

carving



JAN MARŠÍK

- lyže
- technika jízdy
- funcarving

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, umístování 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.



Poděkování autora za cenné připomínky při psaní této knížky patří především: Josefu Masopustovi, Ing. Jaromíru Pluskalovi, Mgr. Miroslavu Poddanému, Ing. Janu Skřivánkovi a doc. Janu Štumbauerovi, CSc.



Jan Maršík

Carving

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 1829. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2003

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Grafická úprava Jiří Pros
Ilustrace Vít Červenka, Monika Wolfová
Fotografie na obálku 3. PRINCOVA A. S.
Sazba Lenka Neumannová
Návrh obálky Trilabit s.r.o.
Grafická úprava obálky FPS REPRO
Počet stran 100
První vydání, Praha 2003
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 80-247-0594-X (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6460-3 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

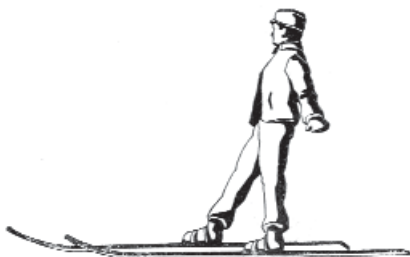
▶ Předmluva	9
▶ Úvod	10
Několik slov k historii carvingu	11
▶ Carvingové lyže	13
Typy lyží a jejich názvy	14
Délka lyží	16
▶ Trochu teorie	17
Co si představit pod pojmem technika	17
Jak se dají odstranit chyby	17
Rozdělení oblouků	19
▶ Jak postupovat	22
▶ Pohybové dovednosti	24
Základní pohybové dovednosti	24
Rozšiřující pohybové dovednosti	27
▶ Sjezdová průprava	30
Sjíždění v základním sjezdovém postoji	31
Sjezd šikmo	33
Odšlapování a bruslení	34
Jízda na vleku	36
Přejíždění nerovností	36
Jak začínat, není-li v blízkosti mírný svah?	37
▶ Mírná a zvýrazněná vlnovka	39
▶ Základní oblouky	43
▶ Carvingové oblouky	48
▶ Modifikované oblouky	54
Oblouky v pluhu	54
Oblouky z přivrátu vyšší lyží	55
Oblouky ke svahu	57
Snožné oblouky	57
Oblouky s přibrzděním	62
Oblouky s přeskokem	63
Oblouky v boulicích	64
Oblouky v hlubokém sněhu	68



▶	Jízda v náročných podmínkách	70
	Tvrdé zledovatělé tratě	70
	Boulovatý terén	71
	Ztížené sněhové podmínky	72
	Prudké svahy	72
▶	Racecarving	73
	Několik rad pro zvládnutí carvingových oblouků.	77
▶	Funcarving	81
▶	Bezpečné lyžování	84
	Protažení před jízdou	85
	Jízda v terénu	87
▶	Kondiční příprava	89
	Pohybové schopnosti lyžaře	90
▶	Použitá literatura	95

Motto: Seznej prostředek, jenž tvoje putování zasněženými kraji usnadní, zesílí tělo, potěší duši, poznej pravý sport lyžecký. Nauč se nejprve všem základům lyžecké jízdy na zasněžených plochách, v rovině a na zcela mírných svazích, pak podniknej malé, snadné výpravy, později odvaž se i k větším v terainech nesnadných. Tak poznáš vše krásné, co lyžecký sport poskytuje.

