

**Jak dokonale
zvládnout**

Kryštof Částka
Ilona Kolovská
Jaromír Votík

carving



- výběr a údržba lyží
- technika jízdy
- 74 průpravných cvičení

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, umísťování 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.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Obsah

Úvod / 7

Slovník používaných pojmů / 8

Základní lyžařská výzbroj / 10

Lyže / 10

Vhodné lyže pro některé typické skupiny lyžařů / 13

Vázání a podložka / 16

Sjezdové boty / 18

Údržba lyží / 20

Ruční broušení hran / 20

Oprava poškozené skluznice / 21

Napouštění skluznice parafinem / 22

Údržba lyží a seřízení vázání v odborném servisu / 24

Uskladnění lyží během letního období / 25

Základní technické principy carvingu / 26

Klíčové dovednosti pro dokonalé zvládnutí carvingových oblouků / 28

Základní carving / 28

Racecarving / 29

Funcarving / 29

Bezpečnost při jízdě na lyžích / 31

Pravidla chování na sjezdových tratích / 31

Vnější faktory ovlivňující náš lyžařský projev / 32

Subjektivní příčiny nebezpečných situací / 33

Další možnosti zvýšení bezpečnosti / 33

Rozcvičení před jízdou / 36

Průprava na inline bruslích / 39

Charakteristika vhodné výzbroje, výstroje a doplňkového materiálu / 39

Cvičení základní rovnováhy / 40

Vyjíždění oblouků / 44

Vyjíždění oblouků po jedné brusli / 46

Oblouky na svahu / 48

Průprava na supershorties / 52

Charakteristika vhodné výzbroje / 52

Carvingová vlnovka / 60

Carvingové oblouky / 65

Cvičení na běžných carvingových lyžích / 71

Charakteristika vhodné výzbroje / 71

Základní carving / 71

Oblouky ke svahu / 73

Carvingová vlnovka / 82

Základní carvingový oblouk – cvičení bez holí / 84

Základní carvingový oblouk – cvičení s holemi / 87

Racecarving / 95

Funcarving / 107

Úvod

Vstup carvingu na scénu sjezdového lyžování způsobil nesmírné obohacení našeho krásného sportu. Nedá se přesto říci, že by od základu změnil techniku sjíždění na lyžích. Carving je moderní technika jízdy, která rozšířila škálu doposud možných způsobů jízdy na lyžích, a tím podstatně zvýšila atraktivitu sjezdového lyžování. Často se můžeme setkat s hlasy označujícími carving za individuální formu lyžování, schopnou samostatné existence bez jakéhokoli propojení s ostatními technikami sjíždění na lyžích. Mnozí dokonce považují jakékoli jiné než carvingové oblouky za chybné. Vyvarujme se takového pohledu na lyžování a snažme se carving chápat jako jeden z mnoha možných způsobů zatáčení na lyžích. Snažme se vybudovat si takový repertoár sjezdových technik, abychom mohli kdykoli správně zareagovat na stále se měnící podmínky na svahu a užít si bezpečný, radostný a estetický pohyb v každém terénu.

V současnosti nenalezneme v obchodech, snad jen s výjimkou několika speciálních kategorií, jiné lyže než takzvané carvingové. Jsou to lyže, které se oproti starým klasickým lyžím vyznačují výraznějším bočním vykrojením. I přes tuto svoji vlastnost neudělají moderní carvingové lyže z člověka, který do té doby lyžoval klasickou technikou, tj. smykem, rázem nového lyžaře. V okamžiku, kdy si nasadíme na nohy carvingové lyže máme možnost volby. Buď se spokojíme s dosud zažitou klasickou technikou, kterou lze na naprostě většině moderních lyžích s úspěchem použít, nebo využijeme ten úžasný autokinetický potenciál carvingových lyží, pramenící právě z jejich bočního vykrojení.

