

6. NAPREDNI OBLICI SKIJAŠKE TEHNIKE

6.1. Dinamično vijuganje

U skijanju poštujemo princip od lakšeg ka težem. Nakon klinastog i osnovnog vijuganja prelazimo na dinamišno . Ako smo dobro savladali klinasto vijuganje, biće nam lakše ovladati tehnikom za dinamično.

Skijaš kreće iz osnovnog skijaškog stava, optimalnom brzinom, postepeno prelazi u niži položaj i priprema štap za ubadanje. Potiskom koljena naprijed i u stranu skijaš dovodi skije u takav položaj da opisuje pravilan luk. Skije su konstantno u kontaktu sa podlogom(snijegom). U fazi ulaska u zavoj, opterećene je na rubnike skija primjetno, što nam ukazuje i pravilan trag u obliku šina, koji ostaje iza nas. Nakon ubadanja štapa i potiskom koljena naprijed i unutra skijaš dovodi skije u novi zavoj.

Zavoji su otvoreni i vođeni na paralelno postavljenim skijama, u širini kukova i sa vidnim potiskom koljena naprijed i unutra. Zavoji treba da se nadovezuju ritmično, ravnomjernom brzinom, a zaokreti treba da se izvode na rubnicima skija. Tako da je vidno, odnosno povećano je stransko gibanje tijela.

Teren: široka, nezahtjevna utabana staza

Metodika obučavanja:

Tokom spusta pravo krećemo se iz srednjeg u niži položaj (vježbamo pravilno gibanje u skočnom, koljenskom zglobu, a gornji dio tijela je potpuno miran)

- prelazak iz snovnog u dinamično vijuganje
- tokom spusta pravo naizmjenično opterećujemo skije, bez ubadanja štapova
- vježbamo dinamično vijuganje sa ubadanjem štapova, ritmično

Karakteristike:

Razmaknuti paralelni položaj skija

- ubadanje štapova usklađeno sa harmoničnim gibanjem tijela
- skijamo u ritmu uz optimalnu brzinu
- naglašeno stransko gibanje

6.2. Vijuganje u širem hodniku(sa zarezivanjem)

Skijaš pri malo većj brzini iz spusta pravo prelazi u srednji a zatimu niži položaj. Sa spuštanjem skijaš potiskuje koljena naprijed i unutra (ka centru kružnice tzv.kružno gibanje) vodi skije u zaokret. U posljednjoj fazi zaokreta, tj.na izlasku iz zaokreta pravi odraz i rasterećenje skija, ubode štap i počinje sa ponovnim spuštanjem u najniži položaj. Ovdje je bitno naglasiti da se spušta cijelo tijele odnosno,spušta se težište tijela. Skijaš izvodi zavoj sa jednakim optrećenjem na lijevu i desnu skiju. Zavoj se izvodi striktno na rubnicima skija bez imalo otklizavanja, i skije su stalno u dodiru sa snijegom. Mora da bude prisutna stalna kontrola brzine koja će se postići zaključivanjem zavoja. Ako se izgubi kontrola brzine, neće biti moguće izvući zavoj na rubnicima.

Teren:zahtjevnija,malo strmija i utabana staza

Metodika obučavanja:

- Vezanje otvorenijih zaokreta, bez uboda štapa i na ravnijem tereneu
- Vezanja dugačkih zaokreta u položaju za spust
- Vezanje dugačkih malo zaključenih zaokreta na srednje strmom terenu
- Vijuganje u većj brzini

- Vežbanje zaokreta sa različitim vježbama(štapovi iza leđa, ispred tijela u poziciji antena)

Karakteristike:

- Raširene skije
- Ramenska osa slijedi smjer skijanja
- Vođenje zavoja na obje skije
- Vođenje zavoja na rubnicima

6.3. Vijuganje u uskom hodniku

Kao i u prethodnom elementu skijaš iz spusta pravo postepeno prelazi u niži položaj. Gibanjem na gore i ubodom štapa, pravi rasterećenje skija i mijenja pravac čemu slijedi potisak koljena naprijed i unutra(ka centru kružnice). Potrebno je naglasiti da tijelo ostaje mirno, bez rotacija i da se zaokreti izvode blizu padne linije i na rubnicima. Skije su stalno u istoj širini i u stalnom kontaktu sa podlogom. Karakteristika ovog elementa je ta da je idealno izvođenje ovog zaokreta moguće da blago strmom terenu jer jedino tada neće doći do otklizavanja, dok je na strmini jako teško izvesti zaokret na rubnicima a opet imati konstantnu brzinu.