*arch. Karel Vávra v knížce „Sport na lyžích“
Vídeň roku 1909*



Vážení přátelé,

lyžování pro vás může představovat pobyt neustále v jednom jediném středisku, kde znáte všechny sjezdovky do detailu, nebo střídání několika míst či pravidelnou každoroční změnu a radost z poznání nových lyžařských středisek. Podobně rozdílná představa o lyžování drží řadu lyžařů výhradně na upravených tratích, jiní si přijdou na své ve volném terénu a jistě nemalou část tvoří milovníci obojího – pist i freeridu. Všichni byste měli v této knížce najít řadu cenných rad. Je v ní cesta pro ty, kteří s carvingem teprve koketují. Ti zkušenější se budou nad úvodem do carvingu usmívat, ale možná, že některé rozhodující pohyby, které v základní etapě doporučuje poznat a zkusit autor publikace, zkušený trenér a učitel lyžování, jste podcenili. Zlepšení projetí oblouku nebo jeho správné nakrojení (zahájení) je nutné hledat právě zde, v základech carvingu! Mnozí v knize objeví i některé necarvingové oblouky, které usnadní, někdy dokonce vůbec umožní, pohyb na lyžích v obtížných terénních a sněhových podmínkách.

Před pětadvaceti lety se v Československu lyžařští učitelé seznamovali s novou výukou, ve které dominoval pojem „vlnovka“. Výuka měla progresivní formy a setkala se s odporem konzervativních instruktorů. Je možné, že tenkrát trochu předběhla čas, protože dnešní tvar, materiály a technologie výroby lyží jsou pro ni ideální a právě „stará vlnovka“ je základem moderního carvingu. Přiznám se, že je to nostalgické vzpomnutí starce, který v té době nové cestě velmi věřil a pomáhal ji prosazovat v cvičitelském světě.

Carvingový vývoj jde rychle vpřed. Ještě předloňského roku málokdo tušil, že obliba slalomové lyže bude vítězit nad „obřačkou“. Svezení se na carvingových lyžích je radostí z pohybu. Nenechte se vmanipulovat do statického obloukového postavení bez pohybu shora dolů, s přehazováním těla z levého postoje do pravého, ale hrajte si s lyžemi a věřte, že čím méně podceníte základní pohyby na lyžích, tím snadněji se dostanete k vrcholnému prožitku z lyžování.

A na závěr, lyžování by mělo být také společenskou událostí!

Josef Masopust



Úvod

Úvodem se pokusíme objasnit, co to carving je a jak vznikal. Carving přináší do lyžování novou kvalitu, dává mu nový rozměr. S carvingem došlo k ohromnému oživení a dalšímu rozšíření lyžování ve světě i u nás. Carving přináší radost, uvolnění, nové euforické pocity, pramenící z rychlosti jízdy, z jízdy po hranách a z překonávání odstředivých sil.

Čím se liší carving od současného, resp. minulého lyžování?

Je to technika, založená na jízdě po hranách s vyloučením smyku. Lyžař za sebou zanechává na svahu stopu v podobě dvou plynulých křivek, naprosto přesně vyrýsovaných vedle sebe, bez sebemenšího kazu, způsobeného smýkáním lyží. Na druhou stranu by asi nebylo správné carving považovat za samospasitelný vždy a všude. Je třeba poznamenat, že carvingové oblouky můžeme s úspěchem používat hlavně v optimálních podmínkách kvalitně upravených sjezdových tratí. Carving potřebuje zejména v začátcích velmi mírný a dostatečně široký svah, který nás zbaví pocitu nejistoty při zahajování oblouků, kdy se lyže do spádnice nezvykle rychle rozjedou. V náročnějších terénních a sněhových podmínkách, třeba na velmi strmých svazích, v bouřích nebo v hlubokém sněhu, využíváme techniku poněkud odlišnou, přizpůsobenou daným podmínkám. Dobrý lyžař tedy navíc, mimo carvingových oblouků, ovládá ještě další oblouky, které mu umožňují bezpečně sjíždět v každém sněhu, v každém terénu.

Carving tedy není zázrak, který umí všechno, jak bohužel bývá u nás často chápán, stejně jako není jen jakousi alternativou, neorganicky přilepenou k současné výuce lyžování.