S pořízením carvingových lyží dostává člověk jedinečnou možnost se něčemu novému učit. Každý se na začátku ocitá v trochu odlišné pozici. Úplný lyžařský nováček, disponující určitou mírou nadání, zvládne pravděpodobně základy carvingové techniky snadno a rychle. Není totiž ovlivněn klasickou technikou jízdy, a tak na něj nepůsobí negativní transfer mezi navenek podobnými pohybovými dovednostmi, vyznačujícími se však téměř opačným principem provedení. Na druhé straně stojí zkušený lyžař, který svou klasickou techniku zvládl téměř k dokonalosti. Dostal se do pozice, kdy ho jeho oblíbený sport přestává vzrušovat. Přestává v něm nacházet nové prožitky, má pocit, že se už nemůže dále rozvíjet. Tomuto lyžaři dává carving možnost dostat se ve svém sportu dál. Přestože ho to bude stát možná větší úsilí než lyžařského nováčka, má možnost přidat do svého stávajícího lyžařského portfolia celou sérii nových dovedností. A každá tato dovednost sama o sobě je pro něj důvodem vracet se stále do hor, do prostředí, které má rád a trávit svůj volný čas způsobem, který ho těší.

Autoři

Slovník používaných pojmů

Autokinetika lyže – schopnost lyže podílet se na utváření jízdy – samořízení.

Carving – (z angl. řezání) je technika zatáčení na lyžích, při které je lyže vedena v průběhu celého oblouku po hranách.

Funcarving – druh carvingové techniky, při které dochází k výraznému zatížení vnitřní lyže a přiklonění celého těla do oblouku. Lyžař se může dostat určitou částí těla do kontaktu se sněhem.

Hranění – postavení lyží na hrany do takové polohy, kdy příčný směr lyže není rovnoběžný s rovinou svahu.

Klasická technika – technika jízdy snožnými oblouky.

Nížší lyže – lyže, která je při jízdě šikmo svahem nebo v oblouku z hlediska postavení na svahu níže.

Odvrat – postavení lyží špičkami od sebe a patkami k sobě.

Oblouk otevřený – vyjížděný při spádnicí.

Oblouk zavřený – vyjížděný od spádnice více k vrstevnici.

Paralelní hrany – rovnoběžné levé nebo pravé hrany lyží – vnitřní (pravá) hrana levé lyže a vnější (pravá) hrana pravé lyže a naopak.

Protirotace – otáčení těla nebo jeho části proti směru zatáčení lyží.

Přehranění – pohyb lyžemi v bočním směru, při kterém dochází k výměně postavení paralelních hran na protější paralelní hrany.

Prívrat – postavení lyží špičkami k sobě a patkami od sebe.

Racecarving – druh carvingové techniky vycházející z techniky závodní. Charakteristické je výrazné

přiklonění pánve do oblouku s kompenzačním odklonem trupu.

Rádus lyže R – velikost poloměru kružnice, která by vznikla prodloužením boční hrany lyže.

Rotace – pohyb těla nebo jeho části souhlasný se směrem zatáčení lyží.

Snožné oblouky – oblouky zahájeny odlehčením lyží – pohybem těžiště těla zdola nahoru s oporou o zapíchnutou hůl a částečným rotačním impulsem pánve. Jsou prováděny s podílem smyku (patky lyží opisují v oblouku delší dráhu než špičky).

Smyk – pohyb lyží, který se odchyluje od stopy, jež by vznikla jízdou po hranách.

Snowpark – areál vybavený můstkami, rampami a různými terénními nerovnostmi určený vyznavačům freestylu a snowboardistům.

Spádnice – pomyslná čára probíhající ve směru největšího spádu (sklonu), kolmá na vrstevnice.

Vnější hrany – levá hrana levé lyže a pravá hrana pravé lyže (hrany lyží na malíkových stranách chodidel).

Vnější lyže – lyže, která je vně oblouku.

Vnitřní hrany – pravá hrana levé lyže a levá hrana pravé lyže (hrany lyží na palcových stranách chodidel).

Vnitřní lyže – lyže, která je blíže do středu oblouku.

Vrstevnice – pomyslná čára spojující body se stejnou nadmořskou výškou.

Vyšší lyže – lyže, která je při jízdě šikmo svahem nebo v oblouku z hlediska postavení na svahu výše.