Ramenska osa kod ovog elementa u većini slučajeva mora da ostane pod pravim uglom u odnosu na padinu ili da slijedi smjer skijanja kada su zahtjevniji tereni.

Teren:Zahtjevana, blago strma ili strma padina.

Metodika obučavanja:

- Imitacija vijuganja u mjestu (ritam, gibanje, ubod štapa)
- Vijagane na ravijem terenu i prelazak na strmiji(održavanje ritma i tempa)
- Sunožni preskoci preko padne linije
- Različite vježbe sa štapovima(ispred tijela, iza leđa, iza kukova, antene)

7. VRHUNSKI OBLICI SKIJANJA**7.1 VOŽNJA PO**

Kada je riječ o dubokom snijegu tu postoji više vrsta skijanja. Npr, kada je srednje strma padina, suv snijeg visine deset do petnaest santimetara, tehnika je ista kao paralelna, samo što skijaš mora da bude mekši. Ako je strmina veća, a snijeg dublji, onda skijaš ima prividan mali nagib unazad, s tim da nastoji da mu vrhovi skija budu što više na površini snijega, a repovi dublje.

Skijanje van uređenih staza je teže od skijanja po utabanim stazama iz nekoliko razloga. Sama tehnika pokreta je drugačija od pokreta koje skijaš mora izvesti na uređenoj stazi, teren ispred nas je u potpunosti nepredvidiv i ovisno o promjenama na konfiguraciji terena, moramo biti spremni jednakom brzinom reagovati sa svojim kretanjima. Nadalje, otpor snijega je višestruko veći nego na uređenoj stazi što iziskuje određene radnje kako bi kompenzirali otežavajuće okolnosti.

Skijanje u dubokom snijegu smatra se vrhuncem u skijanju. Skijanje u cijelcu traži veliko skijaško znanje, kao i samokontrolu, pravovremenost, preciznost, ritmičnost mekoću. Skijanje u dubokom snijegu je olakšano jer su carving - skije mnogo kraće (manji je otpor snijega). U cijelcu je cijeli silazak niz padinu ostao zapisan. Tačno se može vidjeti koji su zavoji uspjeti, a koji ne.

Skijaš stoji na objema skijama i u zavoj ulazi, sa istim opterećenjem. Skijamo paralelno, uz ritmično kretanje tjela (gore - dole). Ritmično kretanje ne smije biti tvrdo, već mora da je mekano u koljenima.

U cijelcu moramo da imamo veću brzinu, radi lakšeg savlađivanja otpora snijega. Štapove pobadamo u ritmu sa gibanjem tijela.

Težište tijela je dosta niže od težišta kada se radi o skijanju na uređenoj stazi. Posebno je važno napomenuti nekoliko stvari. Možda najvažnija su vertikalna gibanja, koja nam omogućavaju da koristimo snijeg kao odskočnu dasku, tj. vertikalnim gibanjima dovodimo skije na različite nivoe snijega tokom vožnje. Kada su skije na donjoj granici (praktično ispod površine snijega) onda koriste snijeg kao oprugu koja ih izbaci vani, a sve radi našeg vertikalnog kretanja, u tome trenu skije su pod najmanjim pritiskom i koristi se trenutak za promjenu smjera. Uostalom, to je jedini mogući trenutak za izvođenje zavoja jer su skije u potpunosti iznad površine snijega

Učenje skijanja po dubokom snijegu preporučujemo svim skijašima koji su dobro savladali skijanje po uređenim stazama te koji su savladali održavanje dinamičke ravnoteže u gotovo svim uslovima, skijaš mora znati dobro izvoditi kratke zavoje jer su oni osnova svega u dubokom snijegu. Posebnu pažnju skijaši moraju obratiti na vezove za koje preporučujemo da budu dobro pritegnuti jer zbog povećanog otpora, skija zna trpiti i mnogo veće sile nego što je to slučaj na utabanoj stazi.

