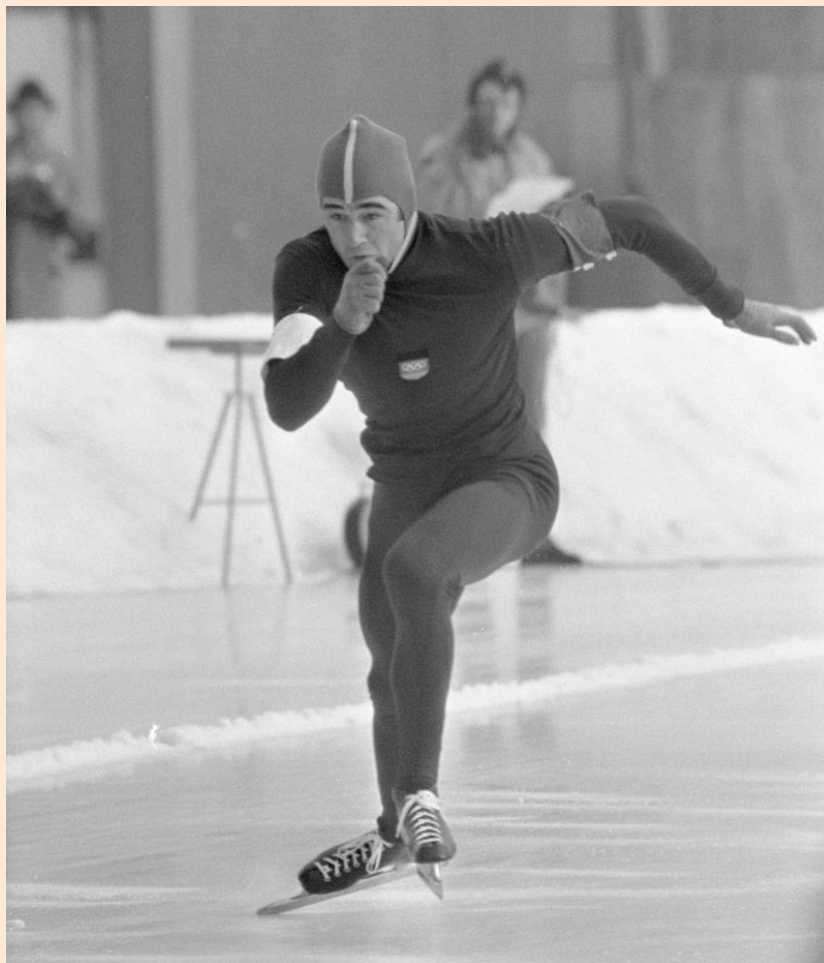


**Rychlobruslařská technika: Základní náhled do problematiky pro trenéry
rychlobruslení**

Roman Vodička ml.



Vydáno za podpory Českého svazu Rychlobruslení
2021

Obsah:

Úvod: str. 3.

1. Základní pozice: str. 4
2. Jízda na rovině: str. 5-8
3. Jízda do zatáčky: str. 9
4. Startovní pozice: str. 10
5. Nastavení nožů: str. 10

Závěr: str. 11



Úvod

Právě držíte v ruce základní náhled do problematiky rychlobruslařské techniky, který jak doufám, bude do budoucna sloužit trenérům v České a Slovenské republice pro rozvoj a trénování mládeže a celkově všech rychlobruslařů.

Tato příručka je primárně určena pro trenéry v klasickém rychlobruslení.

Pokud jste trenérem short-tracku nebo in-line bruslení, jsem si jist, že zde naleznete spoustu užitečných tipů a rad, které lze využít i ve výše zmíněných sportech.

Tyto řádky jsou určeny především pro lepší představu dokonalé rychlobruslařské techniky.

NELZE však všechny zde uvedené body aplikovat na každého sportovce.

Každý jsme osobnost s jinými tělesnými a psychickými předpoklady, avšak základy techniky mají všichni bruslaři stejné, jen se liší styl jízdy.

