

# vyšší škola jízdy

nový seriál



Asi každý z nás narazí při sebekritickém hodnocení svých cyklistických dovedností na oblasti, v nichž by se dalo leccos vylepšit. Rozpoznáním vlastních nedostatků uděláme první a nejdůležitější krok k jejich nápravě. Učení se považuje za základní rys živých organismů, takže proč se tvářit jako všeználek a dělat ze sebe arogantní cyklistickou mrtvolu? I my v redakci se samozřejmě máme v čem zlepšovat, a tak neleníme a na prahu sezony pro sebe i pro vás připravujeme nový seriál – vyšší školu jízdy.

## 8 možných nových dovedností

### MTB

- bunny hop
- drop (zvolání překážky seskokem)
- zatáčka ve velmi prudkém sjezdu
- rychlý průjezd zatáčkou
- jízda po zadním kole
- dvojitý skok

### SILNICE

- rychlý průjezd zatáčkou
- taktika a provedení spurtu

Svou náročností míří o něco výše než ty předchozí. Nebudeme se již zabývat prostým rovným sjezdem, výjezdem nebo obyčejnou zatáčkou, vždy se pokusíme přidat něco navíc. Nepůjde ale o žádné prvky, které by průměrně nadaný biker nemohl zvládnout. Jejich nacvičení si svůj čas jistě vyžádá, ale výsledný cíl by měl být dosažitelný pro každého. Tématicky věnujeme největší pozornost jízdě v terénu, ale ve dvou dílech se podíváme i na silnici. Není v našich silách obsáhnout všechny cyklistické dovednosti, ale věříme, že i pár dílků z této mozaiky vám může pomoci.

### Učitelé a žáci

Jednotlivé kapitoly seriálu jsme plánovali tak trochu sobecky. Každý z nás se zamyslel, kterou cyklistickou dovednost by potřeboval nebo chtěl

# Neustrnout v růstu

ovládnout lépe než dosud, a podle toho si také zvolil nejpovolanejšího učitele. Osoby a obsazení jsou tedy jasné – členové redakce a nejbližší externí spolupracovníci v roli učedníků a přední čeští profesionální cyklisté jako lektori.

Dobře víme, že učení se složitějším dovednostem je proces, který zabere více času než jedno odpoledne. Po úvodní lekci tak vždy dostanou studenti čas na domácí přípravu, aby nám zhruba po dvou měsících znovu předvedli, do jaké míry se zlepšili, případně se podělili o zajímavé poznatky. Budete tedy mít i srovnání, zda jste třeba nebyli ve svém zdokonalování šikovnější a svědomitější než my.

Může se stát, že dojdete názoru, že jsme některé pasáže nevysvětlili dostatečně názorně nebo narazíte na další tipy pro lepší zvládnutí. V tom případě se nebojte ozvat na adresu redakce – při konečném zúčtování vaše dotazy učitelé podrobně zodpoví a navíc máme externích spolupracovníků celou řadu, takže ani o nové modely nebude nouze.



### Osm příležitostí

V tomto čísle zahajujeme se známým trialistou Járou Spěšným alias Spacemanem, který nás naučí nejběžnější skok – tzv. bunny hop. Do příštího dílu si už sjednává zdravotní připojištění Štěpán Hájíček, jenž se pod dozorem Kamila Tatarkoviče pustí do dropu, seskoku z větší výšky. V terénu se dále naučíme rychlý průjezd zatáčkou, jízdu po zadním kole, zatočení v prudkém sjezdu a dvojitý skok (double). Na silnici nám ostřílení rytíři alpských sjezdů předvedou virtuózní průjezd zatáčkou a dozvíme se také mnoho zajímavého o správném provedení nástupu a spurtu.

POJĎTE DO TOHO s námi!

Karel Kuchler

Foto: Jerry Efeb



# vyšší škola jízdy

## bunny hop

díl první

flavon dot

Většina z nás dokáže na biku pokořit i poměrně náročné pasáže. Ale příznějme si – jakmile zvládneme projet všechny traily v okolí, opustí nás zpravidla motivace své hranice dále posouvat. To je ale velká škoda: jednak proto, že kolo dokáže i zábavnější kousky, jednak snadno přehlédneme něco, co sice ovládáme, ale mohli bychom umět i lépe. Každé další bikové vzdělávání vytříbí cit pro kolo a znásobí naši jistotu ve všech situacích.

Jednou ze základních dovedností terénního cyklisty vynávajícího techničtější ježdění je vysoký (nebo alespoň vyšší) skok – takzvaný bunny hop. Vzpomeňte si, kolikrát na stezce potřebuje přeskočit kámen, kořen nebo padlý kmen. Bunny hop je nejbezpečnějším způsobem překonání podobné překážky.

