Snowboarding

Oto Louka
Martin Večerka

sport extra

GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

GRADA®

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Děkujeme Honzovi Zajícovi, Ondrovi Marčíkovi, Vencovi Kutilovi, Pavlu Brůžkovi, Davidu Čonkovi, Pítrsi Večeřovi, Honzovi Dolejšímu, Caro & Fouch (Les Deux Alpes), Melanii (Hintertuxer Gletscher) a Michalu Oškrkanému za spolupráci při přípravě této knihy.

Dále děkujeme Svazu lyžařů ČR, úseku snowboardingu.

Oto Louka, Martin Večerka
Snowboarding

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2739. publikaci

Grada Publishing, a.s., 2007

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Sazba Jaroslav Novák
Návrh a grafická úprava Grafické studio Hozák
Fotografie David Blažek, archiv autora a Vlastimil Bečvář
Fotografie na obálce David Blažek
Počet stran 148
První vydání, Praha 2007
Vytiskl EKON, družstvo
Srázná 17, Jihlava

ISBN 978-80-247-1378-6 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6697-3 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

1 Úvod 7

2 Vznik a vývoj snowboardingu 11

3 Základní vybavení 15

3.1 Snowboard 16
3.2 Vázání a boty 22
3.3 Oblečení a ostatní vybavení 25
3.4 Jak vybrat vhodné vybavení 29

4 Výuka snowboardingu 33

4.1 Všeobecná průprava 36
4.2 Specializovaná průprava 42

5 Freestyle 61

5.1 Základní dovednosti 64
5.2 Skoky – kickers 70
5.3 U-rampa – halfpipe 88
5.4 Jibbing, slopestyle 100

6 Freeriding 113

6.1 Speciální vybavení 114
6.2 Technika jízdy ve volném terénu 116
6.3 Laviny – záchrana a prevence 119

7 Bezpečnost při snowboardingu 123
7.1 Obecné aspekty bezpečnosti 124
7.2 Základní pravidla pohybu na sjezdovce . . 126
7.3 Nebezpečí na horách 128
7.4 První pomoc 130
7.5 Záchrana v horách pomocí vrtulníku . . . 131

8 Soutěžní disciplíny a stručná pravidla 133
8.1 Freestylové disciplíny 135
8.2 Alpské disciplíny 137
8.3 Ostatní disciplíny 139

Základní terminologie 140

Závěr 142

Literatura 143

1 Úvod

Důležité je, co cítíte, prožitek z jízdy, triků a sdílení společných zážitků s kamarády. Pokud vás tato kniha ovlivní natolik, že se snowboarding stane součástí vašeho životního stylu, naplní vašeho volného času, pak splnila svůj účel.

jezdec Petr Večeřa

1 SNOWBOARDING

Publikace, kterou právě čtete, vznikla na základě mnohaletých zkušeností s praktickou výukou začátečníků i budoucích instruktorů. Naprostá většina rad a připomínek vychází z konzultací s profesionálními instruktory snowboardingu, kteří tak výrazně napomohli jejímu vzniku. Hlavní smysl předloženého textu spočívá v přiblížení všech důležitých aspektů snowboardigu – vývoj, výuka základů, soutěžní disciplíny, bezpečnost a záchrana v horách, vybavení atd., důraz je kladen na efektivní a bezpečné zvládnutí pohybu na snowboardu. Není důležité, jakým směrem se bude váš zájem v širokém spektru možností, které nabízí snowboarding, dále ubírat, zda si vás získá carving na upravené sjezdovce, triky ve snowparku či nádherný pocit volnosti při jízdě v prašanu uprostřed horské přírody.

Co je snowboarding?

Snowboarding je zimní sportovní aktivita. Jeho podstatou je klouzání na sněhu pomocí jednoho speciálního prkna, na kterém stojí jezdec bokem po směru jízdy a obě nohy má připevněné pomocí vázání. Prkno (snowboard) řídí přímo, bez mechanických prostředků. Vázání je montováno v kosém úhlu k podélné ose prkna. Jízda připomíná surfování na vodě nebo jízdu na skateboardu. Díky podmínkám, ve kterých je možné snowboarding provozovat, dává neomezené možnosti prožitků a osobního zdokonalení všem výkonnostním i věkovým kategoriím. Podstata kouzla snowboardingu spočívá ve volnosti výběru z řady možností, které se každému zájemci nabízejí. Na základě výkonnosti rozlišujeme snowboarding na rekreační (základní) a výkonnostní (závodní, extrémní).