Tato příručka, je svým obsahem určena převážně pro trenéry C licence. (3tí trenérská třída)

Názvosloví:

Posed/podřep - Základní pozice

vnější hrana- je hrana brusle, která míří směrem od těla. (na levé: Levá/ na pravé: Pravá)

vnitřní hrana- opak vnější (na levé: Pravá, Na pravé: Levá)

1. Základní pozice

Hned u prvního bodu narážíme na problematiku individuality.

Základní pozicí v rychlobruslení je, podle gymnastického názvosloví podřep v rychlobruslení se tomu slangově říká posed.

Jak takový posed asi vypadá?

Naprostou dokonalou pozici by měla vypadat takto: nohy jsou pokrčené v kolenou a to v úhlu 90° a střed hlavy se středy kolen tvoří přímku (obr. 1).



Obr. 1

Takto jednoduchá je základní poloha, bohužel spousta bruslařů není schopno v této poloze bruslit déle jak pár sekund, natož celý závod/trénink.

Proto si i řekneme, do jaké míry je poloha snesitelná, a kdy už v žádném případě není.

Dokud bude bruslař v určitém viditelném úhlu v kolenou, hlava s koleny mu bude tvořit přímku, jak jsme si popsali výše, tak se dá hovořit o bruslařském posedu. Toto tvrzení má ovšem svoji výjimku a tou jsou sprinteři a hlavně závodníci na 500 metrů.

Sprinter by se měl za každých okolností blížit k dokonalé technice téměř pokaždé!

Důležité je podotknout i to, že pokud přímka nepovede ze středu kolen do středu hlavy, tak to nevádí, ale je důležité, aby přímka vedla ze středu kolen a končila na některém místě hlavy. ANI VÝŠE ANI NÍŽE!!!

Takto by se dala definovat přijatelná a stále ještě efektivní bruslařská poloha.

Nyní ta špatná pozice: je to ve skutečnosti jednoduché, nesmí být moc narovnaná kolena, hlava nesmí být s koleny mimo osu ale hlavně:

Nikdy v žádném případě NESMÍ být hlava na stejné nebo nižší úrovni než zadek(obr.2) !!!!!



Obr. 2

2. Jízda na rovině

Nyní se dostáváme k tomu složitějšímu, ale podstatnému.

Nějakou představu o základní pozici už máme a teď si musíme představit jak vypadá z pohledu trenéra správná technika jízdy na rovině.

U tohoto bodu si musíme uvědomit, co máme „hlídat“. Je toho hrozně moc.

1. Ramena

2. Boky

3. Kolena

4. Chodidla

Hlídáme si vše, protože na rovině můžete rychlost ztratit, nikoli však získat (nepočítám sem startovní pozici) respektive na rovině si nevybudují takovou rychlost, jakou bruslaři zvládnou vyvinout pomocí zatáčky (jedná se o klasické bruslení na 400metrovém ovále, toto rčení zcela neplatí pro In-line maratony a maratonce na ledě).

Uvedu zde pár vět, které nejčastěji slyšíte na dráze od trenérů a potom si je rozebereme detailněji.

Každá věta bude dílkem skládačky, která se nám nakonec složí v techniku na rovině.

- 2.1 **sedni do toho! – tento pokyn jsem si neodpustil znamená to jed' v posedu viz. Kapitola 1.**
- 2.2 **nasazuj na vnější hranu!**
- 2.3 **vyvez se a koleno za koleno!**
- 2.4 **boky ven a odrážej do strany!**
- 2.5 **nevytáčeš tělo!**
- 2.6 **drž ramena rovně!**

Jak jste si určitě všimli, je to seřazeno od chodidel směrem nahoru, vysvětlím proč.

Za prvé půjdeme od nejdůležitějšího po méně podstatné.

Za druhé celé těžiště, které bruslař musí ovládat, se nachází na dvou místech a tím prvním je právě chodidlo, respektive střed chodidla, toto je dáno díky kolébce na noži.

Díky této informaci se dá rozpoznat vynikající bruslař od průměrného a to pomocí screeningu těžiště chodidla.

Vynikající bruslař bude mít hlavní opěrný bod na ploše záprstí, průměrní bruslaři mají těžiště na zánártí směrem k patě, no a nejhorší je mít těžiště na patě.

To druhé místo, ve kterém najdeme druhé těžiště, a je pro bruslaře neméně důležité se nachází v oblasti svalů vnitřního břicha.

