

DEMO SKI JAHORINA 2009



PRIRUČNIK JAHORINA DEMO SKI 2009

JAHORINA 2009

S A D R Ž A J

UVOD

1. Istorijat skijanja i razvoj skijaške tehnike
2. Podjela tehnika skijanja po nivou znanja
3. Metode obuke skijaške tehnike
4. Osnovni položaji u skijanju (početna faza)
 - 4.1. osnovni stav
 - 4.2. plug (kao sredstvo zaustavljanja)
 - 4.3. klin
5. Osnovni oblici skijaške tehnike
 - 5.1. klinasto vijuganje bez uboda štapa
 - 5.2. klinasto vijuganje sa ubodom štapa
 - 5.3. prelazak iz klina u paralelni položaj - osnovni zavoj
 - 5.4. osnovno vijuganje u širokom hodniku
6. Napredni oblici skijaške tehnike
 - 6.1. dinamično vijuganje
7. Vrhunski oblici skijaške tehnike
 - 7.1. vožnja po cijelcu
 - 7.2. vožnja po grbama
 - 7.3. terenski skok
8. Vježbe
9. Povrede u skijanju
10. zaključak
11. literatura
12. biografija

UVOD

Alpsko skijanje karakterišu mnogi faktori koji se po svojoj specifičnosti objedinjuju i čine ga interesantnim, funkcionalnim, zabavnim, korisnim i nezamjenljivim u sportu i rekreaciji. U skijanju se osim velikih takmičenja, organizuju sportske priredbe radi zabave, biznisa i marketinga, a sve to doprinosi i popularizaciji ove sportske aktivnosti.

Iskustvo razvijenih skijaških zemalja ukazuje da postoji čvrsta veza između takmičarskog skijanja i ski-škola. Uostalom, sve zemlje sa kvalitetnim takmičarskim skijanjem imaju odlično razrađene programe obuke u skijanju i vrlo kvalitetne ski - učitelje, demonstratore i trenere. Međutim, kod njih je vidna masovnost u ski- školama i ski - klubovima.

Zbog toga moramo istaći, da je uloga učitelja skijanja veoma bitna, kod edukacije mladih skijaša. Ne stručni učitelji, mogu da upropaste potencijalne vrhunske skijaše, svojim neznanjem.

U odnosu na druge razvijenije skijaške nacije, skijanje na ovim prostorima je kao vid rekreacije sve popularnije, međutim, u takmičarskim disciplinama još uvijek se nalazi u sjenci drugih sportova, iako se zna da na ovim prostorima postoje odlični uslovi za omasovljenje ovog sporta.

1. ISTORIJAT ŠKOLE SKIJANJA I RAZVOJ TEHNIKE SKIJANJA U SVIJETU

Nakon Prvog svjetskog rata, 1920. mladi Austrijanac Hannes Schneider, utemeljio je u St. Antonu tzv. arlbersku školu skijaške tehnike. Ona se temeljila na principu "plužne kristijanije" s rotacijom, a škola je prvi put organizovana u grupama s različitim stepenom znanja. Tako je Hannes Schneider postao osnivač moderne škole skijanja.

Nešto kasnije, prije pedesetih godina, Austrijanac Krukenhauzen definisao je tada savremenu tehniku skijanja koja se zvala popularno "gegen shulter" (uvrtanje, kontrarotacija ramena). Međutim Francuzi su još uvijek vozili kristijaniju "ležer", čiji je protagonista bio čuveni as Emil Allais. Tu tehniku suprotnog ramena već su tada vozili svi vrhunski takmičari, a ne samo Austrijanci (sve jače skijaške zemlje), ali metodiku za obučavanje turista Francuzi su i dalje koristili na stari način. Francuzi su koristili tehniku Emila Allaisa (tehnika zaokreta u jednu stranu), koja uslovljava da jedanput započet zaokret traje dugo i ne može da se zaustavi dok se ne završi. Prosječnim turistima nije toliko smetao taj metod, ali takmičarima jeste.