UPOZORENJE: Kod ovakvog načina skijanja potrebno je posebnu pažnju posvetiti odabiru staza. Pogrešno odabrane staze, precjenjivanje skijaša te podcjenjivanje padina mogu skijaša stajati života. Postoji nekoliko opasnosti koje nam prijete. To su usjeci i rupe koje često znaju u potpunosti biti prekrivene snijegom i ledom te se tek pod skijaševom težinom "otvaraju". Posebno opasno jer rekreativac teško može procijeniti teren koji je pogodan za nastanak usjeka i rupa. Druga stvar su lavine. O njima se već puno pričalo po i poznate su kao najveći neprijatelj offpiste skijaša. Postoji nekoliko vrsta lavina čiji nastanci ovise o mnogo faktora.

Na lavine treba obratiti posebnu pažnju jer nas ulove kada se najmanje nadamo a postotak smrtnosti je gotovo nevjerovatan. Naš savjet je da se ne igrate sa prirodom, što više poznajete planine to ih više cijenite i respektujte, za veće poduhvate ili za one za koje još nemate iskustva uvijek uzmite sa sobomiskusnu osobu ili profesionalnog ski učitelja, Ako idete na opasnije spusteve javite se GSS-u. I najbitnije **NIKADA NE IDITE SAMI**

7.2 VOŽNJA PO GRBAMA

Vožnja po grbama je skijanje po jednom od najzahtjevnijih terena, iziskuje vrlo dobru kondiciju, odličnu tehniku i svakako veliko uživanje, za one sa zdravim koljenima.

Grbe nastaju na mekanijim stazama koje se rijetko ili nikada ne uređuju mašinama. Veličina, tvrdoća i gustoća grba zavisi od od više faktora kao što su temperatura, nagib padine, količina svježeg snijega i gustoća skijaša na stazi.

Postoji nekoliko načina skijanja po grbama. Povezivanje kosih spusteva na padini (najčešći način za slabije skijaše), skijanje preko vrhova grba.

Najbitnija stvar za svladavanje takve konfiguracije terena je da skijaš maksimalno koristi okomita gibanja kako bi uspješno amortizirao svaku neravninu, sa time se osigurava središnji položaj na skijama i kontrola brzine. Za razliku od skijanja po dubokom snijegu, na grbama su okomita gibanja uslovljena terenom u većoj mjeri jer ne biramo trenutak fleksije i ekstenzije (savijanja i opružanja nogu) nego je taj trenutak određen sa smještajem same grbe. Vožnja u takvim uslovima zna predstavljati problem jer je teže uloviti pravilan ritam kako bi se odvozila staza u komadu.

Pravilan način izvođenja zavoja na takvoj stazi je da kada se skijaš penje na grbu (ili na njenu stranicu) mora napraviti fleksiju kako bi zadržao ravnotežni položaj i kako bi pritisak na podlogu ostao jednak, u tom trenutku zabija štap i prilikom silaska sa grbe skijaš radi ekstenziju budući da se smanjuje pritisak sa podlogom. Ne smijemo zaboraviti niti kružna gibanja nogu, koja su neophodna kako bi se odabrao pravi trenutak i put prelaska preko grbe.

Najveći problem kod skijanja po grbama je što se skijaš odmah hvata u koštac sa višestruko težim uslovima na stazi nego je navikao skijajući po uređenoj stazi. Najbitnije je da se prilikom učenja odabere idealna staza. Odgovarajuća staza bi bila blažeg nagiba, sa manjim grbama i po mogućnosti mekanijim. Skijaš u početku treba vježbati gibanje u kosom spustu kako bi dobio osjećaj ravnoteže i kako bi vježbao okomita gibanja. Najbolja vježba je da se prilikom kosog spusta kontroliše da li se torzo giba gore – dolje.

Ako je to slučaj, potrebno je pojačati okomita gibanja. Kao i svaka skijaška tehnika tako i skijanje po grbama traži mnogo vježbe i ponavljanja, nakon toga skijaš je u stanju savladati gotovo svaku stazu i odvesti je bez previše muke.