O tom, jak bruslařský pohyb v kostce vypadá, máme jistě všichni představu (pokud ne youtube to jistí).

2.2 Nasazuj na vnější hranu

Co znamená vnější hrana je vysvětleno v políčku s pojmy. Nůž rychlobruslařů nemá žlábek, to znamená, že prostředek nože je vlastně tupý, a proto musí být bruslař při odrazu na vnější hraně, ta je ostrá a podrží ho, aby se dokázal správně a silně odrazit (zakroužkované políčko na obr. 3).



Obr. 3

2.3 Vyvez se.

Při odrazu a malou chvilku po odrazu jsme na vnější hraně. To už víme, ale co dál? Teď nohou, kterou jsme se odrazili, děláme trochu "oblouček" směrem dozadu. Špičku chodidla směřujeme směrem k ledu, snažíme se opsat stehnem celý pomyslný oblouk, tím dokážeme dostat koleno za koleno. Zatímco váhu máme na noze, po které jedeme (Obr.4).



Obr.4

Pokračování na další straně.

Brusle, která je v kontaktu s ledem, by při obloučku měla být položena na ledě hladkým středem nože. (Pro lepší sklouznutí hladká ocel s ledem nevytváří tak veliké tření).

Jakmile jsme v této poloze, koleno za koleno a na hladkém středu nože, tak se z hladkého středu nože přehoupneme na vnitřní hranu a špička druhé nohy (která je stále ve vzduchu) nám rozhýbe chodidlo a následně celou nohu dopředu a nohu položíme na led (samozřejmě na vnější hranu), ale pozor koleno pokládáme vedle kolena!

Nyní se můžeme začít odrážet druhou nohou (obr. 5 bruslař vzadu).



Obr.5

2.4 Boky ven a odrážej do strany

K dalšímu pokynu se nám hodí vrchní obrázek (obr. 3). Toto je pokyn, který slyším často, ale jak ho zrealizovat? To už tak lehké není.

Boky ven: když se podíváme na obrázek nad textem (bruslař vpředu) a zaměříme se na partii boků, uvidíme, že závodník při pokládání jedné nohy na led, se už druhou připravuje na odraz.

Když se zaměříme na partii boků, můžeme si povšimnout, že boky jsou připravené jít do odrazu s nohou a to znamená, že ten bok (na obrázku pravý bok bruslaře vpředu) vytočíme doleva.

Tímto využijeme gravitaci a ta nám pomůže společně s váhou těla dát větší sílu do odrazu. Pokud budou boky ven, tak odraz vedeme správným směrem a tím pádem nám odraz „neutíká“ tam, kam by neměl.

(Závodník vzadu dělá totéž jen na levou stranu.)

2.5 Nevytáčeť tělo

To znamená, že tělo de facto hlava bude vždy nad kolenem. Pokud se odrazíme levou, hlava bude nad pravým kolenem a obráceně. (přímka na obr. 6.)



Obr. 6

2.6 Drž ramena rovně!

Na obr. 6 vidíme špatný příklad držení ramen (pokud se bavíme o dokonalé technice), co by se dělat nemělo.

Ramena by měla být neustále v rovné poloze. Ať jedete s rukama na zádech, pomáháte si jednou rukou nebo oběma.

Zde opět narážíme na fyziologické předpoklady. Lehký náklon ramen může být v případě, že závodník není schopen z nějakého fyziologického důvodu ramena rovně držet (obr. 6 bruslař vpředu a obr. 3 bruslař vzadu).

Je třeba si uvědomit, že rychlobruslení je jednostranně zatěžovaný sport, který vytváří nepřehledné množství svalových disbalancí. Tyto disbalance mohou vést až k vleklým zdravotním problémům, hlavně s koleny a svaly v oblasti pánve a bederních svalů, proto si dovoluji tímto textem apelovat na trenéry, aby nepodceňovali protahovací a kompenzační cvičení.

Ideálně ve spolupráci s odborníky, a to klidně již od prepubertálních let svých závodníků.

Je potřeba si uvědomit, že čím horší techniku bruslař má, tím více disbalancí vytváří.

Pokračování na další straně.