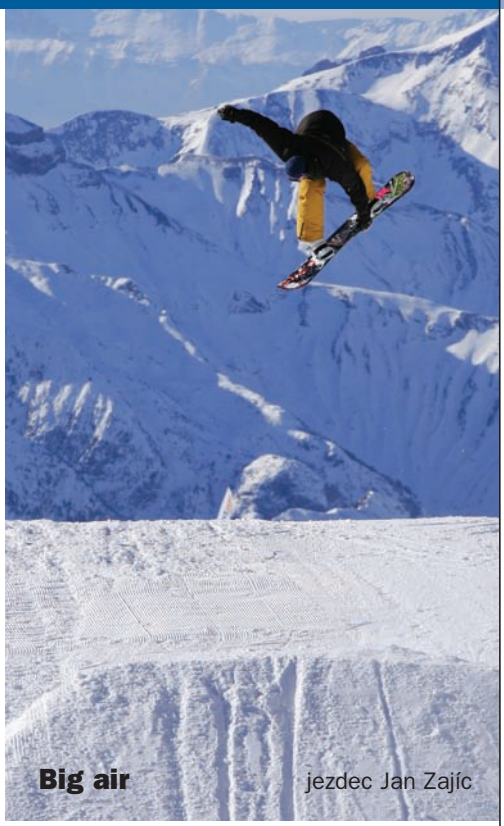
Alpine – alpské disciplíny

- obří slalom (GS),
- super G,
- paralelní slalom (PS),
- paralelní obří slalom (PGS).

Freeride – jízda ve volném terénu až v extrémních podmínkách

- soutěž na obtížnost sjezdu extrémně náročným terénem.

Rekreační (základní) snowboarding můžeme charakterizovat jako etapu, jejímž obsahem je zvládnutí základní techniky jízdy, oblouků, skoků a triků, podložených odpovídajícími znalostmi o snowboardingu a prostředí, ve kterém je prováděn. Jedná se o pojetí snowboardingu tak, jak se mu věnují tisíce nadšenců bez velkých ambicí na špičkové



Big air jezdec Jan Zajíc

jezdec Petr Večeřa

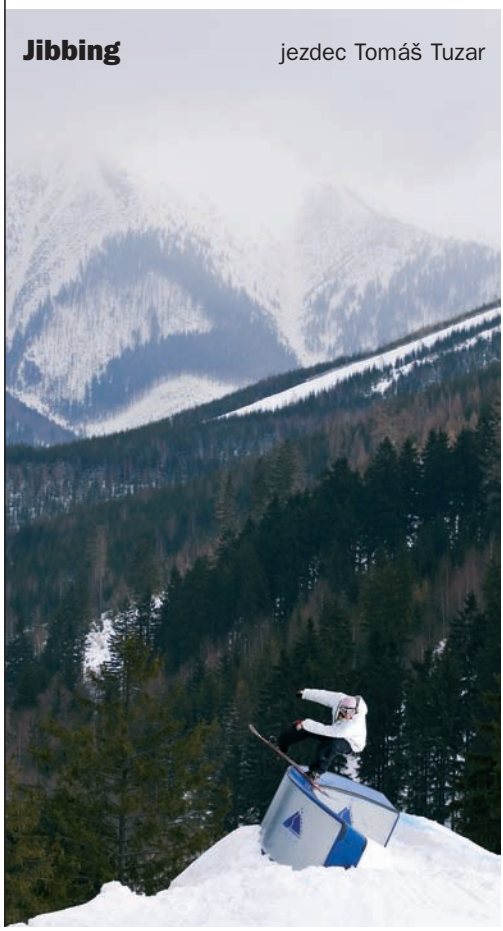
výkony, se silným zaujetím a orientací na bohaté zážitky.

Výkonnostní snowboarding, někdy také závodní a extrémní, je orientován především na sportovní výkon realizovaný ve formě soutěže, oficiální či neoficiální, podložený náročným tréninkem. S tím je spojena celá řada dalších faktorů ovlivňujících systém, ve kterém se uplatňují jednotlivé složky sportovního tréninku. Vysoké nároky jsou kladeny na materiální, ekonomické a personální zajištění celého procesu. Závodní a extrémní snowboarding představuje ve všech směrech kvalitativně výrazně vyšší úroveň výkonnosti a celkového zabezpečení. Mezi soutěžní disciplíny snowbordingu patří freestyle, snowboardcross, alpine a freeride.