Najčešće greške koje skijaši rade su:

- Skijaš se ukoči prilikom kontakta sa grbom i samim time gubi se kontakt sa snijegom i gubi se ravnoteža.
- Nakon prelaska grbe, skijaš ostaje u fleksiji i gubi kontakt sa podlogom
- Skijaš radi ekstenziju prilikom dodira sa grbom

- Prilikom prelaska preko grbe skijaš nekontrolisano ubrzava, razlog je nedovoljana procjena zavoja ili kriva procjena grbe
- Skijaš težište pomiče previše prema nazad

7.3 Terenski skok

Svakako da je terenski skok jedan od složenijih elemenata u alpskom skijanju. Također ovaj elementat je jako bitan kod takmičara, kako bi mogli pravilno da voze zahtjevnije discipline.

Nepravilnim izvođenjem terenskog skoka, može doći do ozbiljnih povreda kod skijaša. Potrebno je naučiti pravilno izvođenje skoka, a tu je svakako bitan metodski način učenja izvođenja ovog elementa.

METODA OBUKE TERENSKOG SKOKA

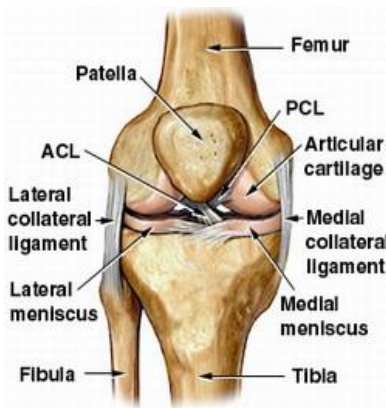
Za izvođenje ovoga elementa, potrebna nam je blaga padina koja se završava sa blagom prelomnicom. U početku skijaš treba da ima umjerenu brzinu, nikako veliku, kako bi mogao izvesti terenski skok.

- skijaš kreće iz osnovnog skijaškog stava
- skije su u paralelnom položaju u širini kukova
- gornji dio tijela lagano se spušta prema koljenima
- ruke idu uz tijelo
- kada smo došli do prelomnice, koljana uvlačimo u tijelo
- podižemo skije od podloge, prelazimo preko prelomnice
- doskačemo, tako što gornji dio malo odvojimo od koljena
- amortizujemo doskok, i sa obadvje skije doskačemo na sniježnu podlogu

Kada smo savladali tehniku izvođenja terenskog skoka, možemo mijenjati prelomnice, odnosno konfiguraciju terena i uživati u skijanju.

8. Povrede na skijanju – koljeno, meniskusi

Često imamo priliku da je neko na sportskim aktivnostima povrijedio meniskuse. Ta vrlo česta povreda nekako je postala stalni pratilac gotovo svih sportova ne samo skijanja.



Menikusi kao svojevrsni shock absorberi i kontrolori trenja između kostiju u koljenu donose manje fatalne povrede, iako bolne i neugodne, a često su posljedica povrede ligamenata koljena. Predstavljaju dio koljena koji se najčešće povređuje. Građeni su u obliku slova C i nalaze se sa vanjske (kolateralni) i unutarnje (medijalni) strane svakog koljena. Meniskus ima nekoliko funkcija:

Stabilnost - Kao sekundarni stabilizatori, ako su u dobrom stanju djeluju kao stabilizatori ligamenata, a najefikasniji su kad su okolni ligamenti takođe neoštećeni.

Podmazivanje i čuvanje kostiju - Budući da djeluju kao svojevrsni odjeljivači između femora i tibie sprečavaju trenje i oštećivanje između te dvije kosti i omogućuju difuziju zglobne tečnosti koja prekriva krajeve kostiju i na taj ih način štiti i u zrelijim godinama sprečava artritis.

Apsorbiranje i amortizacija udaraca - Meniskusi sprečavaju djelovanje jakih sila direktno na zglobnu hrskavicu i na taj je način čuva.

