

Bude vojenské lyžování součástí výcviku vojáka 21. století?

Lyže se začaly používat už ve střední době kamenné. Tehdy sloužily především k nezbytným lidským činnostem jako byl lov, překonávání vzdáleností, doprava, boj. Je zřejmé, že byly rozšířeny pouze v chladných klimatických oblastech. „Moderní“ lyžování ještě v polovině 19. století bylo záležitostí zejména severských zemí, kde umožňovalo jednodušší pohyb po sněhu. Odtud se rozšířilo jak do alpských zemí, tak na území dnešního České republiky. Postupem času se vedle praktického užití začala prosazovat složka kondiční, zdravotní a relaxační. V této době je jedním z významných fenoménů tělesné výchovy a sportu na celém světě.

Co předcházelo v armádě

Vzhledem k horám a pohořím tvořící přirozenou hranici ČR a k jejímu převážně hornatému povrchu se velmi rychle do výcviku vojáka prosadilo vojenské lyžování. Ještě před založením první tělovýchovné školy v Praze v roce 1920 – Vojenské školy MNO pro tělesnou výchovu – byl už v roce 1919 otevřen první lyžařský kurz. Pravidelné pořádání kurzů vojenského lyžování bylo na čas zastaveno v letech světové hospodářské krize a i když se je podařilo znovu obnovit, další rozvoj byl přerušen druhou světovou válkou. V této době byl dokonce vydán samostatný předpis T-III-2 (1930), Jízda na lyžích, který se zabýval technikou výcviku.

S organizováním lyžařských kurzů se začalo hned v roce 1945. Z důvodu existence mnoha útvarů v hornatém pohraničí se výcvik prodloužil a pořádaly se šestitýdenní lyžařské kurzy. Obsahem byla technika základních lyžařských dovedností a přesuny na lyžích v náročných podmínkách. Postupem času byl rozdělen do dvou částí, a to na základní výcvik a výcvik ve vysokohorském prostředí (Vysoké Tatry), kde přibývalo navíc užití lyžování. Kromě toho byly od roku 1960 organizovány ve spolupráci s ČSTV krátkodobé kurzy pro trenéry a instruktory. Frekvenci získávali kvalifikaci podle jednotné klasifikace učitelů, trenérů a rozhodčích.

Vzdělávání odborníků bylo zajišťováno od roku 1945 Učilištěm vojenské tělovýchovy, v letech 1952-56 Vojenským učilištěm tělesné přípravy, které bylo přejmenováno na Vojenskou tělovýchovnou školu dr. Miroslava Tyrše. Jako poslední převzal tuto roli Vojenský obor UK FTVS, který byl vzhledem k potřebě vysokoškolského vzdělávání tělovýchovných důstojníků založen v roce 1954 jako součást tehdejšího Institutu pro tělesnou výchovu a sport a za přípravu specialistů i v této oblasti je zodpovědný dodnes.

Obecné cíle a obsahové zaměření se měnily vlivem vývoje v oblasti lyžování a vlivem měnících se požadavků druhů vojsk. Na začátku 50. let byl plněn požadavek naučit rychlému a zručnému přesunu na lyžích v různém terénu mimo cesty. Řešeny byly úkoly spojené s nácvikem způsobu přesunů na lyžích, získávání rychlosti, reakcí, síly, obratnosti, rozhodnosti a odvahy, otužení a všeobecné zpevnění organismu, získávání návyků v zacházení s lyžemi v péči o ně, o lyžařské součásti a v použití lyžařských vosků. „Nejbojovnější“ bylo vojenské lyžování naladěno na konci 60. a na začátku 70. let.

Kromě základního lyžování se učily přesuny na lyžích v každém terénu v podmínkách bojové činnosti. Vojenské lyžování obsahovalo pořadová cvičení, překonávání překážek, seskakování

a vyskakování ze zákopu, zaujímání různých poloh pro střelbu ze služební zbraně a házení granátů a také plížení a odsun raněných.

Ve druhé polovině 70. let, zejména ale v 80. letech, se vedle užitého lyžování prosazovalo i klasické lyžování. Nebyla to ale pro vojenské lyžování příliš příznivá doba. Poměrně dost se rozšířil názor, že potenciální „evropské válčičtější“ příliš kruté zimy a velké zasněžení nemívá. Odrazilo se to hlavně v zaostávání lyžařského vybavení – výstroje i vlastních lyží – později i v dodnes trvajícím nedostatku. Výcvik však přesto, sice ve skromnějších podmínkách a ne jako příliš rozšířený, probíhal. Učební osnovy vycházely ze závazných předpisů pro tělesnou přípravu v Československé lidové armádě.