Freestyle – freestylové disciplíny

- U-rampa,
- slopestyle,
- big air,
- quarter pipe,
- jibbing.

Než si povíme, jaké vybavení si pořídit a jak co nejefektivněji zvládnout první jízdy, připomeňme si, jak to všechno začalo.



Jibbing jezdec Tomáš Tuzar

Freeride jezdec Vladimír Polívka

2 Vznik a vývoj snowboardingu

Snowboarding se stal v posledních desetiletích nejdynamičtějším zimním sportem. První pokusy o „surfování“ na sněhu se objevily již v roce 1920 v USA. Vznik snowboardingu v současném pojetí se datuje do roku 1965, kdy Sherman Poppen vyrobil pro své děti prkno zvané „snurfer“ tak, že spojil dvě lyže.

jezdec Ondřej Marčík

V sedmdesátých letech zaujal snurfer (tedy prkno vyrobené spojením dvou lyží) J. Burtona. Ten v zimě 1977–78 založil vlastní firmu zaměřenou na výrobu snowboardů včetně vázání. Mezi další významné osobnosti snowboardingu patřili především Tom Sims společně s Chuckem Barfootem. První neoficiální mistrovství světa se konalo v roce 1987 v italském Livignu a ve švýcarském St. Moritz. V sezoně 1989–90 vzniká Mezinárodní snowboardová asociace (International Snowboard Association – ISA), zaměřená na spolupráci národních asociací, propagaci a šíření snowboardingu ve světě. V prvním roce tvořilo asociaci pět zemí a 120 závodníků. V březnu 1990 byla vytvořena Pro Snowboarders Association (PSA) – asociace profesionálních závodníků.

V roce 1994 byl snowboarding poprvé zařazen na ZOH v norském Lillehammeru, kde byl představen jako ukázkový sport, který vyvolal obrovský zájem. V roce 1994 došlo k události, která změnila celý světový snowboarding. Mezinárodní lyžařská federace – The Federation International de Ski (FIS) vytvořila vlastní Světový pohár jezdců a vzápětí si pomocí svého silného vlivu u Mezinárodního olympijského výboru zajistila výhradní právo rozhodování o nominaci závodníků pro ZOH. V roce 1995 uznal Mezinárodní olympijský výbor snowboarding jako oficiální disciplínu, a tak se v roce 1998 v japonském Naganu závodilo v U-rampě a v obřím slalomu, ovšem pod hlavičkou FIS. Stejná situace se opakovala na olympiádě v Salt Lake City v roce 2002.

Velké části vynikajících světových snowboardistů se nelíbil postup FIS, která tradiční ISF nekompromisně vyřadila z kvalifikace ZOH, a tak většina světové špičky svou neúčastí olympijské

© 2007 BURTON SNOWBOARDS

© 2007 BURTON SNOWBOARDS

© 2007 BURTON SNOWBOARDS

soutěže bojkotovala. Tato nepříznivá situace zapříčinila finanční problémy a postupný úpadek ISF, která v roce 2002 zaniká a jejím nástupcem se stává WSF (World Snowboard Federation). V roce 2005 se na kongresu World Snowboarding Federation v Praze sešli zástupci národních snowboardových asociací včetně Japonska, Koreje a Spojených států, 23. května 2005 byl prezidentem WSF zvolen prezident Asociace českého snowboardingu (AČS) Libor Votruba. World Snowboard Federation (WSF) sdružuje 31 národních federací s celkem 62 000 členy a světový žebříček s více než 12 000 jezdci. Vede jednání, která by měla vést ke zlepšení situace, tak, abychom mohli na ZOH vidět skutečně nejlepší světové závodníky. Od roku 2006 začala WSF úzce spolupracovat s profesionální snowboardovou sérií závodů Ticket To Ride (TTR) – nejuznávanější sérií závodů na světě. Nyní pořádá WSF World Rookie Fest (WRF), sérii závodů po celém světě, které jsou považovány za mistrovství světa ve freestyle snowboardingu pro juniory do 19 let.