Povrede najčešće nastupaju pri jakom i naglom zavrtnanju koljena, posebno kad je težina cijelog tijela baš na jednoj nozi, tj. koljenu koje se okreće, odnosno savija (odnosno kad se tibia i femor po vertikalnoj osi zakreću u suprotnim smjerovima). Tada se meniskus može naći između femora i tibie i dolazi do oštećenja ili pucanja meniskusa. Vrlo često prati **povrede prednjeg ukrštenog ili medijalnog ligamenta** koljena.

SIMPTOMI

Često se sa puknutim ili oštećenim meniskusom osoba može čak i normalno kretati. No, nakon nekoliko dana nakon povrede može doći do ukrućivanja i oteklina, nakupljanje tečnosti (tzv. voda u koljenu), i naravno, bol. Bez tretiranja povrede, okrhnuti dio meniskusa može slobodno šetati po zglobu uzrokujući često ukočenost koljena obično pri 45 stepeni.

Meniskus može (na)puknuti na nekoliko načina, longitudinalno, kao što se događa većini aktivnih sportista, rjeđe puca radijalno, dok se kod starijih osoba javlja degenerativna promjena sa oštećivanjem unutrašnjih bridova meniskusa.

Lakše povrede se tretiraju na konzervativan način klasičnim i svima dobro poznatim metodama: mirovanjem, hladnim oblogama, elevacijom noge i anti inflamatornim (protiv upala) analgeticima. Vanjske strane meniskusa su prokrvljene, što znači da se manje povrede sa vanjske strane mogu zaliječiti same od sebe i to manja puknuća jednostavnim mirovanjem. No, u slučaju potpunog puknuća ili povreda koje nisu s vanjskih perifernih strana i odvajanja fragmenata meniskusa, biće potrebna operacija, imobilizacija i nakon toga neizbježna rehabilitacija. Operacija meniskusa spada u rutinske stvari, i nakon artroskopskog zahvata, samo od operacije meniskusa se možete potpuno oporaviti u prosjeku u roku četiri dana, no rehabilitacija i oporavak mogu potrajati duže zavisno od karakteristike povredede i složenosti operativnog zahvata.

9. VJEŽBE

U obuci skijaša, kako početnika tako i naprednih skijaša i takmičara, pozitivan efekat imaju pojedine vježbe u savladavanju skijaških elemenata. Naravno da je za primjenu odgovarajućih vježbi, neophodno uvidjeti greške koje početnik, napredni skijaš ili takmičar pravi, kako bi mogli odrediti odgovarajuću vrstu vježbi, čijom bi primjenom otklonio greške u skijanju.

Iskusen trener, učitelj skijanja će svakako posvetiti dosta pažnje na demonstraciji pojedinih skijaških elemenata uz primjenu pojedinih vježbi.

9.1 Prelazak iz paralelnog u klinasti zavoj(držeći štapove na sredini)

Vježba koju koristimo radi lakšeg prelaska iz klinastog u paralelni položaj, kao i učenje ravnomjernog i ritmičnog gibanja je svakako osnovni klinasti zavoj sa prelaskom u paralelni.

Skijaš kreće iz osnovnog paralelnog položaja, držeći štapove na sredini i u visini koljena, u periodu prelaska u klin u fazi ulaska u zavoj, skijaš podiže ruke (štapove) postepeno, prateći klin, tako podižemo i ruke, do momenta kada smo u najvisočijem položaju, a ruke su nam u horizontalnom položaju sa ramenima. Nakon toga, skijaš počinje da se spušta u niži položaj, dovodeći skije u paralelni položaj, a ruke se postepeno dovode do visine koljena.

Teren : Srednje strma ravna i široka padina

Metoda obučavanja:

- Skijaš kreće iz osnovnog skijaškog položaja, držeći štapove na sredini
- U mjestu pokušati iskoračiti u klin i podići ruke sa štapovima do visine ramena, bez savijanja u laktovima
- Iz klinastog položaja vratiti se u osnovni, stim da se i ruke sa štapovima spuštaju do visine koljena ali u nižem stavu

Karakteristike:

- Osnovni skijaški stav
- Štapovi se drže na sredini
- Prelazak iz osnovnog u klinasti položaj
- Ritmično spuštanje težišta tijela (gore-dole)
- Podizanje ravnomjerno i nogu i ruku

9.2 Vođenje zavoja na jednoj skiji (unutrašnjoj)

Ova vježba je korisna, odnosno pomaže nam, kod pravilnog pritiska i vođenja donje skije, u fazi ulaska u zavoj, u samom zavoju, i izlaska iz zavoja. Ova vježba se može izvoditi i u užem i u širokom hodniku.