Při úvahách o carvingu bychom rozhodně neměli zapomenout na lyže. Výrobci lyží se rozhodujícím způsobem zasloužili o vznik a vývoj carvingu a výrobou vhodných lyží vlastně „carvingovou revoluci“ umožnili. Došlo k podstatnému zkrácení lyží a ke značnému zvýraznění telemarského tvaru, tedy k rozšíření špičky a patky. To přispívá k lepší ovladatelnosti, lyžování na takových lyžích je snazší a jednodušší. Rovněž desky, které se montují pod vázání, zaručují větší pružnost lyží, jejich plynulejší prohnutí v oblouku a vyšší postavení lyžaře nad sněhem, což umožní i jeho větší přiklonění ke svahu.

Podstatné změny v konstrukci lyží se samozřejmě také promítly do techniky jízdy. K zatočení lyží již není třeba tak výrazných impulsů jako dříve, lyže umějí zatáčet „samy“. Nesmíme jim v tom našimi nevhodnými pohyby bránit. Nedá se

řící, že by se technika jízdy úplně změnila, pokud máme na mysli techniku moderní, odvozenou z techniky jízdy závodníků, kdy oblouky zahajujeme v optimálních podmínkách překlopením lyží a tlakem do jejich vnitřních hran a nikoliv odlehčením. Můžeme zjednodušeně říci, že již není potřeba tak výrazně zatěžovat vnější lyži v obloucích jako na rovných lyžích, rozložení hmotnosti lyžaře na vnější a vnitřní lyži v oblouku může být rovnoměrnější nežli dříve, vnitřní lyže se stává aktivnější, což dříve nebylo. Dále dochází k podstatnému rozšíření stopy, lyže vedeme v obloucích dále od sebe, nežli jsme byli v minulosti zvyklí, což nám umožní lépe hranit a využít tak v plném rozsahu vlastnosti carvingových lyží.

Rovněž si můžeme, s ohledem na snadnou ovladatelnost lyží, dovolit menší vertikální pohyb a také pohyby paží s pícháním holí již nemají takovou důležitost jako dříve. Hole používáme převážně pouze na strmějším svahu v krátkých obloucích se značnou změnou směru.

Na vzniku a vývoji carvingových lyží měl svůj velký podíl i rozvoj techniky jízdy špičkových závodníků a také stavba slalomových tratí. Zajímavou skutečností je, že na půdě alpských disciplín se carvingové lyže začaly prosazovat nejprve v obřím slalomu a teprve později, po několika sezónách, došlo k radikálnímu zkrácení a zvýrazněnému bočnému vykrojení také u lyží slalomových.

Můžeme říci, že využití nejnovějších materiálů, rozvoj moderních technologií a progresivní konstrukce lyží umožňují stále lépe plnit náročné požadavky vrcholových závodníků stejně jako rekreačních lyžařů. Současné lyže podstatně usnadňují zvládnutí carvingové techniky, jistě jen velmi obtížně bychom se učili carvingové oblouky na „rovných“ lyžích.

Několik slov k historii



Historie carvingu není tak krátká, jak by se mohlo na první pohled zdát. Telemarský tvar lyží zná lidstvo déle než 100 let a zejména v posledním desetiletí se s ním dosti experimentovalo. Carvingové lyže, jak je známe dnes, se začaly vyrábět zhruba v polovině posledního desetiletí minulého století.

Pokud jde o techniku jízdy a metodiku nácvičku, je třeba připomenout, že jedním z prvních autorů, který popsal a také vyučoval jízdu v obloucích po vnitřních hranách bez smykání lyží stranou, byl v 70. letech minulého století geniální metodik Vladislav Čepelák. Popsal techniku jízdy ve vlnovce, což jsou vlastně velmi otevřené carvingové oblouky, jeté na mírném sklonu svahu, blízko spád-nice. Bohužel v té době nebyly ještě k dispozici carvingové lyže. Většina učitelů



nebo trenérů lyžování, kteří v minulosti absolvovali nejrůznější školení, si určitě na tyto oblouky vzpomene, neboť s jejich zvládnutím měli značné potíže. Dnes již s nácvikem vlnovky žádné větší problémy nejsou právě díky carvingovým lyžím.