1

Teoretická část

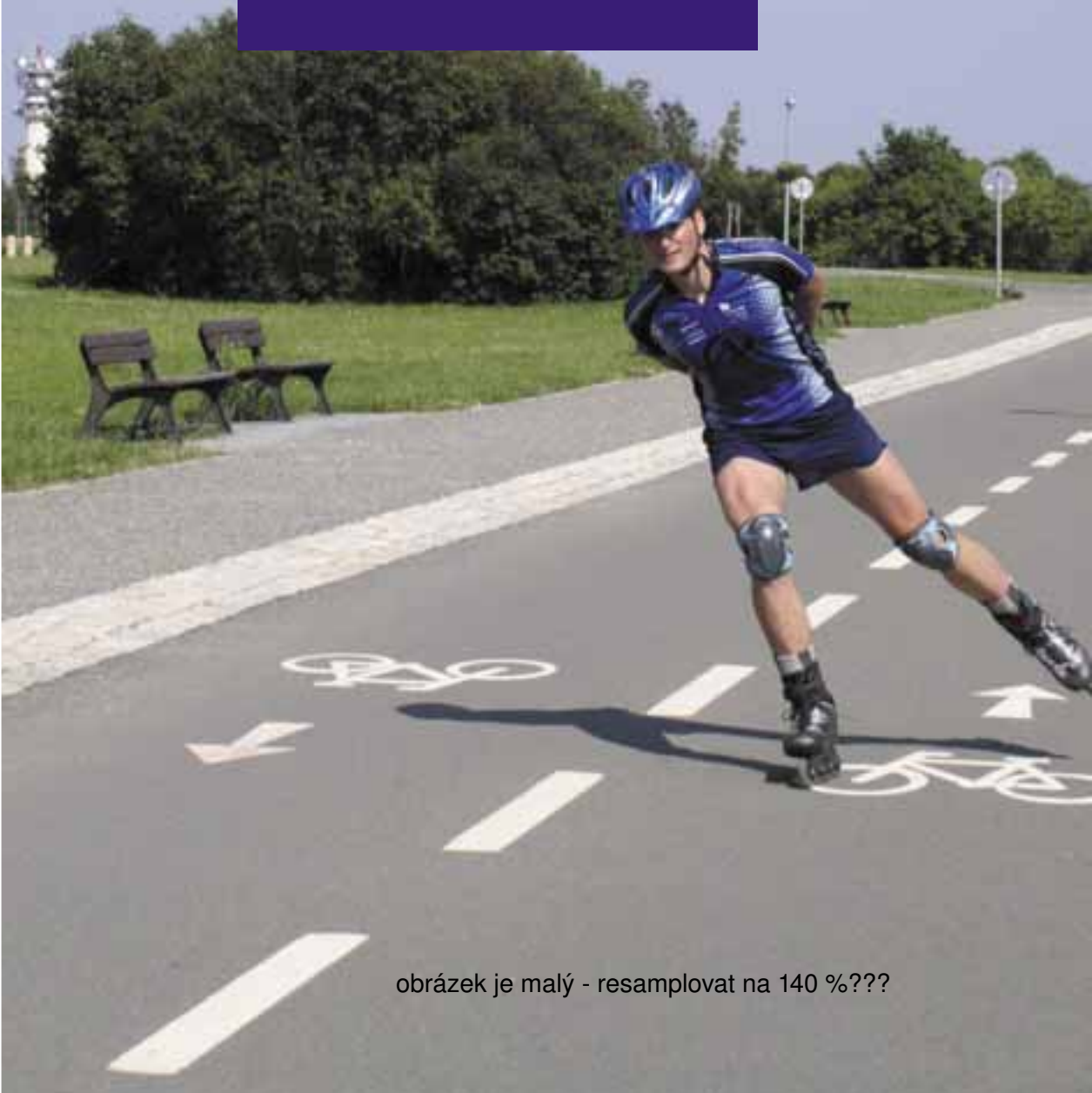
Základní lyžařská výzbroj

Údržba lyží

Technické principy carvingu

Klíčové dovednosti pro zvládnutí carvingu

Bezpečnost při jízdě na lyžích



obrázek je malý - resamplovat na 140 %???

Základní lyžařská výzbroj

Lyže

Nabídka sjezdových lyží je v dnešní době ve většině specializovaných obchodů prakticky vyčerpávající. Zákazník je tedy při výběru limitovaný pouze cenou, kterou je ochotný za nové lyže zaplatit. Aby nám nové lyže sloužily k plné spokojenosti, musíme racionálně zvážit:

- úroveň svých lyžařských dovedností (začátečník, expert apod.);
- terén, ve kterém se budeme převážně pohybovat (upravené sjezdovky, volný terén, naše hory, alpské svahy);
- preferovaný charakter jízdy (krátký oblouk, dlouhý oblouk, rychlá nebo spíše pomalejší jízda).