Tento skok se naučíte prakticky na jakémkoli biku. Důležité je pouze nastavení výšky sedla, které je limitem pohybového rozsahu a tedy i správného provedení skoku. Sedlo proto zasuňte maximálně dolů. Při prvních pokusech s technickými kousky také nezřídka oceníte možnost rychle „vystoupit“. Vyměňte tedy nášlapné pedály za platformové či rámečkové. I když platí, že větší plocha poskytuje jezdcům lepší stabilitu, poslouží i ty ze starého favorita ve sklepě. S volnými pedály máme také větší jistotu, že skok provádíme přirozeně a tedy i technicky správně. Nacvičujeme vždy na nižší překážce a pokud je i ta zdrojem psychického bloku, postačí například dva klacky nebo čáry na zemi. Jak se budeme lepšit, můžeme jejich rozestup zvětšovat.

My si pro názornost prvek rozdělíme do šesti fází, které nám předvede poměrně zkušený biker Michal Janata, který se aktivně účastní testů kol ve Velu a stejně tak je nám často modelem na jízdních fotkách. Dosud se na nácvik bunny hopu speciálně nezaměřoval. Ideální provedení skoku předvádí Spaceman na druhém z fotografií.

### Pro koho?

„Na kole s posedem nastaveným pro cross country takový skok nikdy nedokážete. V lepší pozici jste na enduru, které má kratší představec a můžete na něj třeba namontovat teleskopickou sedlovku,“ shrnuje situaci Jára. Ovládnout bunny hop ale může každý. V omezené míře si totiž odnesete něco z každé nové dovednosti. Příkladem mohou být třeba „netechničtí“ silničáři, kteří většinou skáčí pouhým trhnutím za řídítka a pedály, a vyspělejší cyklokrosaři, kteří na podobném stroji dokáží nad překážku dostat nejprve přední kolo a až potom se odrážejí ke skoku.



### Rozjezd

Nájezd ke skoku je velmi podceňovaný, ale jeho správné zautomatizované provedení je velmi důležité. Kliky jsou připraveny ve vodorovné poloze, dominantní končetina by měla být vpředu. Při nácviku nemusí být rychlost nijak vysoká, později ji volíme podle výšky a délky skoku.



## UČITEL

### Jára Spaceman Spěšný (33)

Učitele prvního dílu nové školy jízdy jsme vybrali mezi nepovolanejšími. Járovi hrud' zdobí řada cenných medailí z domácích i světových kolbišť. Mezi ty nejceněnější patří například titul vicemistra světa nebo mistra Japonska v biketriálu. Adrenalin soutěží ale Spaceman dávno vystřídal za mnohdy stejně strhující exhibiční vystoupení. I těch je ale poslední dobou méně, když stále více času Járovi zabírá testování a vývoj prototypů pro značky Author, RST a Tektro. Liberecký rodák se tak oklikou vrací ke svým širším bikovým kořenům.



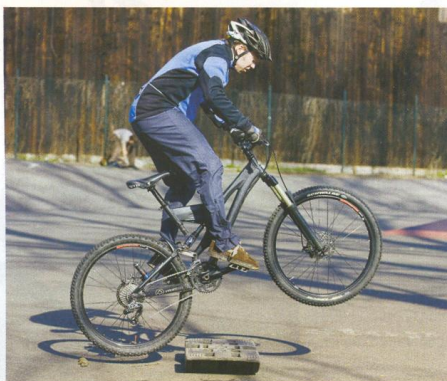
### Posun těžiště vzad

Pro správný odraz se musíme dostat tělem hodně nad zadní kolo. „Kolo si musíš nechat odjet pod sebou a zároveň už mít přední kolo ve vzduchu,“ vysvětluje Spaceman neustále figurantovi. Tuto fázi je dobré cvičit nejprve odděleně – teprve pokud dokážeme chvíli jet po zadním kole, aniž bychom si pomáhali šlapáním do pedálů (tato technika se jmenuje manuál), jsme pro bunny hop náležitě zralí. Odraz ze zadního kola nám také pomyslně prodlouží délku skoku – předek je sice již nad překážkou, ale zadek ještě zůstává na zemi. V okamžiku přípravy na odraz jsme nejdále od řídítek a vzniká nám dostatečný „pracovní prostor“ pro následující manévrování (odraz). Abychom lépe odhadli okamžik zvednutí předního kola, můžeme si před překážku na zem položit značku.