I další domácí publikace v pozdější době zdůrazňují jízdu po vnitřních hranách lyží se snahou o omezení smyku na nejmenší možnou míru, a to na rozdíl od většiny zahraničních učebnic, kde byl dlouho základem sjezd šikmo, sesouvání a smykové oblouky.

Carvingové lyže



Jaké si pro carving vybrat lyže? Existuje řada výrobců; každý produkuje několik (někdy i více nežli patnáct) různých typů carvingových lyží, které se liší svými tvary, délkou, designem a mají nejrůznější názvy. Není jednoduché se v tomto množství orientovat a ne každý prodavač nám dokáže poskytnout potřebné informace a poradit při výběru.

Carvingové lyže procházejí stále ještě vývojem, a tak se setkáváme s různými názory na jejich tvary, délky, rozměry i s nejrůznějšími názvy jednotlivých typů, skupin a kategorií. Většina následujících údajů je čerpána z odborného časopisu Ski magazin, který přináší každoročně výsledky testů, organizovaných vydavatelem německého Ski magazínu.

Při snaze se v problematice výběru lyží co nejlépe orientovat vycházíme ze všeobecně uznávaného předpokladu, že jeden pár lyží nemůže umět všechno. Lyže se vyrábějí s přihlednutím k možnostem jejich využití v určitých terénních a sněhových podmínkách. Dalším aspektem je jedinec, kterému jsou lyže určeny (adresát), jeho technická úroveň, motivace k lyžování, tělesné předpoklady, hmotnost, kondice a v neposlední řadě ochota do nákupu lyží investovat. S nástupem carvingových lyží se výrazně změnila kritéria, podle kterých se lyže hodnotí a vybírají.

V současné době se u carvingových lyží klade největší důraz na autokinetiku, dalším kritériem je ovladatelnost a dále chování v terénu.

1. **Autokinetika** je u carvingových lyží uváděna na prvním místě a znamená doslovně přeloženo schopnost samořízení lyží. Dalo by se říci, že lyže s těmito vlastnostmi dobře zatáčejí (podle starých kritérií jsou výrazně „točivé“) a přitom vedou dobře v oblouku, dobře drží směr při jízdě po hranách.
2. Kritérium **ovladatelnosti** vypovídá o tom, s jakým úsilím nebo naopak jak lehce dokážeme lyže ovládat. Toto kritérium bude zajímat zejména začátečníky a sváteční lyžaře.
3. **Chování v terénu** představuje soubor vlastností lyží, které umožňují jejich použití nejen na upravených svazích, ale i v obtížnějších terénních a sněhových podmínkách mimo upravené tratě, případně v bouřích, hlubokém sněhu apod.

Celkově se dá říci, jak jsme uvedli v úvodu, že trvá tendence vyrábět lyže vykrojenější, se stále menším rádiusem. Rovněž jejich délka se v poslední době výrazně zkrátila.



Rádus je poloměr kružnice (udává se v metrech), jejíž část je totožná s bočním krojením lyží. Čím je rádus menší, tím je vykrojení lyží výraznější a samořídící schopnost lyží se zvyšuje. Pro vztah mezi délkou lyží a jejich rádiusem obvykle platí, že kratší lyže mají i menší rádus.

Navíc mimo délky a rádiusu můžeme na většině carvingových lyží nalézt ještě údaj o jejich šířce (udává se v milimetrech) – ve špičce, pod vázáním a v patce. Příkladně allroundcarvery v délce 170 cm, s rozměry 105 – 65 – 93 mm budou mít rádus 16,9 m.



Typy lyží a jejich názvy

I tady dochází k vývoji, k posunu názorů, ke změně názvů jednotlivých kategorií stejně jako jejich počtu. Ve snaze o přesnou klasifikaci se můžeme v literatuře setkat s dělením na deset i patnáct kategorií, obvyklejší a jednodušší členění, se kterým je snad pro naše podmínky možné vystačit, je následující.

1. **Allroundcarver** jsou lyže vhodné hlavně na upravené sjezdové tratě. Pokud jde o adresáta, jsou určeny pro začátečníky i pokročilé, nejsou s nimi větší problémy ani při jízdě v hlubokém sněhu nebo při jízdě ve smyku (smykovými oblouky).