Snowboarding v České republice

V Česku se objevuje snowboarding v letech 1979–80. K zakladatelům u nás patří především L. Váša, propagátor snowboardingu a výrobce prvních prken, dále V. Rys, bratři Včelákové, I. Pelikán, I. Dragoun a další. První závody ve slalomu organizovala skupina nadšenců okolo L. Váši v Perninku v Krušných horách v roce 1984. V roce 1985 se ve stejném středisku konalo první mistrovství Československé republiky. V únoru 1990 byla založena Asociace Československého snowboardingu – AČS a byl realizován seriál šesti závodů – Československý pohár a republikové mistrovství. V roce 1997 využil

jezdec Petr Večeřa

situace ve světovém snowboardingu i Svaz lyžařů ČR a založil tzv. úsek snowboardingu při Svazu lyžařů ČR. V roce 2002 se obě tyto organizace smluvně zavázaly k jisté formě spolupráce, která spočívala hlavně ve společné reprezentaci a organizování závodů, kdy AČS měla na starosti freestylové disciplíny a snowboardcross, Svazu lyžařů ČR pak alpské disciplíny. Nyní už by se neměla opakovat situace z minulých let, kdy neměli nejlepší závodníci možnost kvalifikovat se na ZOH. Našimi nejlepšími jezdci v krátké historii snowboardingu jsou David Horváth a Martin Černík. V současnosti patří mezi naše nejlepší závodníky:

Freestyle: David Horváth, Pavel Brůžek, Martin Černík, Václav Kutil, Ondřej Marčík, Josef Toufar, Jan Zajíc, Jan Nečas, Ondřej Zvoníček, Roman Dlouhý, Richard Skandera, Jana Čechová, Bohdana Šebestová, Zuzana Tomčíková, Lucie Janouchová.

Snowboardcross: Michal Novotný, Pavel Heiník, Jakub Flejšar, Václav Havlík, Zuzana Tomčíková, Martina Krejčová, Klára Koukalová, Jana Koukalová.

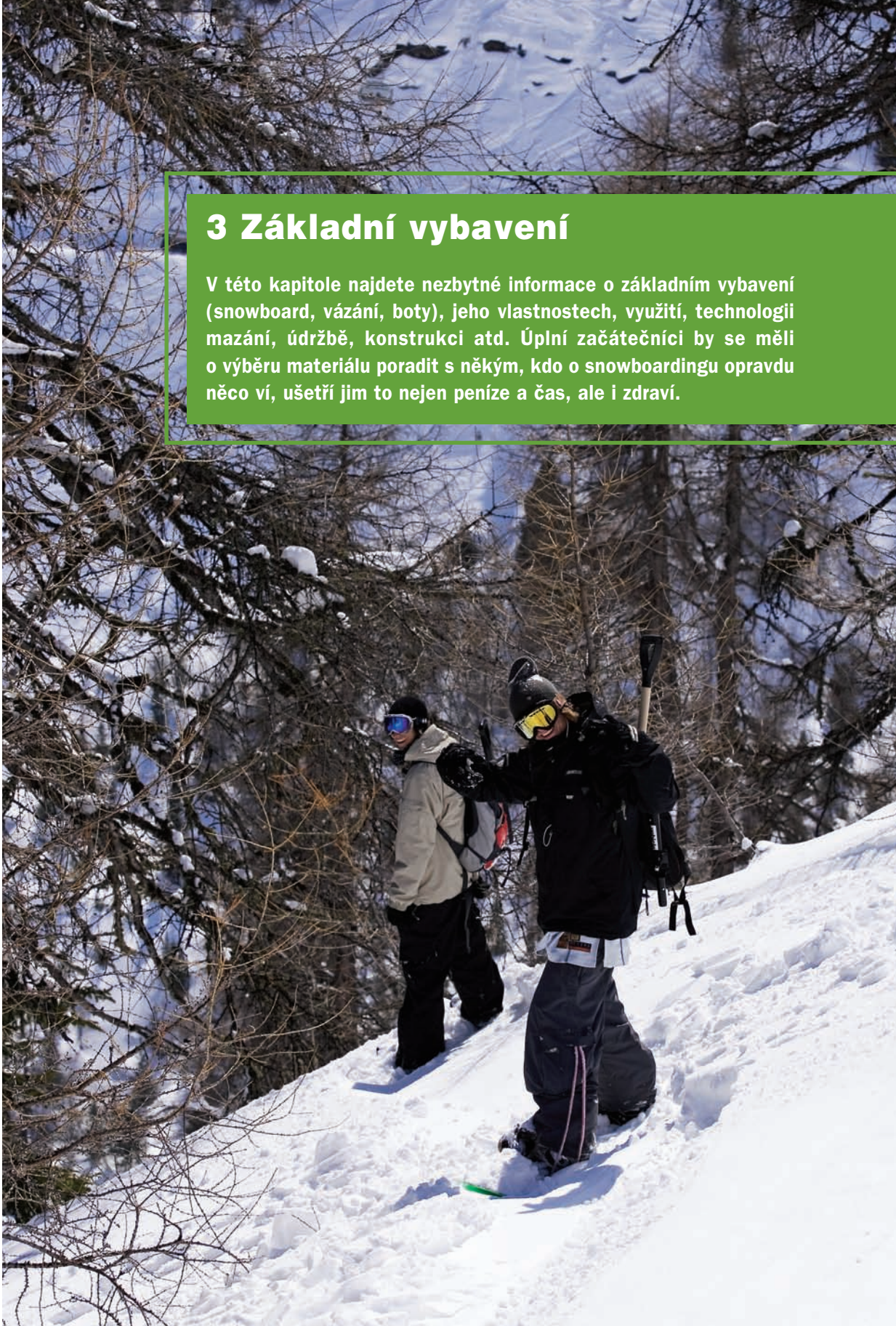
Alpine: Jan Pummer, Josef Skalický, Petra Elsterová, Zuzana Vojtěchová.

