

vyšší škola jízdy

prudký sjezd se zatáčkou

díl třetí



Stejně jako jsou kopce kořením cyklistiky, tak i sjezdy patří k pikantějším tohoto sportu a v MTB to platí dvojnásob. Vždyť kdo by po usilovném lopotění do svahu stál o sesednutí z kola na jeho hraně a následný úsek s opačným sklonem absolvoval po svých?

Kopec lze sjet dvěma způsoby: dobře a špatně, přičemž pokud se to u druhé varianty obejde bez pádu a zranění, lze spíš hovořit o náhodě. Ještě zapeklitější než sklon a samotný povrch pak bývá charakter zdlouhavého úseku, například pokud se do cesty postaví prudká zatáčka nebo schod.

Úplný začátečník, který zatouží stát se ekvilibristou ve sjezdu, by si pro začátek měl vybrat kopec s mírnějším sklonem, tedy ne jako my se hned pokoušet překonat malou skálu.

Základními pravidly úspěšného nácviku sjezdu je práce s těžištěm, volba stopy a uvolněnost. Cyklistovi, který si není svou pozicí nad sedlem zcela jistý, se v prvních fázích doporučuje posunout sedlo dolů tak, aby dovolilo lépe se nad ním pohybovat. Se vzrůstajícím pocitem jistoty při průjezdu pak sedlo můžete opět postupně zvedat do původní polohy. Začínáte opravdu na svahu, na kterém si aspoň trochu věříte, pokud přeceníte své schopnosti, je možné, že po případném pádu si již nedodáte tolik kuráže a sjezdy se pro

vás na dlouhou dobu stanou noční můrou. Z hlediska tréninku a zlepšování se v průjezdu zatáčkou je důležité začínat pomalu a postupně zrychlovat: v prvních fázích se snažit myslet na stopu, pozici těla, průjezd, zaauto-

matizovat si tyto věci a následně přidávat na rychlosti. Dobré také je nebýt u podobného nácviku sám – jeden nikdy neví.

připravili: **Andrě Vebr, Petr Heinič**
foto: **Štěpán Hájiček**



UČITEL

Petr Heinič (27)

Petr již jako pětiletý začínal na kolech BMX, ze kterých pak přesešel na cyklotrial. Po nabytí zkušeností z těchto disciplín okusil sjezd, kterému nakonec zůstal věrný na dlouhou dobu. Zde se mu také podařilo získat celkem čtyři tituly mistra ČR, ke kterým ještě navíc přidal dva tituly v dual slalomu. V současné době působí především jako testovací a vývojový jezdec RB Teamu, ale občas si také „odskočí“ na akce typu Marosana Camp, kde funguje v roli instruktora jízdy. Lepšího a hlavně fundovanějšího bychom tedy pro tento účel hledali jen stěží.



Hůře už to nešlo

Exemplární příklad špatné techniky: celé těžiště je přesunuto příliš vzad, přední kolo tím má minimální adhezi a hrozí utržením. Následkem pozice jsou ruce zcela natažené a neposkytují žádnou možnost k manévrování. Tato křečová poloha je největší chybou mnoha jezdců: podobný styl je možné aplikovat v opravdu prudkých sjezdech, v tomto případě ale může paradoxně znamenat i pád. Na Petrovi je vidět uvolněnost, ze které automaticky pramení i jistota. Pokrčené roztažené ruce a kolena od sebe mu dodávají velký prostor k manévrování.

vyšší škola jízdy

prudký sjezd se zatačkou

díl třetí



První krůčky – sedlo dolů

Do následujícího sjezdu putovalo Andrého sedlo níže, aby mělo tělo více prostoru pro práci nad kolem. Průčení je toto skvělý postup. I po snížení sedla ale zůstávají jeho reflexe stejné. Tělo má tendenci se dostat co nejvíce nad zadní kolo, André je takřka v podřepu a stroj nemůže jistě ovládat.



Pozor na stopu

Při dalším průjezdu s kladeným důrazem na pozici těla již držení vypadá jistěji. Optimální ale pro změnu není zvolená stopa, která neumožňuje plynulý a v některých úsecích možná ani zcela bezpečný průjezd.





Nájezd a volba stopy

Jako nejideálnější projeti zatáčkou se jeví vedení kola z vnějšku přes vnitřek zatáčky opět do vnější stopy. Tato stopa dovoluje relativně neplynulejší průjezd zatáčky. V případě této konkrétní zatáčky je důležitý nájezd co nejvíce vpravo, využití mírného klopení zhruba v jedné třetině zatáčky k zatočení a nasměrování se směrem k vnitřku, a následně plynule vyjet z ní.

Najíždět bychom měli srovnání, v odpovídající rychlosti. Dobrzdíme raději dříve, tak, abychom měli zhruba čtyři až šest metrů před zatáčkou rychlost, kterou ji budeme chtít projet. Tyto „volné“ metry přitom využijeme ke srovnání polohy, případně doladění stopy. Samotný průjezd by pak měl sledovat zatáčku. Ruce a kolena jsou mírně pokrčeny, těžiště je v ose kola, směrem ke středu zatáčky se ruce a nohy více krčí a těžiště jde směrem dolů. Podle sklonu svahu se posunuje více vzad za sedlo, ruce však musejí být stále mírně pokrčené. S výjezdem se tělo narovná a posunuje zpět na střed.



ZPOVĚĎ ŽÁKA

Sjet prudký kopec v době mé aktivní sportovní činnosti mi nedělalo žádný větší problém, ba jsem byl přesvědčen, že dokážu sjet takřka vše. Pak ale přišly dva ošklivé pády, které mě postavily oběma nohama zpátky na zem. Jistota se proměnila ve strach, stupňovalo se polevování v trénincích, což mělo logicky za následek zakrnění a zkosnatění techniky. Když už se do nějakého technického sjezdu pustím, nejsem si zpravidla příliš jistý a dopouštím se mnoha chyb, o čemž mě Petr ujistil. Byl jsem ale překvapený, jak okamžitě identifikoval, co dělám špatně, poradil mi a já už další sjezd cítili zlepšení. A pak další a další. Mít u sebe někoho, kdo dokáže takto poradit, je nenahraditelné. Odvykácí kúra mého zažitého chování si pravděpodobně vyžádá delší čas, budu se ale snažit, abych Petrovi u maturity na konci sezony udělal co největší radost.