Doporučují se v délkách 150 až 175 cm, rádus zhruba od 13 do 17 m (zde se výrobci poměrně dosti liší). Platí rozhodně, že čím kratší lyže, tím menší rádus.

2. **Crosscarver** – nově také **allmountain** – jsou určeny pro jízdu v hlubokém sněhu, většinou mimo upravené tratě, ale „měly by umět“ i na nich. Někdy se udává i poměr (v procentech), jak jsou vhodné na pistu (upravená trať) a jak do hlubokého sněhu, do terénu. Jsou ve srovnání s ostatními typy carvingových lyží širší, zejména pod vázáním (70–80 mm). Jsou vhodné spíše pro pokročilejší lyžaře než pro začátečníky, snesou i jízdu smýkanými oblouky.

Doporučené délky 160 až 185 cm, délka lyží by neměla být větší než výška lyžaře. Rádus je vlivem větší šířky poněkud větší, zhruba kolem 17 m.

3. **Funcarver** se hodí hlavně na upravené tratě, je to podobný typ lyží, u kterého se uvádí, že na nich carving zhruba před 10 lety začínal. Jsou doporučovány jak pro začátečníky (potom v délkách 140 až 150 cm, prakticky bez ohledu na tělesnou výšku), tak pro pokročilé lyžaře.

Jde o kategorii, která se příliš nemění, spíše se ostatní přibližují k ní, což vyplývá ze skutečností uvedených výše – tendence ke zkracování a zvětšování

zakřivení prakticky ve všech typech carvingových lyží. Doporučené délky jsou 140 až 160 cm, rádius většinou pod 10 m. Tyto lyže se v nabídce objevují poslední dobou méně často, jsou nahrazovány lyžemi zvanými slalom-carver.

4. **Racecarver** jsou lyže konstruované pro střední a delší oblouky, tedy i pro vyšší rychlost jízdy. Proto se vyznačují poněkud větší tvrdostí v ohybu a jsou rovněž velmi pevné ve zkrutu. Při jejich konstrukci bylo upřednostněno klidné vedení v oblouku a stabilita ve vysokých rychlostech. Jsou vhodné na upravené sjezdové tratě pro dobré lyžaře, kteří již ovládají základy jízdy po hraně a jezdí v poměrně vysokých rychlostech střední a dlouhé oblouky.

Doporučené délky jsou 160 až 185 cm, rádius bývá různý, zhruba od 15 do 20 m.

5. **Slalomcarver** jsou slalomové lyže vhodné pro jízdu krátkými oblouky, při jejich výrobě byla zdůrazněna především autokinetika. Tyto krátké, silně vykrojené lyže jsou poněkud měkčí v ohybu, zato jsou dosti tuhé ve zkrutu. Tyto parametry zaručují kvalitní projetí oblouku bez smyku a tím i rychlou jízdu. Jsou vhodné na upravené tratě, dá se na nich jezdit krátkými zavřenými oblouky i na strmějších sklonech svahu. Jsou určeny pro dobré lyžaře, kteří již do značné míry ovládají techniku carvingových oblouků. Příliš dobře se na nich nejezdí ve smyku ani v přímých sjezdech po spádnicí.

Doporučené jsou délky 145 až 170 cm, rádius se pohybuje většinou mezi 9 a 13 m.

Pro úplnost dodejme, že zvláště v posledních dvou letech se objevily další nové kategorie, jako jsou dvě kategorie slalomových lyží (top a performance), podobně jako u lyží allround. Vznikají nové názvy jako „ladyški“ nebo „lifeski“.

Za zmínku stojí, že se vyrábějí ještě lyže zvané „kraťasy“ (shorties), v délkách zhruba od 100 do 140 cm, a další tzv. „superkraťasy“ (bigfoot) od 65 do 100 cm. Na těchto velmi krátkých lyžích není jednoduché udržovat rovnováhu, zejména v předozadním směru. „Kraťasy“ v délkách okolo 140 cm jsou však doporučovány jako lyže vhodné k výuce začátečníků. Nejkratší lyže slouží spíše pro zábavu, zpestření a obveselení pobytu na horách, lze je také s úspěchem použít ve funparku.