3. Jízda do zatáčky

Jsme u toho pro bruslaře vůbec nejdůležitějšího: **zatáčka a přešlapování**.

Proč je pro rychlobruslaře zatáčka zásadním způsobem důležitá?

V zatáčce se nabírá rychlost

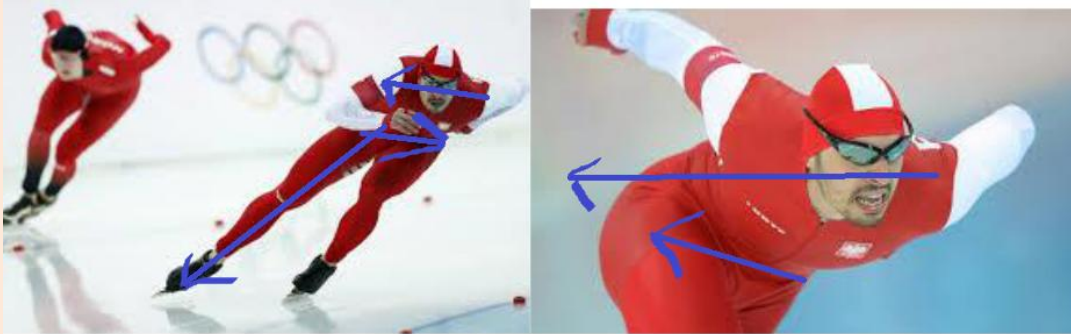
Proč? Když je to úplně stejná část oválu jako rovina a to 2x 100m?.

Odpověď je jednoduchá, protože na rovině udělá nejlepší bruslař 6-8 odrazů (3-4 na každou nohu), a to ať je ve velké nebo v malé dráze, ale v zatáčce jich udělá 12-14 v malé a 14-16 ve velké. Z toho vyplývá, že v zatáčce musí vyvinout větší úsilí.

Pokud má závodník osobní disciplínu, neudělá v zatáčce tolik chyb jako na rovině.

Proč v zatáčce neudělá tolik chyb jako na rovině?

Zatáčka se řídí stejnou logikou jako rovina. Boky jdou ven, to znamená když se odrazíme pravou nohou, levý bok míří směrem ven a kopíruje poloměr zatáčky! (Obr. 7a vidíme, že se to bruslaři nedaří provést. Musíme přihlídnout na to, že sprinteři se perou s přetížením, proto jim to při odrazu pravou nohou neide tak dobře provést)



Obr. 7 a/b

Pokud se odrážíme levou nohou, to znamená (že přešlapujeme), jde pravý bok ven.

To je pro lepší stočení brusle směrem do zatáčky (obr. 7b).

Důležité je pamatovat si to, že když vracíme levou nohu a máme koleno za kolenem, tak v tuto chvíli se noha chová stejně jako na rovině! (koleno pokládáme vedle kolena)

Toto je podstatné proto, aby byl odraz pravou veden správným směrem.

Tělo by mělo celou dobu zatáčky směřovat směrem ven, tzn. mířit k mantinelům, ovšem to není nutností pro udržení dokonalého směru zatáčky. Např. sprinteři se v zatáčce perou s tak obrovským přetížením, že nevdají, když si tělem pomůžou směrem do středu oválu (obr. 7a). U závodníků na dlouhou trať je lepší, když mají celou dobu tělo ven z důvodu úspory energie a lepšího využití těžiště při odrazu (obr. 7b – byť toto je foto sprintera, provedení je správné i pro závodníka na dlouhou trať).

Když jsem již zmínil osobní disciplínu pro udržení techniky zatáčky, je potřeba dodat, že toto platí po celou dobu závodu. V momentě, kdy závodník není schopný udržet techniku jízdy ať na rovině nebo v zatáčce, tak okamžitě ztratí rychlost a závod se pro něho stává nepřekonatelnou překážkou. V tomto ohledu je rychlobruslení nemilosrdné.

Z mého hlediska výkon v rychlobruslení tvoří ze 40% technika jízdy, ze 30% psychická pohoda a vyrovnanost a ze 30% kondiční připravenost.

K tomuto tvrzení přistupuji, jak z vlastní zkušenosti závodníka, tak jako trenéra (v době psaní tohoto sešitu to je již 10 let aktivní praxe) a také dlouholetého pozorovatele závodníků z jiných oddílů a států při tréninku a jejich výkonu v následující soutěži.