Emil Allais je izmislio i popularizovao teoriju o paralelnom zavoju s rotacijom. Nakon toga su, od sredine tridesetih do početka pedesetih godina, u Evropi dominirala načela austrijske i francuske škole skijanja. Nakon pedesetih i početkom šezdesetih godina u svijetu su počeli da se održavaju kongresi pod nazivom "noviteti u tehnici skijanja", svake četvrte godine.

2. PODJELA TEHNIKE SKIJANJA PO NIVOU ZNANJA

Danas kada govorimo o tehnici skijanja, moramo naglasiti razvoj tehnologije skijaške opreme. Svaki vremenski period u skijanju, nosi sa sobom i različite tehnike skijanja, kome u mnogome doprinosi razvoj tehnologije skijaške opreme. Svakako da je proizvodnja carving skije, pružila skijašima jednu novu dimenziju uživanja u skijanju. Promjena tehnike skijanja, i ubrzan metod obuke u skijanje, današnje skijanje čini interesantije i zabavnije.

Prema nivou skijaškog znanja, možemo navesti sledeće tehnike u skijanju:

- početne tehnike skijanja
- osnovne tehnike u skijanju
- napredno skijanje
- vrhunsko skijanje
- takmičarsko skijanje

3. METODE OBUKE SKIJAŠKE TEHNIKE

Metode obuke skijaške tehnike mogu da se kombinuju u zavisnosti od znanja učitelja i njegove sposobnosti da ih na pravi način i u pravom trenutku uoprijebi kao i od psihofizičke sposobnosti učenika. Učitelj mora da na pravi način procijeni sve uslove i mogućnosti svakog pojedinca. Ono što je jako važno, i što svaki dobar učitelj mora da zna, je da se istakne razlika između prikazanog elementa tehnike i ciljane izvedbe tog elementa. Analizom svakog oblika kretanja i svakog elementa potrebno iz mnoštva raznih koordinacijski vježbi izabrati one najprimjerenije, koje će učeniku na najlakši i najjednostavniji način omogućiti izvođenje elementa u cjelini.

Kada se obučavaju tehnike skijanja, bilo da su one najsloženije ili najjednostavnije, potrebno je usvojiti znanje o nekoliko elementa koji su ključ svake dobre škole skijanja. Bez ovih karakteristika skijašku tehniku bi bilo jako teško naučiti i savladati sve njene elemente. Dakle karakteristike svakog elementa su:

Pravovremenost. Sposobnost izvođenje nekog elementa u pravom i optimalnom trenutku. Sve prije ili poslije tog trenutka je pogrešno.

Preciznost. Sposobnost izvođenja elementa približno onom idealnom.

Ritmičnost. Sposobnost ponavljanja određenih kretanja unutra jednog elementa u nizu, u istom ritmu i u istom ili u različitom tempu.

Brzina. Brzina se shvata na dva načina:

- Brzina izvođenja određenog elementa
- Izvođenje elementa pri određenoj brzini

Mekoća. Usklađenost elemenata i ljepota skijanja

Prilikom obuke skijaške tehnike mogu da se izaberu dvije metode koje se odnose na dvije grupe početnika.

Prva je konvencionalna metoda koja je namijenjena širem krugu početnika, onima koji imaju lošije psiho-fizičke sposobnosti, koji imaju strah od skija, brzine itd.

Ova metoda uključuje obuku:

- Osnovnih oblika kretanja na skijama
- Osnovnih elemenata skijaške tehnike
- Napredne tehniku
- Vrhunske tehnike

Na ovakav način se postiže cilj samo što je put učenja znatno duži.