Délka lyží

Důležité jsou podmínky, které lyžař upřednostňuje a ve kterých bude převážně lyžovat. Kratší lyže zvolí ten, kdo rád a často jezdí v boulicích, volí krátké zavřené oblouky na větším sklonu svahu. Pro jízdu delšími, otevřenými oblouky na mírnějších svazích, případně pro jízdu v hlubokém sněhu jsou zase vhodnější lyže poněkud delší. Rovněž zůstává v platnosti pravidlo, že začátečník a mírně pokročilý lyžař by měl mít lyže výrazně kratší nežli je výška postavy, a to zhruba o 10 až 15 cm.

Trend zkracování lyží trvá. Kratší lyže bude volit ten, který nelyžuje příliš často a je menší postavy a méně váží. Naopak ten, kdo lyžuje častěji, je vyšší postavy a více váží, případně rád jezdí rychleji, zvolí lyže spíše delší, tedy vyšší údaj v uvedeném doporučeném intervalu.

Trochu teorie



Jaká je ta nejlepší technika jízdy, jakou techniku používají závodníci, jak se liší technika jízdy jednoho lyžaře od techniky druhého, jaká jsou vlastně kritéria pro hodnocení úrovně techniky, jak nejlépe odhalit příčiny nedostatků v technice jízdy a jak je co nejefektivněji odstranit? To jsou některé namátkou vybrané otázky, které si většina z nás klade, jakmile se začneme o lyžování více zajímat a snažíme se naučit na lyžích zatáčet.

Co si představit pod pojmem technika



Technikou jízdy rozumíme konkrétní řešení pohybových úkolů, se kterými se lyžař při jízdě setkává. Řešení pohybových úkolů uskutečňuje lyžař určitými pohyby, odborně je nazýváme pohybové dovednosti. Jeho snahou je těmito pohyby adekvátně reagovat na podmínky, ve kterých lyžuje, případně i na jejich změny tak, aby dosáhl pokud možno v každém okamžiku dokonalé rovnováhy, která zaručuje plynulý skluz lyží.

Je známo, že pohyby probíhají v určitém prostoru a v určitém čase. V prostoru probíhají změny směru pohybu i změny úhlů jednotlivých částí těla navzájem i vzhledem k okolí. Pokud jde o čas, dochází ke zkracování nebo naopak k prodlužování jednotlivých časových úseků, ve kterých pohyb probíhá. To má pochopitelně vliv i na jeho dynamiku a rytmus.

Jak se dají odstranit chyby



Počáteční nácvik, ale i nácvik pokročilých lyžařů, je zpravidla provázen značným množstvím odchylek skutečného pohybu od pohybu určeného. Ve fázi utváření pohybových dovedností se nejčastěji setkáváme s těmito chybami:

- zařazování nadbytečných a nepotřebných pohybů;
- odchylky ve směru a rozsahu pohybu;
- nepřiměřenost svalového úsilí a přílišné napětí mnoha svalových skupin;
- porušení pohybového rytmu.

Uvedené chyby jsou částečně přirozené, jsou podmíněny zákonitostmi počátečního formování mechanismu pohybů (generalizací pohybových reakcí, ira-



diací podráždění, nepřesnostmi nervosvalové koordinace a podobně). Avšak příčiny lze hledat také v nedostatečích metodiky výuky a zejména v neznalosti techniky provádění požadovaných pohybů.

Úspěch je v mnohém závislý na tom, zda jsou správně stanoveny příčiny chyb a vytčeny způsoby, jak jim předcházet a jak je odstraňovat. Podívejme se na hlavní příčiny chyb, se kterými se obvykle setkáváme.

