavadním pravidlům. Volnost, možnost výběru a kreativita jezdců činí tento sport jedinečným. Záleží pouze na jezdcích jaký trik se rozhodne skákat, jakou překážku bude jezdit a jaký trik na ní udělá. Právě sama kreativita vedla ke vzniku tohoto sportu. V současné době přibývá mládeže, které již nebaví být svázaný pravidly. Proto je tento sport jedinečnou příležitostí jak spojit sportovní činnost se zábavou.

Tato práce představuje český freeskiing a jeho rozdělení. Představení nejlepších českých snowparků a významných akcí konaných na našem území i v zahraničí. Z důvodu odlišné terminologie jsou vysvětleny základní pojmy triků, rotací, grabů a jibbingu, které jsou jeho nedílnou součástí. Spolu s tím si představíme základní materiální vybavení freeskiera, které se liší od klasického lyžování. Na rozhraní mezi teorií a praxí se nachází kapitola vedoucí k doporučení při letním tréninku obsahující možnosti přípravy v těchto měsících.

Nejdůležitější zlom freeskiingu byl v roce 2014, kdy byl poprvé zařazen na olympijské hry ve dvou disciplínách slopestyle a U- rampa. Díky osobnímu kontaktu s Markem Skálou jsem mohla zpracovat nejdůležitější informace týkající se olympijských her. Marek Skála jako náš jediný reprezentant obsadil 23.místo v konkurenci nejlepších světových lyžařů. Věřím, že zařazením tohoto sportu na olympijské hry povede k většímu zájmu mladých lyžařů a jeho rozvoji.

9 Použitá literatura

CORESKICAMPS, 2015. Backcountry jump [online]. [cit. 2015-20-2]. Dostupné z: <http://www.coreskicamps.com/photos/another-great-backcountry-jump-day-1>

CZECHFREESKITOUR, 2015. Czech Freeski Tour. Czechfreeskitour.cz [online]. [cit. 2015-20-2]. Dostupné z: <http://czechfreeskitour.cz/>

EXCELENTSOLDIERS, 2015. Excelent Soldiers [online]. [cit. 2015-20-2]. Dostupné z: <http://www.excelentsoldiers.cz/>

FREERIDE, 2015a. Mistrovství světa v Kreischbergu [online]. [cit. 2015-20-2]. ISSN: 1214-7575. Dostupné z: <http://www.freeride.cz/ski/clanky/report/ohlidnuti-zamistrovstvím-sveta-v-kreischbergu--22597/>

FREERIDE, 2015b. Freestyle.ch [online]. [cit. 2015-20-2]. ISSN: 1214-7575. Dostupné z: <http://www.freeride.cz/ski/clanky/report/freestylech-2014--21627/>

FREERIDE, 2015c. X Games [online]. [cit. 2015-20-2]. ISSN: 1214-7575. Dostupné z: <http://www.freeride.cz/ski/clanky/report/letosni-x-games-nasima-ocima--22629/>

FREERIDE, 2015d. Suzuki Nine Knights Livigno [online]. [cit. 2015-20-2]. ISSN: 1214-7575. Dostupné z: <http://www.freeride.cz/ski/clanky/report/suzuki-nine-knights-livigno-2015-full-story--23484/>

FREERIDE, 2015e. Swatch Freeride World Tour [online]. [cit. 2015-20-2]. ISSN: 1214-7575. Dostupné z: <http://www.freeride.cz/ski/clanky/report/rekapitulace-letosni-swatch-freeride-world-tour--23215/>

FREERIDE, 2015f. U- rampa ve Špindlerově Mlýně [online]. [cit. 2015-20-2]. ISSN: 1214-7575. Dostupné z: <http://www.freeride.cz/ski/novinky/u-rampa-ve-spindlu-otevrena--16454/>

KONOPOVÁ, M., 2012. Akrobatické lyžování Olomouc [online]. [cit. 2015-5-20]. Dostupné z: http://theses.cz/id/fj7ifg/Bakalarska_prace_Konopova.pdf

KULHÁNEK, O., 1989. Zlatá kniha lyžování. 1. vyd. Praha: Olympia. ISBN 27-083-89

MONTANA.UNAS, 2006. Flex index lyžařských bot [online]. [cit. 2015-20-2]. Dostupné z: <http://www.montana.unas.cz/interest/downhill3.php>

REICHERT, J. a MUSIL, D., 2008. Lyžování. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-6485-6.

