



# ABC... Współczesnego narciarstwa

Grzegorz Lada

# Historia narciarstwa (1)

- 2500 lat p.n.e. – Skandynawia, pierwsze dowody ukazujące początki narciarstwa



- Początek XVIII w. – region Telemark w Norwegii, dalszy rozwój narciarstwa:
  - styl jazdy krystiania
  - styl jazdy telemark

ABC...

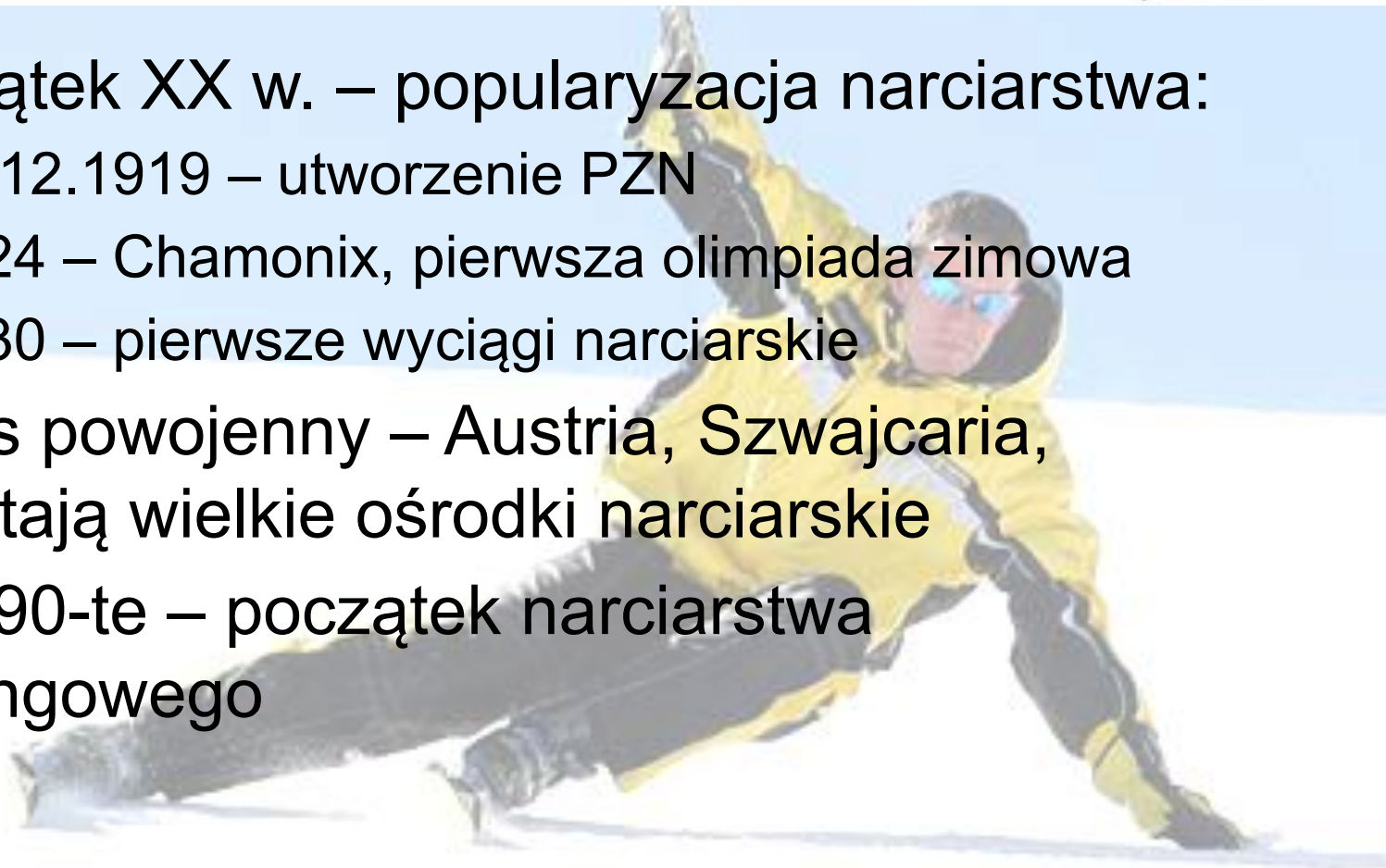
Współczesnego

2

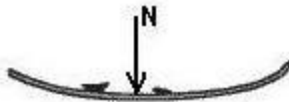
# Historia narciarstwa (2)