Primjer slijeda elemenata:

Osnovni stav-Zaustavljanje u plug-Promjena smjera u klinastom položaju-klinasto vijuganje – osnovni zavoj –osnovno vijuganje-dinamično vijuganje

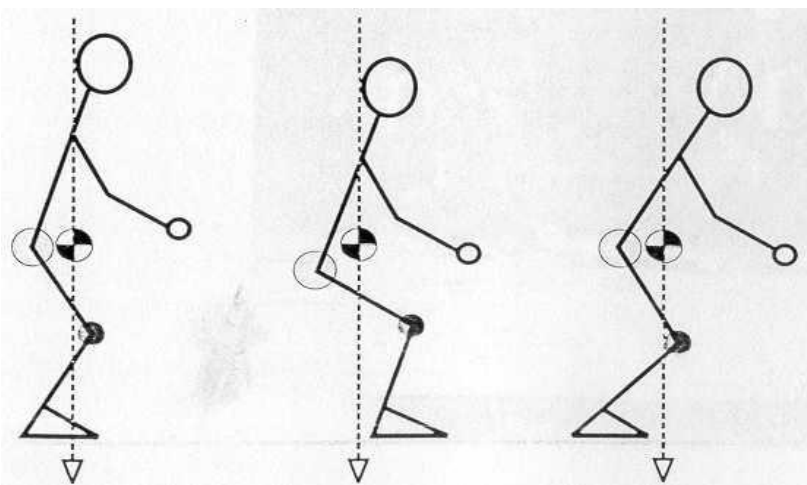
Drugi oblik obuke skijaške tehnike se primjenjuje onda kada su skijaši sposobniji, kako psihički tako i fizički, nemaju strah i lako i brzo uče. To je direktni metod. Ovom metodom se uključuje obuka:

- Osnovnih oblika kretanja na skijama
- Naprednih elemenata skijaške tehnike i
- Vrhunske tehnike.

Primjer slijeda elemenata:

Osnovni stav-Zustavljanje u plug-Promjena smjera u klinastom položaju-osnovno vijuganje-dinamično vijuganje

OSNOVNE KARAKTERISTIKE OSNOVNOG SKIJAŠKOG STAVA



P R A V I L N O

N E P R A V I L N O

N E P R A V I L N O

4. OSNOVNI OBLICI SKIJAŠKE TEHNIKE

Osnovni oblici skijaške tehnike a koji pripadaju početnoj fazi obuke skijanja, predstavljaju podlogu za dalje učenje i usvajanje tehnike. U osnovne oblika skijaške tehnike se ubrajaju smuk pravo, plužni položaj (služi za zaustavljanje), klinasti položaj kao osnovni položaj za promjenu pravca kretanja itd. Unutar ovih elemenata skijaške tehnike posebnu pažnju treba posvetiti kontroli brzine, gibanju te različitim koordinacijskim vježbama(skokovi, okreti...)

U osnovne elemente skijaške tehnike se ubrajaju :

- Prilagođavanje na skije i osnovni položaji
- Kretanje u osnovnim položajima
- Postepena promjena smjera

4.1. Osnovni skijaški stav

Osnovni skijaški stav je onaj sa kojim se počinje i završava svaki element skijaške tehnike. Skijaš u osnovnom stavu stoji uravnoteženo na skijama koje su razmaknute do širine kukova. Ruke su ispred tijela, štapovi paralelno pored tijela sa krpljama iznad snijega. Tijelo je blago savijeno u zglobu kuka, koljena i skočnom zglobu. Koljena su naprijed i dodiruju prednju stranu ili "jezik" pancericice. Pogled je usmjeren naprijed.

4.2. Plužni položaj

Plužni položaj nam prvenstveno služi za zaustavljanje. Do položaja pluga dolazimo potiskanjem zadnjih dijelova skija napolje dok prednji dijelovi skija(vrhovi) ostaju približeni. Potiskom koljena naprijed i unutra skije postavljamo na unutrašnje rubnike jednako i istovremeno ih opteretimo i u tom položaju počnemo sa zaustavljenjem pritiskom na skije.