Po formulování zásad a vytyčení zdařilé koncepce speciální tělesné přípravy v AČR (tehdejším náčelníkem tělovýchovy AČR plk. doc. PhDr. Ladislavem Kubálkem, CSc.) v roce 1993, bylo vojenské lyžování včleněno do tohoto, specialisty řízeného výcviku.

V současné době je definováno Rozkazem MO č. 14/1999 Věstníku, Výcvik vojáků a žáků vojenských škol ve speciální tělesné přípravě, jako součást speciálních tělesných cvičení pro přesuny na sněhu, po ledu, v bažinách. Tato doba rovněž vrací, a zdá se, že oprávněně, vojenskému lyžování jeho původní místo ve výcviku. Nasazování českých vojáků a jednotek se už nepředpokládá, a také zdaleka neprobíhá jen v klimaticky mírných poměrech, v rovinnatých a schůdných, nebo pro pozemní techniku dostupných terénech. Je ovšem co dohánět v materiální výbavě.

Smysl a cíle vojenského lyžování

V alpských zemích slouží vojenské lyžování především ke zvyšování účinnosti válčení v zimních podmínkách a k rozvoji tělesné zdatnosti vojáků. Obecně je zaměřeno na zvyšování bojové efektivity. Speciálně zaměřené školy při výcvik v horách připravují specialisty jak pro své potřeby, tak pro potřeby součinnostních armád. Důvod je prostý – být připraven na všechny možné alternativy počasí, terénu, ale i různých krizových situací, které mohou nastat v případě válečného ohrožení nebo i v míru. Díky úzké spolupráci mezi odbornými, tělovýchovně zaměřenými školami armád jednotlivých států, jsou propracovávány metodiky značně podobné a pro naši praxi je velmi užitečné se s nimi blíže seznámit. A to i přesto, že patrně nikdy nebude hrát vojenské lyžování v AČR tak významnou roli jako např. v rakouské armádě, jejíž systém chceme přiblížit.

Hlavním cílem vojenského lyžování je rozvíjení zdatnosti a dovedností pro pohyb a boj v horách. V průběhu kurzů jsou dovednosti mnohem více získávány lyžováním ve volném terénu mimo upravené sjezdovky než klasickým sportovním a rekreačním lyžováním.

Vojenské lyžování je rozděleno do dvou základních skupin:

- a) vojenské lyžování odpovídající své hlavní funkci (užitě),
- b) všeobecné vojenské lyžování.

Užitě vojenské lyžování musí odpovídat vojenskému účelu, tzn. plánovanému vojenskému poslání jednotky;

- z toho důvodu se používá výhradně vojenské vybavení,
- úroveň dosažených dovedností závisí na taktických požadavcích jednotky (rozhoduje o tom velitel),
- tréninkových cílů je nutné dosáhnout co nejrychleji,

- (používání pomocných prostředků dopravy (např. vleky) je povoleno jen omezeně a zejména v počátcích výcviku),
- na zvládnuté základy pohybu po sněhu navazují ryze vojenské činnosti jako přesuny na delší vzdálenosti trvající i několik dní, orientace v terénu, základy přežití, ovládání osobní zbraně - zaujímání různých poloh a střelba, odsun raněného, prvky taktiky pohybu malých skupin a neznámém terénu apod.

Všeobecné vojenské lyžování je lyžování, jehož cílem je zvýšit tělesnou zdatnost a vytrvalost, zdokonalit lyžařské dovednosti a podporovat sportovní aktivity vojáků:

- lyžování probíhá na upravených lyžařských terénech (sjezdovky, běžecké stopy, vhodné [bezpečné] terény pro volné lyžování),
- lyžování se realizuje ve všech jeho variacích jako sjezdové lyžování, běžecké lyžování, závody a soutěže,
- může být realizováno v rámci sportovního tréninku, v pravidelných tréninkových jednotkách (kde jsou pro to podmínky) nebo v kurzech, a to pod vedením instruktorů nebo individuálně,
- vedle vojenského vybavení je umožněno používání soukromého vybavení (zejména lyží, holí, lyžařských bot a brýlí),
- mnohem více jsou využívány dopravní prostředky (vleky ap.).