1. **Nedostatečná tělesná kondice** – tady musíme především zjistit, která z pohybových schopností je nedostatečně rozvinutá. Zda síla, rychlost, obratnost nebo vytrvalost, případně pohyblivost. Z toho pak stanovíme doplňkové úkoly, které zahrnují průpravná cvičení, výběrově zaměřená na rozvoj potřebných schopností. Předpokladem úspěšného zvládnutí současné techniky je alespoň základní úroveň uvedených schopností. Proto doporučujeme se na zimu dobře připravit, ať již pravidelným cvičením v posilovně, kondičním běháním, jízdou na kole, jízdou na kolečkových bruslích nebo podobně.
2. **Strach** bývá příčinou přílišného svalového napětí, které omezuje rozsah pohybů, což pozorujeme zvláště při nezvyklém přemístování těla v prostoru všude tam, kde hrozí nebezpečí úrazu. Proto je třeba, abychom volili postupnou adaptaci na nezvyklé podmínky, postupné zvyšování sklonu svahu a tím i rychlosti jízdy, postupný přechod do obtížnějších terénních a sněhových podmínek.
3. **Nedostatečné pochopení pohybového úkolu** – vlivem této příčiny může docházet k nejrůznějším chybám. Prevencí je jasná představa o pohybu, nejlépe v podobě kvalitní ukázky nebo např. videozáznamu. Rovněž je důležitá aktivace pozornosti a hlubší pochopení smyslu pohybového úkolu.
4. **Nedostatečná sebekontrola pohybů** – zejména v prvních fázích nácvičku je velmi obtížné se s tímto problémem vyrovnat. Lze však mobilizovat pozornost a využívat metod okamžité informace, např. hlasový povel instruktora na svahu nebo jeho připomínky, případně použít videozáznamu.
5. **Chyby v provedení předcházejících částí pohybu** – tyto části lze vyčlenit za účelem opravy chyb, pokud je ovšem takové vyčlenění možné. Příkladně nedostatky při zahájení oblouku mohou být způsobeny chybami při ukončování předcházejícího oblouku.
6. **Únava** – pokusy provést nový pohyb vedou u začátečníků k únavě rychleji než u pokročilých lyžařů. Nezvyklé pohyby jsou prováděny s větším svalovým úsilím a napětím a požadavky na koordinaci kladou zvýšené nároky na ner-

vový systém. Je proto nutné pečlivě uvážit míru opakování, případně včas zařadit přestávky na odpočinek.

7. **Nepříznivé vnější podmínky**, jako příliš náročný terén či sníh, nevyhovující vybavení, nepříznivé povětrnostní podmínky a další, se výrazným způsobem mohou podílet na vzniku některých chyb při nácviu techniky.

Rozdělení oblouků



Zmínili jsme se již, že existuje celá řada oblouků, z nichž některé se používají častěji, některé méně. Jejich třídění je možné provést podle několika hledisek.