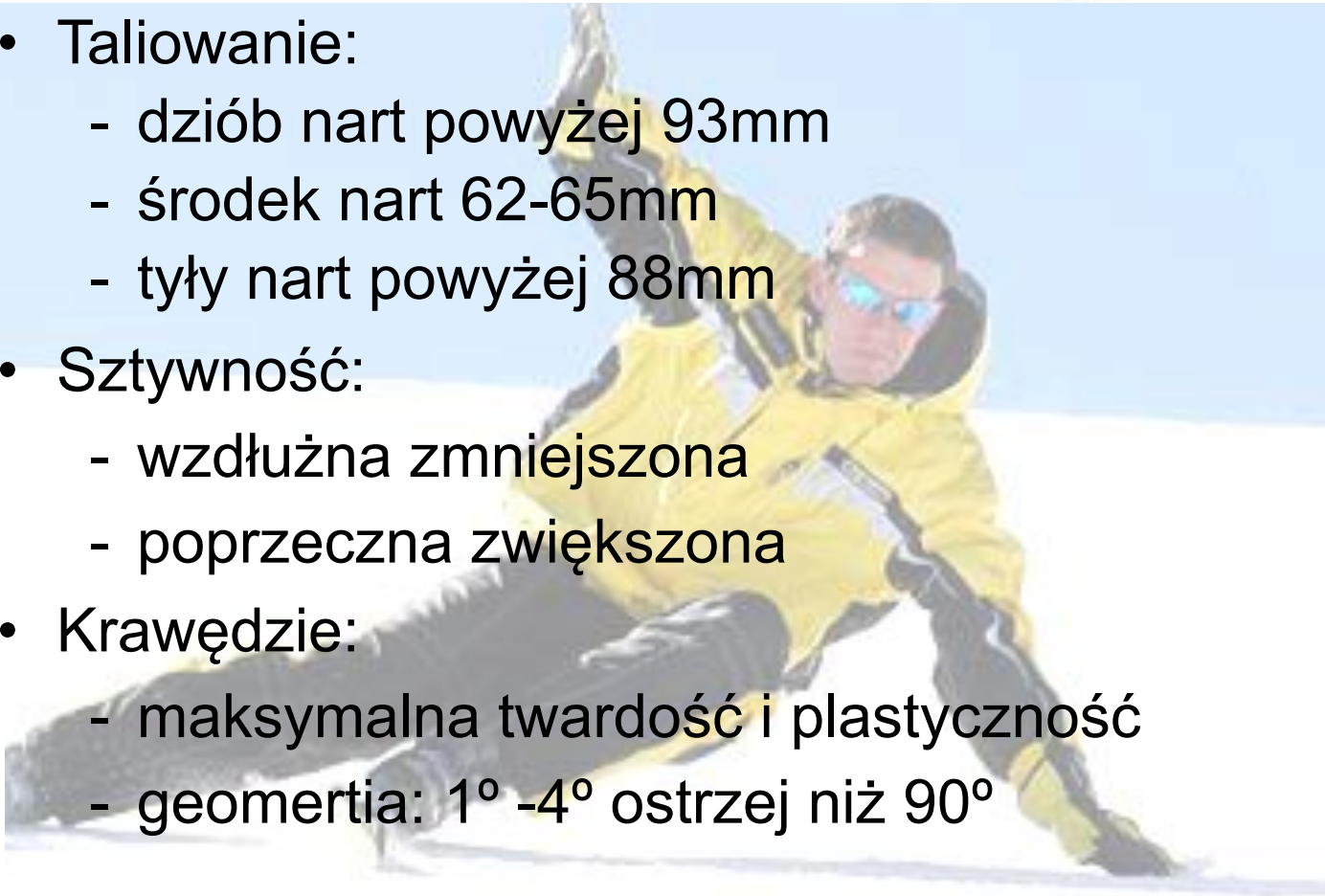
- Początek XX w. – popularyzacja narciarstwa:
  - 26.12.1919 – utworzenie PZN
  - 1924 – Chamonix, pierwsza olimpiada zimowa
  - 1930 – pierwsze wyciągi narciarskie
- Okres powojenny – Austria, Szwajcaria, powstają wielkie ośrodki narciarskie
- Lata 90-te – początek narciarstwa carvingowego