Následující parametry lyží můžeme považovat při výběru za klíčové:

1. **Délka lyží** – je dána zejména charakterem jejich použití, podle kterého výrobci své produkty zařazují do určitých kategorií. V rámci každé kategorie je pak nutný výběr vhodné délky podle vlastních tělesných proporcí a osobních preferencí.
2. **Boční vykrojení lyže – rádius** – výraznou měrou ovlivňuje celkový charakter jízdy, zejména pak velikost oblouků. Každá kategorie lyží je charakteristická určitým rozsahem rádiusů nabízených lyží. V rámci kategorie je pak nutný výběr podle osobních preferencí. Velikost rádiusu lyže je ovlivněna jejich délkou. Stejný typ lyží má v různých délkách také různé rádiusy.
3. **Geometrie lyže** – je určena šířkou lyže ve špičce, středu a na konci a vzájemnými poměry těchto rozměrů. Celkově širší lyže mají dobré vlastnosti v hlubokém nebo problematickém sněhu. Široká špička lyže umožní rychlejší a agresivnější zahájení řezaného oblouku. Široký konec lyže se bude projevovat silou ve fázi ukončení oblouku. Užší konec lyže pak lépe umožní případné dokončení oblouku smykem.
4. **Tvrdost lyže ve flexi (ohybu)** – jedná se o parametr, který udává, jaká síla musí být vyvinuta k tomu, aby došlo k prohnutí lyže. Platí pravidlo, že čím „tvrdší“ je lyže, tím obtížnější bude její prohnutí. Zároveň však bude její vedení stabilnější hlavně na tvrdém povrchu. Čím měkčí je lyže, tím snáze ji lyžař při jízdě prohne, ale při jízdě na tvrdém povrchu nebude v oblouku tak stabilní jako lyže tvrdší. Z toho vyplývá že lyže měkčí jsou určeny hlavně pro začátečníky a rekreační lyžaře, sportovní lyžař a závodník sáhne po lyži tvrdší. Při volbě tvrdosti lyže bychom měli přihlídnout také ke hmotnosti jejího uživatele – platí, že čím těžší lyžař, tím tvrdší lyži by měl volit.
5. **Tuhost lyže ve zkrutu (torzi)** – tento parametr udává, jak obtížně je možné lyži zdeformovat – zkroutit tak, aby její jednotlivé podélné části – špička, střed, pata nebyly v jedné rovině. Možnost uvést lyži do zkrutu je **vlastnost negativní**, a proto se výrobci lyží snaží co nejvíce tento jev konstrukčně omezit. V praxi to znamená, že pokud bude lyže příliš

měkká ve zkrutu, lyžař může v oblouku správně uvést střed lyže pod vázáním na hranu, ale její přední a zadní část budou pokračovat více či méně naplocho – nedojde k jejich zahranění. Kvalita jízdy především na tvrdé trati bude tedy značně omezená.

6. Výška boty nad sněhem – výšky lyžařské boty nad sněhem je rozměr složený z výšky lyže, podložky, která bývá často součástí lyže nebo vázání a výšky samotného vázání. Výhodou vyššího postavení lyžaře nad sněhem je:

- snazší přehranění – překlopení lyže z jedné hrany na druhou v důsledku lepších pákových poměrů;
- větší úhel hranění a zásadní omezení styku boty se sněhem v případě velkého naklopení lyže na hranu, tzv. boot-out;
- podložka se podílí na tlumení nežádoucích vibrací, což umožňuje klidnější jízdu v oblouku.

Výška lyžařské boty nad sněhem se pohybuje v rozmezí přibližně 45 mm u běžných setů lyže s vázáním, například kategorie allround až 90 mm i více u kategorie funcarver.

Výrobci lyží se nám příliš nesnaží pomoci s výběrem jednotnou kategorizací svých výrobků. Následující rozdělení sjezdových lyží vychází z kategorizace podle časopisu SKImagazin, která je zpravidla prodejcům lyží známá a také všeobecně uznávaná.

Obračka

Jedná se o lyži, která je určena výhradně pro závodníky a experty, kteří mají možnost ji využít na tvrdých, perfektně upravených sjezdovkách. Vzhledem k tomu, že její skutečné kvality je možné ocenit pouze při jízdě dlouhými oblouky ve vysoké rychlosti, není z bezpečnostních důvodů vhodné použití této lyže na sjezdovkách otevřených pro běžnou lyžařskou veřejnost. Délka těchto lyží se pohybuje přibližně v rozmezí 175 – 190 cm a rádius v hodnotách větších než 20 m. S touto lyží se na pultech běžných obchodů zpravidla nesetkáme.