Podle délky dělíme oblouky na

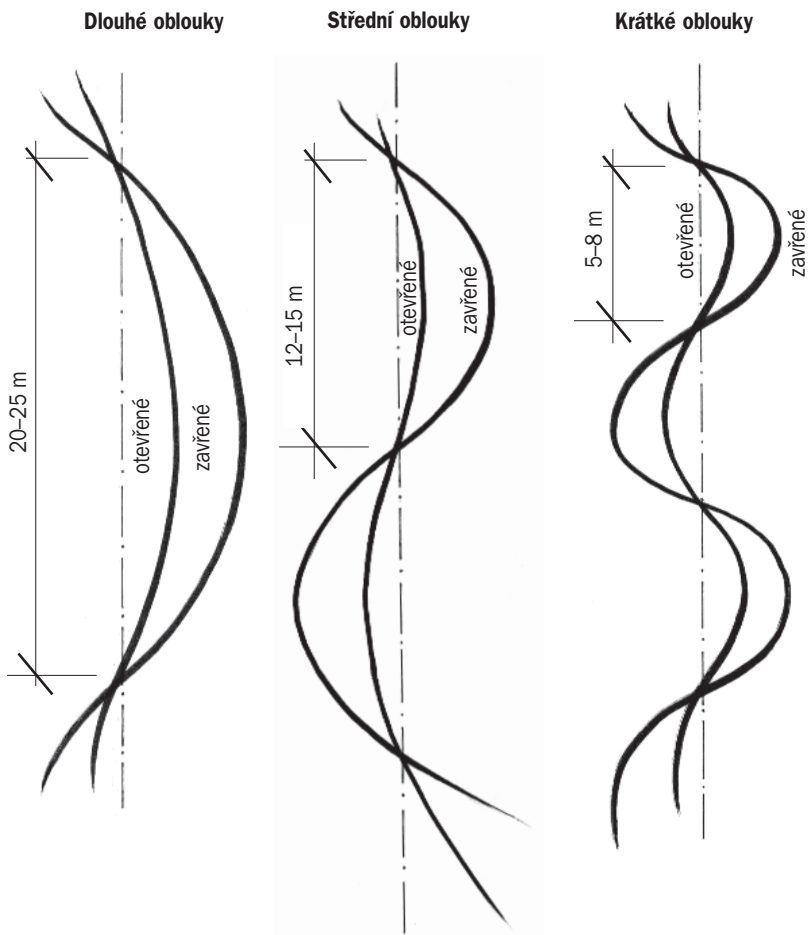
- dlouhé,
- střední,
- krátké.

Dlouhé jsou oblouky zhruba o délce 25 m a více (od zahájení k ukončení jednoho oblouku), **střední** okolo 15 m, **krátké** asi 5 m. Pokud jde o techniku jízdy, nedochází s ohledem na délku oblouku k výraznějším změnám. V delších obloucích jsou pohyby prováděny pomaleji a je kladen důraz na jejich plynulost, v kratších obloucích se pohyby provádějí rychleji a s důrazem na jejich dynamiku.

Podle velikosti změny směru dělíme oblouky na

- otevřené,
- zavřené.

Otevřené jsou oblouky s malou změnou směru, jeté při spádnicí. **Zavřené** oblouky představují značnou změnu směru, jsou vyjžděny více k vrstevnici. Používání otevřených nebo zavřených oblouků úzce souvisí se sklonem svahu; obvykle na mírnějším svahu využíváme oblouky otevřenější, na větším sklonu volíme oblouky zavřené. S přihlédnutím k délce lyží lze říci, že milovníci delších otevřených oblouků ve větších rychlostech by měli volit lyže delší, naopak ti, co dávají přednost kratším, zavřenějším a pomalejším obloukům, by měli dát přednost lyžím kratším, s výraznějším zakřivením. Pokud jde o techniku jízdy, dochází v zavřenějším obloucích k rozsáhlejšímu pohybům do stran, s ohledem na potřebu výraznějších impulsů pro větší změnu směru jízdy.



Obr. 1 Rozdělení oblouků podle jejich délky a změny směru

Podle toho, v jakých terénních a sněhových podmínkách se provádějí, dělíme oblouky na

- standardní (v podmínkách optimálně upravených tratí),
- modifikované (ve složitějších a náročnějších terénních a sněhových podmínkách).

Podle způsobu zahájení rozeznáváme oblouky

- zahajované tlakem do vnitřních hran lyží (což je převážná většina oblouků, včetně carvingových),
- zahajované pohybem zdola nahoru – odlehčením lyží, například oblouky snožné.

Konečně je možné rozlišovat oblouky podle postavení lyží v některé fázi oblouku:

- oblouky v paralelním vedení lyží,
- oblouky v přívratném postavení lyží (oblouky v pluhu),
- oblouky z přívratného postavení lyží v zahájení oblouku (oblouky z přívratu vyšší lyží).

Pro zahájení změny směru jízdy – iniciaci oblouku – lze použít různé pohybové činnosti:

- překlopení lyží na vnitřní hrany pohybem nohou stranou, ve směru kam chceme zatočit,
- odraz z vnitřních hran lyží,
- opření o hůl,
- rotaci, případně protirotači trupu.