Karakteristike:

Tijelo je u pravilno uravnoteženom položaju sa savijenim zgobovima kuka, koljena i skočnom zglobu

Ruke su ispred tijela, blago savijene, štapovi paralelni i pogled usmjeren ka naprijed

4.3. Klinasti položaj

Klinasti položaj nam prvenstveno služi za promjenu smjera kretanja i vezanje zavoja. Položaj klina je bitan jer on predstavlja lakši nači da se iz početnih oblika skijanja pređe u napredne odnosno, paralelne tehnike.

U položaj klina dolazimo tako što zadnje dijelove skija raširimo malo manje nego kod plužnog položaja, a prednje dijelove raširimo toliko da oni budu u širini kukova. Sa takvim položajem skija oblikuje se t.z.v. položaj klina. Pregibanjem koljena naprijed i potiskom unutra, skije postavljamo na rubnike i opterećenjem lijeve ili desne skije mijenjamo pravac.

Teren: Ravan, utaban i blago strm teren

Karakteristike:

- Tijelo mora biti pravilno uravnoteženo i savijeno u zglobovima kuka i koljena te u skočnom zglobu.
- Ruke su ispred tijela, blago savijene, štapovi paralelni i pogled usmjeren pravo.

5. OSNOVNI OBLICI SKIJAŠKE TEHNIKE

5.1. Klinasto vijuganje bez uboda štapa

Prosta promjena smjera u klinastom položaju predstavlja prvi od elemenat pravljenja zavoja u skijanju. Klinasti položaj skija početniku omogućava bolju ravnotežu i sigurnost kao i lakšu promjenu smjera. Ovaj položaj je podloga za vezanje zavoja odnosno klinasto vijuganje.

Klinasto vijuganje se izvodi u dvije varijante. Prva i početna varijanta je vijuganje bez uboda štapa, a iza toga slijedi zahtjevnija i koordinacijski složenija varijanta vijuganja sa ubodom štapa.

U klinastom položaju i pri kretanju skijaš gibanjem i pritiskom dole jače optereti vanjsku skiju i sa potiskom koljena naprijed i unuta počinje vođenje zavoja. Pri ovom položaju unutrašnja skija zadržava klinasti položaj i prati zavoj. Prilikom ovoga ne smije da dođe do rotacije tijelom, dakle ramenska osa slijedi smjer skijanja. Ako dođe do rotacije može doći do gubitka ravnoteže i pritiska na skiju. Na kraju zavoja skijaš napravi odraz od donje skije, rotira buduću vanjsku skiju i počinje sa novim zavojem. Vezanje zavoja mora biti ritmično sa usklađenim gibanjem skočnog i zgloba koljena.

Teren: širok i blag teren sa širokim istekom

Metode obuke:

- Povezivanje klinastih zavoja ka brijegu("lepeza zavoja")
- Vežanje zavoja sa držanjem ispred tijela tako da je paralelan sa ramenskom osom
- Vežanje zavoja bez upotrebe štapa

Karakteristike:

- Klinasti položaj skija
- Ramenska osa slijedi smjer zavoja
- Ritmično vežanje zavoja
- Gibanje u zglobu kuka, koljena i skočnom zglobu

5.2. Klinasto vijuganje sa ubodom štapa

Početak zavoja je isti kao kod prethodne varijante klinastog zavoja, dakle skijaš u klinastom položaju i pri kretanju gibanjem i pritiskom na dole jače optereti vanjsku skiju i sa potiskom koljena naprijed i unuta počenje vođenje zavoja. Unutrašnja skija zadržava klinasti položaj i prati smjer zavoja. Na kraju zavoja i pri rasterećenju na gore skijaš ubada štap, optereti buduću vanjsku skiju i sa tim počinje novi zavoj. Ovdje je važno napomenuti i obratiti pažnju na istovremenost rasterećenja i uboda štapa.