Teren: Srednje strma, ravna i široka padina

Metoda obučavanja:

- Vijuganje samo na desnoj skiji
- Vijuganje samo na lijevoj skiji
- Izvođenje zavoja sa ukrštenom (podignutom) unutrašnjom skijom
- Prilikom spuštanja vanjske skije, harmonično ubadanje štapa i ritmično gibanje
- Pokušati u paru izvoditi ovaj elemenat

Karakteristike:

- Uravnotežen skijaški stav
- Ritmično gibanje (gore-dole)
- Usklađenost gibanja sa ubadanjem štapova
- Postepen pritisak donje skije i podizanje (ukrštanje) gornje skije

9.3 Ubodanje štapa sa ritmičnim gibanjem

Vježba je namjenjena svim skijašima koji imaju problem sa pravilnim ubadanjem štapa, usklađenim sa ritmičnim gibanjem. Vježba se izvodi tako što skijaš kreće i osnovnog skijaškog stava sa paralelno razmaknutim skijama, spuštajući težište tijela, priprema se za ubod štapa. U momentu uboda štapa skijaš pravi rasterećenje ka gore (spuštanje i podizanje se vrši u koljenima). Ubadanje štapa je ritmično i u skladu sa gibanjem u koljenima.

Teren: blaga padina sa ravnim izlazom

Metoda obučavanja:

- početak vježbe kreće iz osnovnog skijaškog stava
- iz osnovnog skijaškog stava, skijaš prelazi u niži skijaški stav
- u momentu najnižeg položaja ubada štap
- nakon toga pravi rasterećenje i vraća se početni položaj

Karakteristike:

- Naizmjenično ubadanje štapova
- Prelazak iz nižeg u osnovni položaj
- Putanja skija je u ravni, bez vijuganj
- Štap se ubada u momentu rasterećenja

9.4 Osnovni paralelni zaokret (opterećenje koljena uz pomoć ruku)

Vježba za izvođenje paralelnog zavoja, opterećenjem koljena uz pomoć ruku, veoma je efikasna za pravilno izvođenje zavoja i držanje paralelnog položaja skija i koljena. Iz osnovnog skijaškog stava skijaš kreće (držeći ruke na koljenima), opterećujući koljena postepeno i spuštajući se u niži položaj. Skijaš vrši lagan pritisak na koljena, tako da lijevom rukom gura lijevo koljeno prema vani, a desnom rukom gura desno koljeno prema unutra, i u smijeru skija skreće u lijevu stranu, ramena osa prati smijer kretanja skija. Ova vježba nam pomaže i u tome da skijaš stalno drži razmaknuta koljena, ispravljajući greške kod skupljenih koljena.

Teren: ravan, blag i širok teren

Metoda obučavanja:

- osnovni skijaški stav (bez štapova)

- demonstrirati čitav elemenat u mjestu (spuštanje težišta i guranja koljena u lijevu i desnu stranu uz pomoć ruku)
- iz osnovnog skijaškog stava, ravnomjernom brzinom pokušati vršiti opterećenje koljena u lijevu stranu, guranjem koljena uz pomoć ruku

Karakteristike:

- paralelan položaj skija i koljena
- ruke držimo čitavo vrijeme na koljenima
- guranje koljena u stranu uz pomoć ruku
- ritmično gibanje i rasterećenje prilikom završetka zavoja
- ramena osa prati smijer kretanja skija