4. Startovní pozice a start

Startovní pozice je jednoduchá. Váhu máme na přední noze, ať už je to levá nebo pravá, tělo nakláníme dopředu a zadní noha musí být pokrčená, aby se z ní dalo silně odrazit. Přední noha může být vytočená špičkou dovnitř (lepší pro třísla, nehrozí natržení svalu při startu). Ruce jsou uvolněné a připravené k reakci v pozici před tělem a vedle těla (obr. 8).



Obr. 8

Po startu "běžíme" 6 - 10 kroků (maximálně však 20-25 metrů) a poté začínáme bruslit. Bruslit nezačínáme hned, ale je to pozvolný přechod z běhu do bruslení.

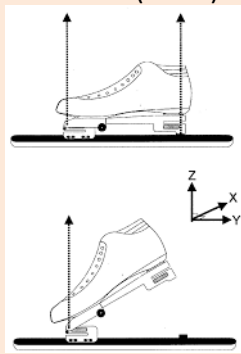
Startovní kroky vypadají asi tak, že "půlky" (třísla) a boky stáhneme k sobě, chodidla vytočíme ven a tělo nahrbíme, je podstatné mít silný střed těla. Hlavně hluboký vnitřní stabilizační systém (tj. vnitřní břišní svalstvo). Práce rukou trochu připomíná boxera, který se jednou rukou kryje a druhou provádí výpad.

Opět je startovní pozice a start celkově velmi individuální záležitost a konkrétně zde neexistuje žádný dokonalý způsob provedení.

5. Nastavení nožů

Zde je to hodně o individuálních fyziologických potřebách jedince.

Základní pravidlo ale zní: „**Předo-zadní**“ poloha nože je na středu brusle nebo může být špička nože posunuta trochu dopředu - ne moc, se vším na botě se hýbe v řádu setin milimetru maximálně 1 milimetru (obr.9).



Obr. 9

.Nastavení nože „levo-prahá“ poloha.

Levá bota: na levé se špička dává do středu boty a pata do vnitřní strany (špička je na ukazováčku). Zadek nože by měl kopírovat směr, kterým při rovném stání míří „achilovka“.

Pravá bota: zde je špička i pata dovnitř, ne však tolik (špička je umístěna mezi palcem a ukazováčkem). Zadek nože by měl kopírovat směr, kterým při rovném stání míří „achilovka“.

Závěr.

Závěrem bych Vám chtěl poděkovat, že jste strávili čas a prolistovali či pročetli tento stručný informační sešit. Snad vše bylo vysvětleno srozumitelně a dá se v této příručce orientovat. Jeden trenér z Holandska říká, že bruslení je totálně logická záležitost, když ho pochopíš. Pro případné dotazy mne můžete kontaktovat na adrese mého mateřského klubu: rskutec@email.cz

Vše, co jsem použil, je z mé osobní zkušenosti závodní i trenérské kariéry, kdy čerpám z rad trenérů, pod kterými jsem trénoval nebo se kterými jsem vedl dlouhé diskuse o dokonale provedené technice rychlobruslení a nejen v ČR, ale i z mezinárodní scény.

Slovensko a Česko- Roman Vodička st.

Kanada – Jeremy Wotherspoon, Abby Ennis

Holandsko – Wim Den Elsen

Rakousko – Hannes Wolf

Německo – Max Aichler

Polsko – Wieslaw Kmiecik, Marek Pandyra, Artur Was, Darius Stanuch

Také jsem k přípravě této příručky čerpal z odborné literatury.

Zdroje: **Performance Characteristics of Long-Track Speed Skaters: A Literature Review**

autoři: Konings MJ., Elferink-Gemser MT., Stoter I, Van der Meer D. , Otten E., Hettinga FJ.

Vydáno za přispění: University of Groningen, University Medical Center Groningen, University of Essex, School of Biological Sciences, HAN University of Applied Sciences. Pro akademické a studijní účely.

Rok vydání: Duben 2015

Děkuji za podporu, oddílu RK SKUTEČ z.s. a Českému svazu Rychlobruslení.

