

CARVING

„Carving“ jako odborný termín se v lyžařské terminologii objevil v roce 1995. Zavedl ho rakouský lyžařský odborník dr. Thayer. Carving je výraz převzatý z angličtiny. „Carve“ znamená řezat, krájet, vyřezávat, vykrajovat. V lyžování to znamená jízdu po vnitřních (souhlasných) hranách (z pohledu tvořeného oblouku) s minimálním podílem smyku – lyžař sjíždí řezanými oblouky, lyže jsou během oblouku postaveny na hranách, zanechávají za sebou dvě vyjeté koleje.

Carvingovou techniku je možné shrnout do několika bodů:

- nová éra sjezdového lyžování,
- jednodušší ovládnutí lyží,
- snadnější a rychlejší učení a výuka,
- jízda podél hran jako po kolejkách,
- hra s odstředivou silou,
- zrychlení jízdy v oblouku,
- kontakt se sněhem během jízdy.

Carving zjednodušil jak pohyby, které lyžař provádí, tak i výuku lyžování. Díky „novému“ tvaru lyží je lyžování jednodušší, lyže stačí překloupat na hrany, a ty jedou „samy“ do oblouku. Tento princip se nazývá autokinetika.

Carvingová technika není jen pro pokročilé lyžaře. Naopak, pro svou jednoduchost a nenáročnost, je vhodná pro začátečníky. Jak úplný začátečník, tak i pokročilý lyžař může za odpovídajících podmínek brzy zvládnout carvingové oblouky.

Podmínky, které ovlivňují výuku carvingu, můžeme rozdělit na vnitřní a vnější:

- *vnitřní podmínky* - pohybové dovednosti lyžaře,
 - psychická odolnost,
 - fyzická vybavenost,
 - koordinace.
- *vnější podmínky* - vybavení (lyže + vázání, boty),
 - terén (sklon, šířka, upravenost svahu),
 - množství lyžařů na sjezdovce,

- počasí,
- kvalita sněhové pokrývky.

Za hlavní znaky techniky carvingového oblouku můžeme považovat:

- Obě lyže jsou vedeny po horních hranách s minimalizací smykové složky.
- Postavení lyží na hrany docílíme:
 - pohybem kolen dopředu a dovnitř tvořeného oblouku – otevřené oblouky o velkých poloměrech,
 - zalomením pánve do oblouku se současným kompenzačním odklonem trupu,
 - náklonem celého těla do oblouku.
- Postavení dolních končetin v širší stopě (přibližně na šířku pánve). Rozšířená stopa umožňuje:
 - jednodušší udržení dynamické rovnováhy,
 - využití obou zahraněných lyží v oblouku,
 - udržet přiměřené zatížení obou lyží v průběhu vedení oblouku.
- Náklon těla do oblouku – kompenzace odstředivé síly.
- Frontální postavení těla.
- Zahájení nového oblouku je dosaženo spojením pohybu nahoru a vpřed a náklonem do středu budoucího oblouku.
- Ve fázi vedení oblouku se vnější lyže stává dominantní, vnitřní lyže je dle situace různě zatěžována.
- Pohled směřuje do směru jízdy.
- Využívání obou lyží.
 - obě lyže mají stejný význam, jsou neustále v kontaktu se sněhem.
- Zatížení vnější lyže v její přední části – tlak do palce.
- Zatížení vnitřní lyže v její přední části – tlak do malíku.
- Dolní končetiny jsou v paralelním postavení. Netlačit vnější koleno ke kolenu vnitřnímu, dochází k výraznému zahranění vnější lyže. Vnitřní koleno tlačit ke svahu (Hellebrandt, Hellebrandtová, 2003, Lektorský sbor APUL, 2008, Vilím, 2009).

Hlavní rozdíly mezi „klasickou“ technikou a carvingem:

klasická technika

carving

užší stopa

širší stopa

zvýrazněný vertikální pohyb

složité pohyby

variabilní poloměr oblouků

větší podíl smyku

výrazná práce paží s pícháním holí

omezený vertikální pohyb

jednoduché pohyby (vklonění, přehranění)

poloměr oblouku je ovlivněn parametry lyží

jízda po hraně (řezaný oblouk) je snadnější

hole jako stabilizační pomůcka

Použitá literatura:

1. Částka, K., Kolovská, I. & Votík, J. (2005). *Jak dokonale zvládnout carving*. Praha, Czech republic: Grada
2. Hellebrandt, V. & Hellebrandtová, D. (2003). *Technika a metodika carvingových oblúkov v zjazdovom lyžovaní*. 2nd ed. Bratislava, Slovakia: Metodicko-pedagogické centrum
3. Lektorský sbor APUL. (2008). *Snowsports manual*. Špindlerův Mlýn, Czech republic: APUL
4. Reichert, J. & Musil, D. (2007). *Lyžování od začátku k dokonalosti*. Praha, Czech republic: Grada
5. Štancl, P. & Strobl, K. (2004). *Lyžování s úsměvem*. Olomouc, Czech republic: Nakladatelství Olomouc
6. Štumbauer, J. & Vobr, R. (2007). *Carving*. České Budějovice, Czech republic: Kopp
7. Vilím, M. (2011). *Algoritmizace motorického učení ve sjezdovém lyžování* (doctoral dissertation), Masaryk University, Brno, Czech republic.