V roce 2003 byl do funkce prezidenta zvolen Libor Votruba, který činnost AČS výrazně oživil. Sezona 2004 byla velice úspěšná – českého poháru se zúčastnilo na 187 závodníků ze šesti zemí světa. První ročník Českého poháru ve freestyle snowboardingu měl velký ohlas na domácí i mezinárodní snowboardové scéně. Vyvrcholením byl Nokia Big Air contest ve Špindlerově Mlýně, kterým se celá sezona slavnostně uzavřela.

Působení Asociace českého snowboardingu je zaměřeno na organizaci závodů, přípravu reprezentačních družstev, školení instruktorů a trenérů, pořádání kempů, zřizování škol a půjčoven, vydávání informačních a propagačních materiálů. Na sezonu 2006/07 se připravuje další, již 3. ročník Českého poháru ve freestyle snowboardingu, samostatný český pohár pro ženy a mnoho dalších akcí. Podrobnější informace o veškerém dění v AČS lze nalézt na internetových stránkách www.snowboarding.cz, nebo www.freeride.cz.

3 Základní vybavení

V této kapitole najdete nezbytné informace o základním vybavení (snowboard, vázání, boty), jeho vlastnostech, využití, technologii mazání, údržbě, konstrukci atd. Úplní začátečníci by se měli o výběru materiálu poradit s někým, kdo o snowboardingu opravdu něco ví, ušetří jim to nejen peníze a čas, ale i zdraví.



3.1 Snowboard

V mezinárodních soutěžních pravidlech je uvedena tato definice: *Snowboard je speciální prkno určené ke klouzání po všech druzích sněhu. Vázání je montováno v kosém úhlu k podélné ose prkna. Boty se nesmějí vzájemně překrývat. Minimální šířka prkna o efektivní hraně nepřevyšující 135 cm je 14 cm, u prken s hranou delší než 135 cm je to 16 cm.* Při popisu snowboardu tedy hovoříme o jeho šířce, šířce patky, špičky, dále o délce, vykrojení a o tvaru špičky a patky. Podélný profil určuje scoop, rocker a průhyb *(viz popis snowboardu).*

Snowboardy lze rozdělit do čtyř skupin

1. **Freestyle snowboard** – je vhodný pro ježdění ve snowparku, tedy pro skoky, triky apod. Od freeridového prkna se liší větším vykrojením (menším rádiusem 6–9 m), menší délkou, nejčastěji 150–160 cm, je tedy točivější a lépe ovladatelný. Tvar i délka špičky a patky jsou téměř stejné, stejně jako vzdálenost inzertů od středu prkna. Typ čistě freestylového prkna, které má stejnou přední i zadní část a je zcela odlišné od zde uvedených snowboardů, se nazývá twintip.