Vojenské lyžování má tři úrovně:

- a) základní lyžování,
- b) lyžařský trénink,
- c) trénink vojenských lyžařských instruktorů.

Základní lyžování (začátečnická úroveň) musí umožnit vojákům bezpečný pohyb se zbraní a vybavením v různých podmínkách. Metodická řada obsahuje informace jak používat lyžařské vybavení a všeobecnou lyžařskou průpravu, jízdu s mírného kopce se zastavením v protisvalu, jízdu v pluhu, oblouky v pluhu, jízdu šikmo svažem – traverzování, sesouvání, oblouky z přívratu a základní srovnání oblouk.

Lyžařský trénink (úroveň pokročilých) zdokonaluje základní dovednosti s důrazem na plynulost koordinací, přirozenost a dynamiku pohybů. Metodická řada obsahuje navíc střední a krátké srovnání oblouky, oblouky pro přejíždění vln a základy jízdy v hlubokém sněhu.

Trénink vojenských lyžařských instruktorů (úroveň specialistů) znamená připravit tyto instruktory jak po stránce technické, tak teoretické. Z techniky lyžování je to nejdříve zvládnutí techniky jízdy v příkrém, neupraveném a členitém terénu v závodním tempu, a poté, naučit instruktory učit a demonstrovat učivo v obou skupinách vojenského lyžování (metodické postupy). Z teorie lyžování jde především o teorii pohybu (z hlediska biomechaniky), teorii sportovního tréninku včetně základů metodologie, teorii pohybu v horách a získání vědomostí o výstroji a praktických dovednostech v její údržbě.

Rizika výcviku a podíl metodiky na jejich snižování

Obrovský důraz je kladen na bezpečnost výcviku. Základním předpokladem je kvalitní, standardizované lyžařské vybavení – lyže, hole, sjezdové boty, stoupací pásy (viz liter. 6., obr. 8),

odpovídající oblečení a nezbytné další vybavení – dostatek tekutin, jídla, bivačovací vak, osobní vysílač pro případ zasypání sněhem, náhradní oblečení, základní lezecké vybavení, do skupiny společné lano, transportní prostředek UK 2000 (liter. 5., obr. 2) a zdravotnický materiál. Neméně důležité jsou znalosti typů, příčin a efektů určitého chování a reakcí v nebezpečných situacích. Podle toho se dělí hazard v horách na riziko, kdy příčinou je člověk sám a na přírodní riziko (viz tab.), které není často včas rozeznáno a bývá znásobeno bezstarostností.

Hlavní druhy rizik nejen v horách a nejen v zimě	
Riziko způsobené lidským chováním	Riziko přírodních podmínek
Nedostatek tréninku a zkušeností Neadekvátní oblečení a vybavení Přecenění individuálních schopností Nedostatek tělesné zdatnosti a nedbalost	Počasí a jeho náhlé změny Uvolněné a padající kameny, stromy Sněhové laviny a sněhové závěje Sněhové trhliny a padající led

Příčinou neštěstí bývá jedno nebo více zmíněných rizik, které často působí v kombinaci. V neposlední řadě jsou pro bezpečnost významné znalosti první pomoci v případech úrazů, omrzlin apod. (liter. 2.), ovládnutí techniky přesunu raněného standardními i improvizovanými prostředky techniky hledání obětí sněhové laviny.

Při pohybu v horách je doporučeno respektovat následující metodické pokyny:

- ☐ Během stoupání by měla být v kontaktu se sněhem plocha lyže v celé její délce.
- ☐ V závislosti na terénu by měla být šikmá chůze svažem co nejširší – k otáčení, zejména na prudkém svahu, vybírat pokud možno plošší místo, stoupání by mělo být okolo sedmi stupňů.
- ☐ V místě otáčení je nutné vybrat kompaktní místo a podupáním ještě zpevnit podklad,
- ☐ V závislosti na sněhových podmínkách musí být pravidelně střídán vedoucí postupující ve skupině.
- ☐ Terén, sněhové a povětrnostní podmínky, ale zejména úroveň trénovanosti skupiny podmiňuje jak rychlost stoupání, tak volbu jízdy dolů a musí respektovat fyzicky i dovednostně nejslabšího člena skupiny.
- ☐ Vedoucí skupiny musí vzít v úvahu, že za ním jedoucí budou mít rychlejší stopu, a proto volit i možnost několika stop – v tomto případě je nezbytné před zahájením sjezdu určit místo setkání.