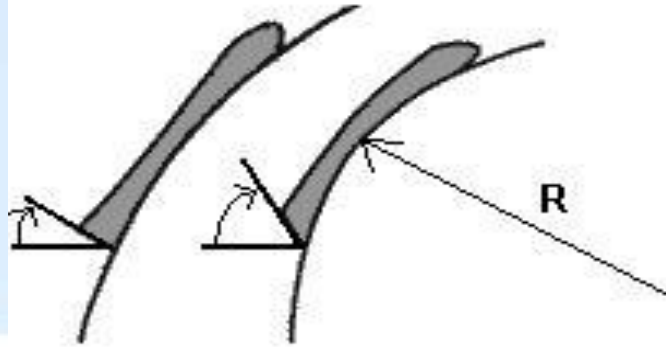
# Rozwiązania w nartach carvingowych



- Taliowanie:
  - dziób nart powyżej 93mm
  - środek nart 62-65mm
  - tyły nart powyżej 88mm
- Sztywność:
  - wzdłużna zmniejszona
  - poprzeczna zwiększona
- Krawędzie:
  - maksymalna twardość i plastyczność
  - geometria:  $1^\circ$  -  $4^\circ$  ostrzej niż  $90^\circ$



# Promień skrętu



- to carve – kroić, wycinać, rzeźbić
- Skręt carvingowy – czysty skręt cięty, wykonany od początku do końca przez krawędzie nart, zgodnie z ich talią i wygięciem

ABC...

Współczesnego

5

# Rodzaje nart



- Race carving R 18-28 m
- Slalom carving R 11-16 m
- Fun carving R 9-14 m
- Innowacje fun carvingowe R 6-10 m
- Allround carving R 15-30 m
- Cross carving R 15-26 m
- Easy carving R 16-25 m



ABC...

Współczesnego



# Buty narciarskie



- Wygoda i dopasowanie butów
- Wybór odpowiedniej sztywności
- Regulacja pochylenia cholewki:
  - lewo / prawo - Canting
  - przód / tył (opcjonalnie)
- Podwyższenie podeszwy
- Opcja ski / walk

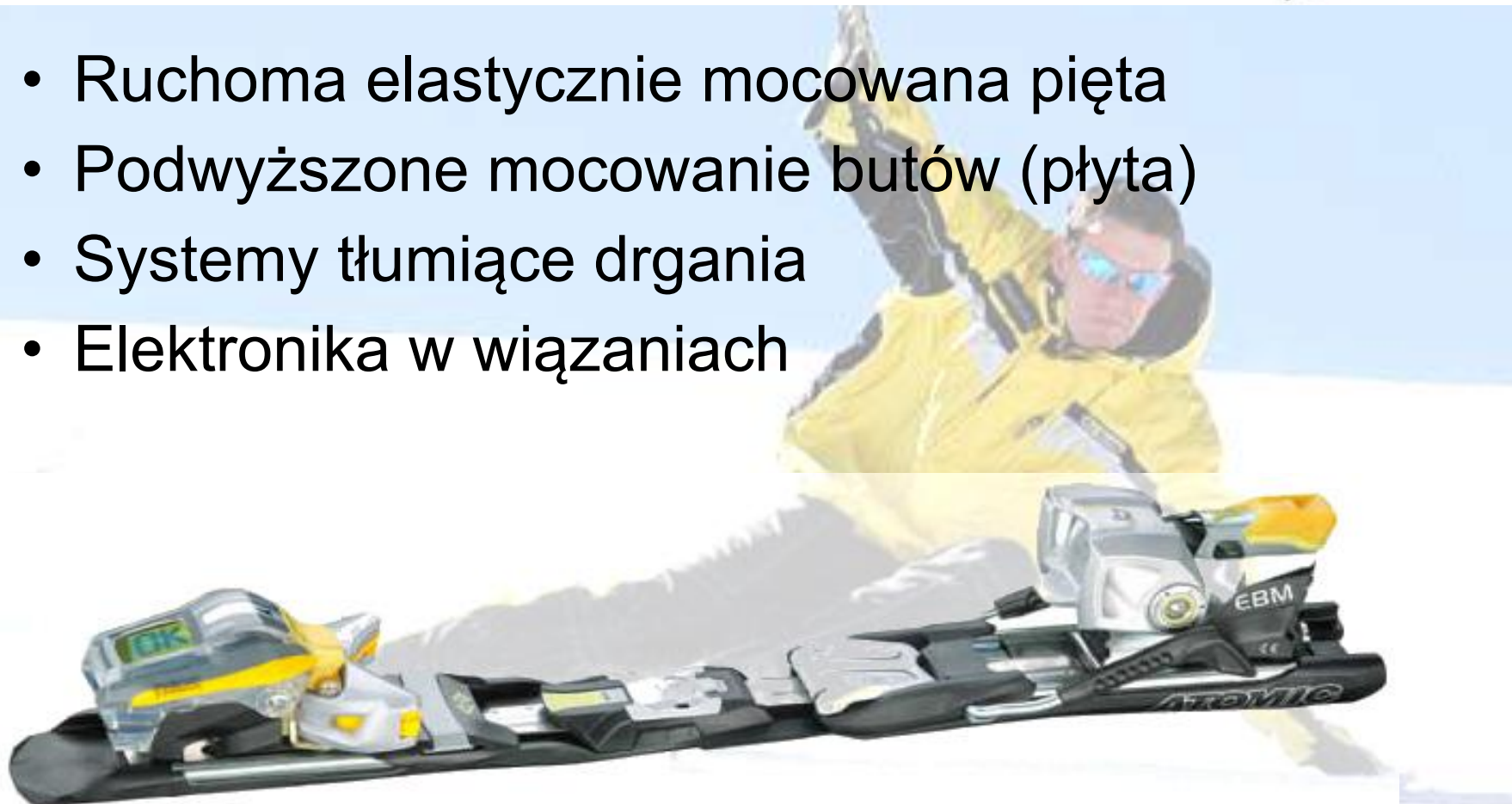
ABC...