freeride **freestyle** **alpine** **allround**

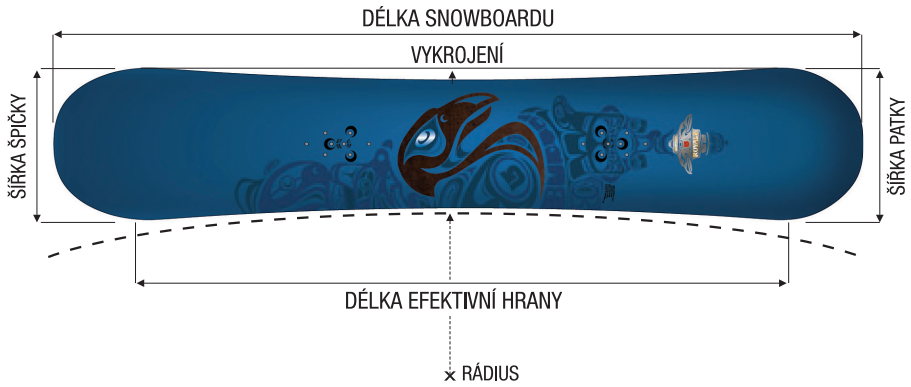
Jednotlivé typy snowboardů

2. **Freeride snowboard** – je vhodný především pro jízdu ve volném, neupraveném terénu, je širší, asi o 10–15 cm delší a celkově tužší než freestylové prkno, tím je umožněn lepší vztlak při jízdě v hlubokém sněhu a dobrá stabilita jezdce. Inzerty jsou posunuty od středu prkna dozadu, jezdec má víc váhy na patce, což je v prašanu velká výhoda, protože nemusí vynaložit tolik síly, aby udržel špičku prkna nad sněhem. Snowboard je zároveň méně vykrojený, má tedy větší rádius, jeho točivost a ovladatelnost je tedy samozřejmě poněkud horší.

3. **Allround snowboard** (také all-mountain nebo freestyle/freeride) je univerzální prkno především pro začátečníky a rekreační jezdce, vhodné pro všechny terény.

4. **Alpine snowboard** – prkno vhodné pro jízdu na upravených sjezdových a slalomových tratích. Na první pohled je výrazně užší než ostatní typy prken, špička a patka se výrazně odlišují.

Základní vlastnosti



Délka snowboardu

Délka běžného snowboardu se pohybuje mezi 120 a 180 cm. Kratší snowboardy jsou určeny pro děti a menší snowboardisty. Nejobvyklejší délka je 150–165 cm, při výběru se doporučuje snowboard přibližně o 10–15 cm kratší, než je výška postavy. Kromě výšky a váhy záleží i na dalších faktorech, např. na typu snowboardu, na zvolené disciplíně atd.

Šířka snowboardu

Maximální šířka (nejčastěji špičky) většiny snowboardů je 26–32 cm. Spodní hranice šíře prkna je dána délkou podrážek bot a úhlem vázání. Minimální šířka snowboardů do 135 cm je 14 cm, nad 135 cm 16 cm. Široká prkna mají v hlubokém sněhu větší vztlak, na sjezdovce při rychlé změně hran jsou však hůře ovladatelná.

Vykrojení

Vykrojení závisí na rádiusu (poloměru) a délce snowboardu a popisuje vztah šířky špičky a patky k šířce středu snowboardu. Čím je vykrojení větší, tzn. čím je rádius menší, tím užší je středová šířka ve vztahu ke špičce a patce. Část kapitoly *Jízdní vlastnosti* je věnována vlivu vykrojení na jízdní vlastnosti snowboardu.

Špička

Jednotlivé typy snowboardů se liší tvarem špičky. Allround a freestyle snowboardy mají delší plochou špičku a alpine má špičku kratší a vyšší. Krátká špička má díky menší hmotě větší stabilitu a je méně točivá. Delší špička umožňuje větší vztlak v hlubokém sněhu a je vhodná pro freeride.

Patka

Freestyle prkna mají patku v podstatě tvarově shodnou se špičkou, podobně i allroundy, u alpine snowboardů je tvar patky nejčastěji zaoblený pravý úhel, tzv. square.

Rocker

Pojem rocker označuje zahnutí patky. U freestylevých prken je relativně velký, u allroundových střední a u alpin minimální.