Teren: široka i blaga padina

Metode obuke:

- Imitacija vežanja klinastih zavoja sa ubodom štapa u mjestu
- Imitacija vežanja klinastih zavoja s aubodom štapa pri kratanju ravno niz padinu
- Prelazak iz klinastog vijuganja bez u klinasto vijuganje sa ubodom štapa u istom ritmu

Karakteristike:

- Klinasti položaj skija
- Usklađenost uboda štapa sa odrazom
- Ramenska osa slijedi smjer skijanja

5.3. Prelazak iz klina u paralelni položaj-osnovni zavoj

Kao što je već naglašeno klinasti položaj skija nam omogućava lakši prelazak u paralelno skijanje u odnosu na pluzni koji se ranije koristio u obuci skijaške tehnike.

Kada je početnik već usavršio tehniku klinastog vijuganja, on postepeno počinje sa učenjem paralelne tehnike skijanja. Tek kada se ova tehnika usavrši može se reći da je početnik "počeo da skija".

Prelazak iz klina u paralelno najlakše je takozvanim "osnovnim zavojem" koji je kombinacija klinastog i paralelnog zavoja.

Zavoj počinje postavljanjem skija u paralelni položaj (ako početnik ima strah od brzine moguće je krenuti i iz klina), i laganim potiskivanjem koljena naprijed i u stranu kreće se kosim smukom. Kada dođe do momenta rasterećenja i gibanja na gore tada skijaš pravi odraz u klinasti položaj, pravi rasterećenje, okreće skije u smjer sljedećeg zavoja, približava skije, dovodi ih u paralelni položaj i pravi zaokret ka brijegu pritiskom i gibanjem na dole.

Teren: široka i blaga padina

Metode obuke:

- Imitacija odraza u klinasti iz paralelnog položaja u mjest
- Imitacija odraza u klinasti iz paralelnog položaja u kretanj ravno
- Vezanje klinastog vijuganja sa osnovnim zaokretom u istom ritmu
- Simulacija odraza u klin širenjem ruku odbočno pri rasterećenju

Karakteristike:

- Skije u širini kukova (u paralelnom položaju)
- Ruke ispred tijela, blago savijene, štapovi paralelni
- Ramenska osa slijedi smjer skijanja
- Blago savijeni zglobovi kuka i koljena te skočni zglob

5.4. Osnovno vijuganje

Osnovno vijuganje je elemenat koji slijedi dmah nakon obuke klinastog vijuganja i osnovnog zavoja.

Skijaš iz smuka pravo postepeno prelazi u niži položaj i priprema štap za ubod i rasterećenje. Štap ubada pri odrazu odnosno pri gibanju na gore, gdje dolazi do rasterećenja skija. U tom položaju kada su skije "lagane", vrti ih u sledeći zavoji potiskuje koljena naprijed i ka brijegu. Na taj način skije se savijaju i prave zavoj. Ramenska osa slijedi smijer zavoja. Ono što je bitno naglasti za ovaj elemenat je to da mora da postoji konstantna kontrola brzine. Ovaj zaokret se po pravilu vrši na ivicama skija, mada se to pokazalo kao jako teško izvodljivo za početnike, tako da demonstracija ovog elementa može da bude i sa manjim otklizavanjem. To je jako bitno jer zaokret izveden na rubnicima je mnogo brži i zahtjevniji od onog koje ima malo otklizavanja.

Teren: široka, nrzajtjevna , blago strma i utabana staza

Metodika obu;avanja:

- Imitacija osnovnog vijuganja u mjestu (gibanje, koordinacija:štap-odraz)
- Prehod iz osnovnog zavoja u osnovno vijuganje
- Osnovno vijuganje sa držanjem štapova ispred tijela ii na ramenima

Karakteristike:

- Skije su paralelne i u širini kukova(ili malo šire)
- Usklađeno gibanje sa ubodom štapa
- Ramenska osa i osa kukova slijede smjer skijanja
- Ritmičnost