# vyšší škola jízdy



## Odráz

Jak jsme již řekli, pro nácvik správného odrazu raději sundáme nášlapné pedály. V opačném případě pravděpodobně podlehneme nutkání zvedat kolo prostým tahem bot. „Takovému způsobu jsme vždy říkali „skákat nasucho“. Jezdec se přitom nedokáže vcítit do optimální letové trajektorie, pohyb je křečovitý a výsledný skok nízký,“ poznamenává k odrazu náš učitel. Platformové pedály se během odrazu z vodorovné polohy nakloní o plus minus 15-20° směrem dopředu. Díky tomuto naklonění mohou nohy přes podrážku boty vytáhnout kolo do vzduchu, aniž by byly napevno spojeny s pedály. Výmluvy na zadní odpružení se také nepřipouští – tlumič sice průběh odrazu lehce mění, při správné technice ale dokáže jezdcí ještě pomoci jeho zpětný chod. Ruce se na odrazu téměř nepodílí – hlavní práci konají nohy a záda.

## Vystoupání

Potřebnou výšku předního kola dosáhnete zpravidla již před odrazem. Po odrazu tedy krčíme ruce, čímž se řídítka a hlavně zadek kola přibližuje k tělu. Řídítka se na okamžik téměř dotýkají pasu. Je důležité udržet přední kolo vysoko, abychom se později vyhnuli dopadu „na předeek“.



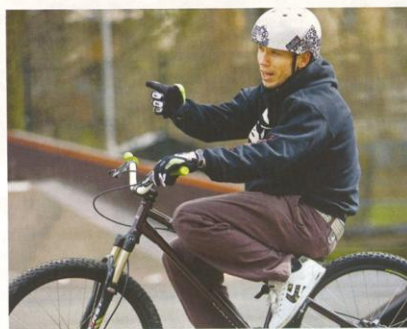
## Sebereflexe žáka

Michalovy pocity se od našeho vizuálního hodnocení mnoho nelišily: „I když byla celkem zima, při prvních pokusech jsem se hodně zapotil. Jak jsem si ale pohyb zažíval, stál odraz stále méně námahy. Spaceman mi pomohl označením chyb. Skákání mi nikdy nedělalo potíže, ale nemohl jsem stále dosáhnout kýžené výšky a délky letu. Teď vím, že největší chybu dělám v nedostatečně uvolněném pohybu těžiště před odrazem – bojím se ho posunout více nad zadní kolo. Za hodinu jsem se samozřejmě správný bunny hop nenaučil, ale mám teď přesnější představu jak na to. Až si jej několikrát v klidu vyzkouším, určitě se ještě zlepším. Užitečné bylo také vidět se při skákání průběžně na displeji fotoaparátu a rozebrat hned všechny chyby.“



### Letová fáze

V rychlém sledu navazuje další pohyb – jezdec krčí nohy a natahuje ruce mírně před sebe, čímž se kolo dostává nad překážkou téměř do vodorovné polohy. V tuto chvíli jsme nejvýše.



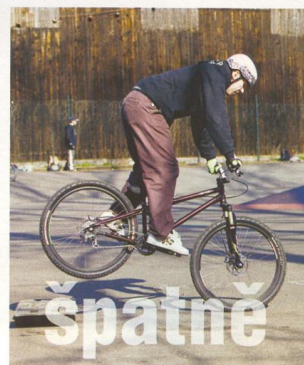


# vyšší škola jízdy



## Dopad

Při správném provedení předchozích kroků bychom měli bez problémů dopadnout opět na zadní kolo. Tato technika je nejsprávnější, i když třeba celoodpružená kola skousnou dopad oběma koly naráz. Dopadáme-li výrazně dříve na přední kolo, dopustili jsme se během skoku nějaké chyby. Odpružená vidlice tento dopad většinou umožní ustát, ale v náročném terénu se nám může přední kolo zabrzdit na nerovnosti a my skončíme v kotrmelcích. Stejně dopadneme, když při tomto způsobu dopadu zavádíme zadním kolem o překážku (následek pozdního odrazu).



## Chyby

Zkušené sportovce stojí ukázka chybného provedení mnoho úsilí a přesto při něm vypadají obvykle velmi dobře. Na obrázku vlevo předvádí Spaceman skok „na sucho“, tedy pouhým trhnutím za řídítka. Výsledkem je viditelně menší výška nad překážkou. Vpravo vidíme druhou nejčastější chybu, kterou je výrazný dopad na přední kolo způsobený zpravidla nedostatečným přenesením těžiště před odrazem nebo předčasným napnutím rukou v letové fázi.