Współczesnego

# Wiązania narciarskie



- Ruchoma elastycznie mocowana pięta
- Podwyższone mocowanie butów (płyta)
- Systemy tłumiące drgania
- Elektronika w wiązaniach



ABC...

Współczesnego



# Kijki, gogle i strój

- Kijki

- Jazda z kijkami czy bez?
- Kije dobierane 5 cm krótsze niż w narciarstwie tradycyjnym

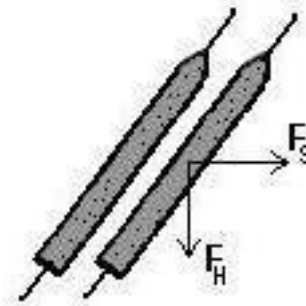
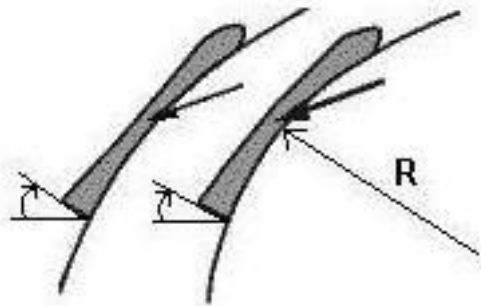
- Gogle / okulary przeciwsłoneczne

- Ochrona przed padającym śniegiem
- Ochrona UV

- Strój

- Ciepły, chroniący przed wodą i wiatrem

# Technika jazdy carving'owa, a klasyczna



- Cała narta ma być równo dociśnięta do śniegu
- Ciężar dociska równomiernie obie narty do śniegu
- Nie interesuje cię prędkość, a interesuje cię czystość krawędzi, prędkość sama przyjdzie

- Praca nart wykonywana przez środkową część
- Ciężar na górnym na dolnej nartie (przed skrętem odciążenie nart)
- Inicjacja skrętu na płasko ustawionych nartach

ABC...

10

Współczesnego

# Technika carving'owa



SKRĘT ŚLIZGOWY

ABC...

Współczesnego

11

# Technika klasyczna



ABC...

Współczesnego

12

# Zalety carvingu



- Nowe wrażenia, skręt w nowym ułożeniu ciała, maksymalne wychylenie
- Łatwość wchodzenia w skręt, łatwiejsze prowadzenie nart
- Dobre trzymanie na twardych i sztucznie zaśnieżanych trasach
- Kontrolowane skręty na dużych prędkościach
- Szybsze postępy w nauczaniu narciarstwa



# Wady carvingu



- Niebezpieczeństwo krawędziowania narty przy jeździe na wprost
- Większe siły działające w skręcie, jazda w ekstremalnych pozycjach bardziej męcząca
- Narty mocno taliowane mogą powodować problemy w krótkich skrętach (śmig)
- Na mocno pochylonych stokach narty zbyt mocno podjeżdżają pod stok co może powodować utratę kontroli



ABC...

15

Współczesnego