10. ZAKLJUČAK

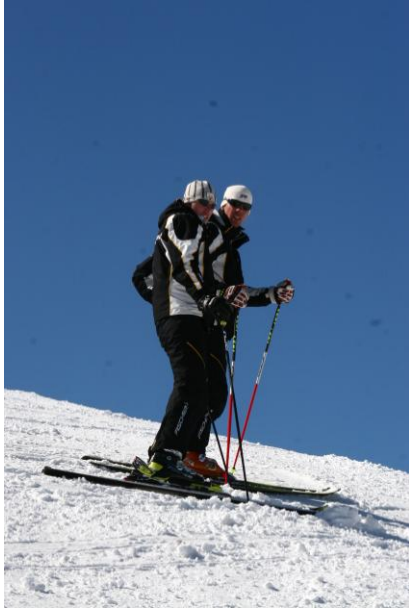
Jahorina je planina na kojoj je skijanje tradicija i način života. Mjesto koje je prepoznatljivo i zapamćeno po vrhunskim skijašima, savršenim stazama, izuzetnom klimom i naravno Olimpijskim Igrama. Znanje I iskustvo su bili, zajedno sa navedenim karakteristikama ove planine, razlog nastanka ovog projekta. Ova brošura je namjenjena prvenstveno sadašnjim i budućim učiteljima skijanja, ski školama, ski savezima i klubovima te takmičarima. Naravno da ona može da posluži i svim ljubiteljima skijanja koji žele da saznaju i nauče nešto novo.

U ovom radu su predstavljenje tehnike skijanja, načini obuke tih tehnika, metodički savjeti kao i mnogobrojne vježbe kojima se na najlakši način savladavaju i najkomplikovaniji elementi pojedinih tehnika. Autori su pokušali da na najjednostavniji način predstave tehniku skijanje, iako je područje ovog sporta jako kompleksno. Ovo gradivo je praktično i svi segmenti počev od početnika pa sve do vrhunskih takmičara mogu da dobiju informacije koje će im zasigurno koristiti.

Skijaške tehnike ne stvaraju učitelji skijanja niti se tehnike mogu stvoriti na neprirodan i sintetički način. Skijaške tehnike stvaraju takmičari. Zadatak svake skijaške škole i svakog ski učitelja je da se put učenja usmjeri ka vrhunskoj tehnici i da to bude osnovni cilj. Nikako taj put ne smije da se završi na pola i da oni koji uče ostanu uskraćeni za informacije koje vode ka usvajanju vrhunske tehnike.

Zbog toga se ovo gradivo treba posmatrati u cjelini i na taj način mora da bude realizovano i sprovedeno u praksu. Psiho-fizičke sposobnosti, vještine i znanje moraju da budu u neraskidivoj vezi i jedino na taj način je moguće ostvarenje cilja. Interakcija učitelja i onoga koji uči mora da bude na najvišem nivou i prenošenje znanja izvedeno na pravi način. Biranje metode obuke pojedinog elementa mora da bude u skladu sa psihofizičkim sposobnostima učenika te vještinama i znanjem učitelja.

I na kraju treba ukazati i na to da usmenom objašnjenju mora da slijedi savršena demonstracija, jer skijanje je sport koji se najbolje uči posmatranjem onih koji to rade besprijekorno. Zato učitelji i treneri – savladajte tehniku do savršenstva i demonstrirajte!!



PROBAJTE NAJBOLJE ...



11. LITERATURA

- 1.** "SMUČANJE 2000 +" , Ljubljana 2000.
- 2.** Tone Vogrinec, "KRIŽAJEVA ŠKOLA SMUČANJA", "Oslobođenje", Sarajevo 1982
- 3.** Karl Gamma, "SVE O SKIJANJU" , Mladost , Sarajevo 1982.
- 4.** Videmšek Mateja i Dušan, "ZA KVALITETNIJE UČENJE SKIJANJA", Ljubljana 1989 .
- 5.** Smučanje danes 2003, Aleš Guček in Dušan Videmšek
- 6.** Dunderović, R (1996): *Psihologija sporta*, Novi Sad
- 7.** SKIJANJE.HR, Hrvatski ski/bord magazin
- 8.** Smučarski Savez Srbije, "SEMINAR ZA STICANJE ZVANJA INSTRUKTORA I UČITELJA SMUČANJA", Kopaonik 1998.
- 9.** Vanja Matijevec „Path of Masters“, Ljubljana, novembar 2003.