Scoop

Pojmem scoop označujeme zakřivení špičky. Jednotlivé typy snowboardů se liší především tvarem zakřivení. Závodní snowboardy mají velmi krátký, příkrý scoop, naopak freestylové a allroundové jej mají delší. Krátký scoop má tedy větší efektivní délku hran při shodné délce snowboardu.

Průhyb

Průhyb je zakřivení snowboardu mezi scoopem a rockerem. Podle typu snowboardu činí 5–20 mm.

Poloha inzertů (stance)

U většiny nových snowboardů jsou inzerty posunuty vzad vzhledem ke středu prkna podle druhu snowboardu o cca 15–50 mm.

Konstrukce

Hlavní vlastností, kterou se snowboardy od sebe kvalitativně, a tedy i cenově, liší, je materiál jádra. Na trhu jsou k dostání tři hlavní modely. Nejkvalitnější snowboardy mají jádro dřevěné, přičemž u těch nejlepších vyplňuje celou délku i šířku prkna. U levnějších modelů se používá kombinace dřevěných pásků a pěny (RIM). Jádra úplně nejlevnějších prken jsou vyplněná pěnou (PU Core), ta se však v poslední době používá spíše pro dětské modely.

Druhé rozdělení spočívá v typu konstrukce, neboli způsobu, jakým je jádro chráněno před poškozením a vlhkostí. U sidewallu je kryto plastovým páskem mezi ABSkou (svrchní část prkna) a hranou. U capu přechází povrchová vrstva rovnou k hraně a obě vrstvy laminátu se spojují na bocích jádra.

Mechanické vlastnosti

Pod pojmem mechanické vlastnosti snowboardu rozumíme pevnost v torzi, podélnou pevnost a tlumivost.

Chování v torzi (ve zkrutu)

Vysoká odolnost v torzi umožňuje dobrou jízdu na hraně. Hrany tím působí ve větší délce a jejich působení je efektivnější. Nutná pevnost v torzi klade na výrobce snowboardů větší nároky než na výrobce lyží. Problém spočívá v rozdílné šířce lyží a snowboardu ve vztahu k tloušťce. Výrobci jsou proto nuceni používat velmi kvalitní technologie a různé druhy konstrukcí (cap, sidewall) a materiály jako karbon, kevlar.

Tvrdost

Tvrdost má velký vliv na jízdní vlastnosti snowboardu. Důležité je dosáhnout harmonického kompromisu mezi podélnou pevností a pevností ve zkrutu. Velmi tvrdý snowboard jede dobře po hraně (je pevnější v torzi), ale zhoršuje se zahájení oblouku, točivost a odraz. Příliš měkké prkno má naopak horší vodivost a méně stabilní jízdu po hraně. Neexistuje jednotný návod, jak tvrdé by prkno mělo být, každému vyhovuje něco jiného.

Tlumení vibrací

Dalším kritériem, především pro vodivost snowboardu, je tlumivost – tlumení vibrací. Výrobci se snaží utlumit vibrace pomocí vestavěných tlumivých vrstev a použitím nových technologií, konstrukcí a materiálů. Jejich snahou je docílit klidné jízdy bez vibrací.

Jízdní vlastnosti

Jízdní vlastnosti snowboardů, tedy ty, které zajímají jezdce nejvíce, jsou podmíněny jak outlinem (shapem – tvarem) a podélným profilem, tak mechanickými vlastnostmi. Nejdůležitějšími jízdními vlastnostmi jsou točivost, jízda na hraně, vodivost a chování v oblouku. Tyto vlastnosti je třeba ještě posuzovat ve vztahu ke sněhovým podmínkám, výšce, hmotnosti a výkonnosti snowboardisty.

Točivost

Točivost snowboardu závisí především na efektivní délce hrany, tuhosti v torzi a podélné pevnosti. Čím je efektivní délka hrany kratší a prkno měkčí, tím snadněji lze zahájit oblouk, ale v krajním provedení může být prkno až přetáčivé. Velké vykrojení přispívá k lepší točivosti. Také výška a hmotnost jezdce hrají velkou roli. Čím je člověk vyšší a těžší, tím tvrdší snowboard si může zvolit.

Jízda na hraně

Při jízdě na hraně je situace zcela opačná. Dlouhá efektivní hrana, větší podélná pevnost s vysokou tuhostí v torzi zlepšuje jízdu na hraně. Snowboardista se musí sám rozhodnout podle druhu využívání prkna a vlastní jízdní rychlosti, které kritérium upřednostní.