Racecarver

Lyže této kategorie jsou určeny výborným lyžařům s dobře zvládnutou technikou carvingu, kteří preferují jízdu dlouhými až středními oblouky ve vyšší rychlosti. Jsou vhodné zejména pro použití na tvrdých, dobře upravených sjezdových tratích. Jejich délka se pohybuje přibližně v rozmezí 165 – 180 cm a rádius mezi 15 a 20 m.

Slalomcarver

Lyže této kategorie jsou zpravidla ještě dále rozdělovány do dvou podskupin. Do první skupiny, označované jako slalomcarver TOP, jsou zařazeny lyže, určené pro velmi sportovní, dravé jezdce s dobře zvládnutou carvingovou technikou. Jsou vyrobeny zejména pro použití na tvrdých, dobře upravených sjezdovkách. Jsou vhodné pro ty, kteří preferují jízdu krátkými, agresivními oblouky ve vysokém tempu, případně je lze s úspěchem použít i pro funcarving.

Lyže zařazené do podskupiny slalom – PERFORMANCE jsou odladěné verze výše zmínovaných modelů. Jsou určeny pro ty, kteří si chtějí skutečně užít jízdu krátkými oblouky

i při nižší rychlosti, jsou ideální rovněž pro začínající carvery. Pro funcarving v této kategorii nalezneme ty nejlepší lyže. Hlavními rozdíly mezi uvedenými podskupinami jsou měkčí flexe odladěných modelů, možnost jejich použití i v měkkém terénu a často také větší vykrojení oproti lyžím kategorie TOP. Nejčastěji se používají slalomcarvery v délce od 155 do 165 cm a jejich rádius se pohybuje zpravidla v rozmezí 11 až 13 m.

Allroundcarver

Snad nejvíce typů lyží v současné době vyráběných lze zařadit do této kategorie. Je tak široká, že si v ní své lyže najde téměř každý. Ve všech případech by se však mělo jednat o univerzální lyže, vhodné na upravenou sjezdovku, do měkkého a případně i do hlubokého sněhu. Nalezneme zde modely jak pro začátečníky a sváteční lyžaře, tak pro zkušené sportovní jezdce. Můžeme se setkat opět s označením TOP pro lyže vysoce sportovního charakteru určené výborným jezdci a s označením PERFORMANCE pro méně výkonné modely. Podobné vlastnosti, jako lyže zařazované do kategorie Allroundcarver mají také lyže určené speciálně pro ženy (označované zpravidla jako Ladycarver). Jsou charakteristické svojí nižší hmotností, měkčí flexí, celkově snazší ovladatelností a také originálním dámským designem. Nejpoužívanější lyže kategorie allroundcarver mají délku 160 – 170 cm, hodnota rádiusu se pohybuje nejčastěji v rozmezí 13 až 15 m.

Skiercross

Jedná se o moderní kategorii lyží, původně určenou především pro použití při závodech ve skicrossu. Jsou vhodné, podobně jako allroundcarver, pro užití za rozmanitých sněhových podmínek. Přestože je většina skiercrossů určena hlavně pro zkušené a sportovní lyžaře, existují i levnější modely, které jsou vhodné i pro méně zdatné lyžaře. Délky těchto lyží se pohybují nejčastěji v rozpětí 165 až 175 cm a jejich rádiusy v hodnotách 15 až 17 m.

Allmountain

Lyže této kategorie jsou pro větší šířku ve svém středu určeny zejména pro použití v měkkém, hlubokém nebo problematickém sněhu na sjezdovce i ve volném terénu. Jsou vhodnější spíše pro pokročilejší lyžaře. Rozsah hodnot délky a rádiusu těchto lyží je velmi široký, nejčastěji se užívají lyže dlouhé 160 až 180 cm s hodnotou rádiusu od 13 do 20 m.

Freeride

Lyže kategorie freeride jsou určeny téměř výhradně pro použití mimo sjezdovku v hlubokém i problematickém sněhu. Díky své výrazné šířce se snadno drží na jeho povrchu. Zároveň boční vykrojení těchto lyží je velmi nevýrazné, dominantní je mnohdy jejich délka, která často převyšuje výšku lyžaře.

Freestyle

Lyže této kategorie jsou určeny zejména pro použití ve snowparcích, pro svou výraznou šířku je lze s úspěchem použít i ve volném terénu. Jsou charakteristické zvednutou patkou,