Snížení možných rizik je dosahováno také průběžnou kontrolou (nejen velitelskou cestou, ale i vzájemnou – koheze skupiny) jak veškerého

Obr.: Vysokohorský přesun – ilustrační foto

vybavení, tak zejména tělesného a psychického stavu členů skupiny (skleslost, vyčerpání, nastupující omrzliny a podchlazení apod.).

My a Rakušané

Vojenské lyžování má jak v ČR, tak v rakouské armádě dlouhou tradici. Ze srovnání obou systémů vyplývají některé podstatné závěry:

- ❑ **Metodika výuky vojenskému lyžování je podobná** – z různých lyžařských škol se vybírají nejúčinnější a nejsnáze naučitelné techniky (v poměrně krátké době jsou schopni zvládnout pohyb na lyžích i vojáci, kteří nikdy sněh neviděli – dokladem jsou účastníci mezinárodních kurzů pořádaných v Rakousku).
- ❑ **Velké rozdíly jsou v kvalitě vybavení.** Standardizované vybavení rakouské armády napomáhá svému účelu. Poměrně krátké lyže (170 cm) vyžadují k jejich zvládnutí méně cvičení, zejména co se týká zatáčení a vedení lyží a také manipulace s nimi při překonávání skalnatých nebo nezasněžených úseků. Speciální boty jsou kompromisem mezi „lyžováním“ a „lezením“ – pro nácvik rovnováhy při lyžování je sice třeba více času, na druhou stranu jsou vhodné jak k chůzi, tak pro lezení po skalách. Oblečení, batohy, transportní prostředky a další podpůrné prostředky jsou rovněž standardizovány. Velké rozdíly v porovnání obou armád jsou determinovány nejen tradicemi a finančními možnostmi, ale také efektivností vynaložených prostředků vzhledem k potřebnosti ve vztahu k charakteru území.
- ❑ **Postavení vojenského lyžování v systému výcviku vojsk je podobné.** Podobně jako u nás je součástí výcviku v přežití a obsahově zhruba odpovídá našemu pojetí speciální tělesné přípravy.
- ❑ **V oblasti všeobecného vojenského lyžování** (v našem pojetí běžeckého a sjezdového lyžování) se rozdíly pomalu stírají. Napomáhají tomu zejména preventivní rehabilitace s tělovýchovným programem a některé formy výběrové tělesné výchovy (sportovní soutěže, sportovní dny velitele apod.).

Vojenské lyžování je perspektivní

Význam vojenského lyžování opět vzrůstá a pravděpodobně bude důležitou součástí výcviku v armádě i v budoucnosti. I když se vojenská technika neustále zdokonaluje, stále zůstávají činnosti a terénní oblasti, kde ji nelze využít a kde je lidský faktor nezastupitelný. Velmi podstatným efektem je rozvoj tělesné zdatnosti a potřebných pohybových dovedností, psychické odolnosti a efektů vývoje interpersonálních vazeb (soudržnost, spolupráce, ...) budovaných profesionálních jednotek – malých (účelově sestavovaných týmů) – i velkých, tzn. celých jednotek a útvarů. Nepominutelným důvodem, proč bychom se neměli o budoucnost vojenského lyžování obávat a zpochybňovat ji, je také už zmiňovaný efekt tréninkový a zdravotní. Pro budoucí profesionální armádu důvod více než pádný.

Použitá literatura:

1. *Alpinausbildung*, předpis Rakouské spolkové armády, Wien 1996.
2. JEBAVÝ, M. „Přesuny na sněhu.“ *Vojenský profesionál* č. 10-11-12, str. 46-51, Praha: AVIS 1999.
3. *Military skiing*. (Metodická příručka). Saalfelden: Jägerschule, 1998.
4. PŘÍBRAMSKÝ, M. *Lyžování*. Praha: Grada, 1999.
5. PŘÍVĚTIVÝ, L. „Metodika výcviku v horách u nás a v zahraničí.“ *Vojenský profesionál* č. 4-5-6, str. 73-79 Praha: AVIS 2001.
6. PŘÍVĚTIVÝ, L. „Pohyb ve ztížených podmínkách.“ *Vojenský profesionál* č. 7-8-9. Praha: AVIS 2001, str. 63-67.