SKIKLUB-SU, 2015. Akrobatické skoky [online]. [cit. 2015-2-20]. Dostupné z: <http://www.skiklub-su.cz/index.php?a=cat.122#>

SKINET, 2015. *Canadian backcountry* [online]. [cit. 2015-2-20]. Dostupné z: <http://www.skinet.com/ski/article/stuff-we-extremely-canadian-backcountry-adventures>

SKIPASS, 2015. *Trigger Leki poutka* [online]. [cit. 2015-2-20]. Dostupné z: <http://www.skipass.com/forums/sports/ski/sujet-117941.html>

SNOW, 2015. *Test zádočných chráničů páteřáků* [online]. [cit. 2015-2-20]. Dostupné z: <http://snow.cz/test/4-test-zadovych-chranicu-pateraku/detail>

SNOWBOARD-ZEZULA, 2014, *Full Tilt lyžařské boty* [online]. [cit. 2015-2-20]. Dostupné z: <http://www.snowboard-zezula.cz/full-tilt-rumor-grey-white/pn-61559#popis-zbozi>

ŠEDOVÁ, K. a SCHAUER, H., 2003. *Freeskiing*. 1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 80-7226-999-2.

VOLÁK, J. a MIKULA, L., 2009. *Freeskiing*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-6266-1.

10 Přílohy

Seznam příloh:

Příloha A: Fotografie z freestyle prostředí

- **Obrázek 1:** Big air ve Svatém Petru
- **Obrázek 2:** U- rampa ve Svatém Petru
- **Obrázek 3:** Streetový jibbing, jezdec Gabriela Janoušková
- **Obrázek 4:** Backcountry
- **Obrázek 5:** Freeride
- **Obrázek 6:** Mute grab, jezdec Gabriela Janoušková
- **Obrázek 7:** Jibbující Gabriela Janoušková

Příloha B: Vybavení

- **Obrázek 8:** Twintipové lyže
- **Obrázek 9:** Vlevo lyže na freeride vpravo na freestyle
- **Obrázek 10:** Vázání Marker Squiere 11
- **Obrázek 11:** Lyžařské boty Full Tilt
- **Obrázek 12:** Lyžařské boty Salomon Spk
- **Obrázek 13:** Trigger poutka Leki
- **Obrázek 14:** Freestyle helma
- **Obrázek 15:** Chráníč páteře Westige

Příloha C: Tréninky

- **Obrázek 16:** Freejump

Příloha A: Fotografie z freestyle prostředí



Obrázek 1: Big air ve Svatém Petru

Zdroj: freeride.cz, 2015



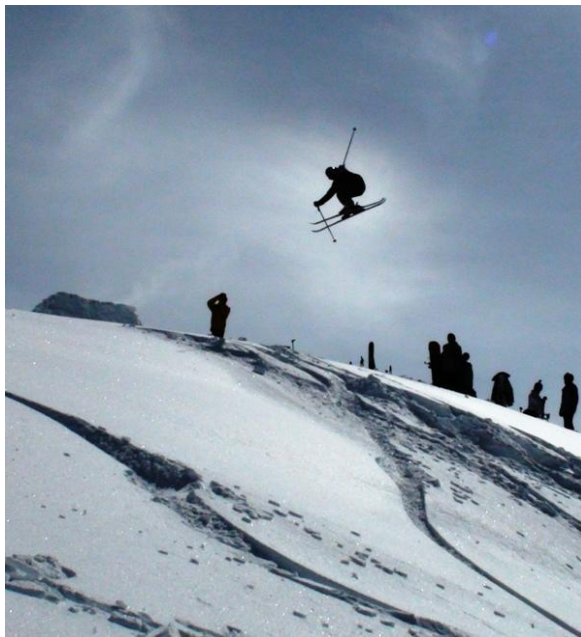
Obrázek 2: U- rampa Svatý Petr

Zdroj: freeride.cz, 2015



Obrázek 3: Streetový jibbing, jezdec Gabriela Janoušková

Zdroj: vlastní, fotograf Dan Hloušek, 2011



Obrázek 4: Backcountry

Zdroj: coreskicamps.com, 2015



Obrázek 5: Freeride

Zdroj: skinet.com, 2015



Obrázek 6: Mute grab, jezdec: Gabriela Janoušková

Zdroj: vlastní, fotograf Jan Kasl, 2012



Obrázek 7: Jibující Gabriela Janoušková

Zdroj: vlastní, fotograf Jiří Novotný, 2011

Příloha B: Vybavení



Obrázek 8: Twintipové lyže

Zdroj: vlastní, 2015



Obrázek 9: Vlevo lyže na freeride, vpravo na freestyle

Zdroj: vlastní, 2015



Obrázek 10: Vázání Marker Squier 11

Zdroj: vlastní, 2015



Obrázek 11: Lyžařské boty Full Tilt

Zdroj: snowboard-zezula.cz, 2014



Obrázek 12: Lyžařské boty Salomon Spk

Zdroj: vlastní, 2015



Obrázek 13: Trigger poutka Leki

Zdroj: skipass.com, 2015



Obrázek 14: Freestyle helma

Zdroj: vlastní, 2015



Obrázek 15: Chráníč páteře Westige

Zdroj: vlastní, 2015

Příloha C: Tréninky



Obrázek 16: Freejump

Zdroj: vlastní, fotograf: Jiří Novotný, 2014