

**Robert Ropret
Danilo Borovčanin**

**PRIRUČNIK
ZA UČITELJE
SMUČANJA**

Beograd, 1986

**Robert Ropret
Danilo Borovčanin**

**PRIRUČNIK
ZA UČITELJE
SMUČANJA**

Beograd, 1986

*Univerzitet Robida
Beograd, 20. 7. 1986.*

Danilo Borovčanin
Robert Ropet

SMUČANJA
ZA UČITELE
PRIRUČNIK

Beograd, 1988

U V O D

Razvoj alpskog smučanja, kako sportsko - rekreativnog tako i vrhunsko - takmičarskog, u svetu i kod nas uslovio je potrebu postojanja jedinstvenog pristupa u sprovođenju obuke, usavršavanja i održavanja smučarskih veština kod dece, omladine, a i odraslih osoba.

U našoj zemlji postoji jedinstvena jugoslovenska škola smučanja sa svojim planom i programom, koja je i na osnovu postignutih demonstracija na raznim Interski seminarima i na bazi sportskih rezultata, danas veoma cenjena i priznata u svetu.

Za ostvarenje škole smučanja postoji kod nas nekoliko priručnika i to, u prvom redu za one koji žele da nauče da se uspešno spuštaju niz padine zimskog pejzaža. Postoje takodje i priručnici za učitelje smučanja sa više ili manje obuhvaćenog nastavnog gradiva neobhodnog za stručne kadrove u obuci i napredovanju u smučarskoj tehnici.

Za ostvarenje postojeće jedinstvene jugoslovenske škole smučanja potrebni su i odgovarajući stručni kadrovi, koji treba da su sposobni da najpravilnije prenose na decu i omladinu veštine smučanja sve do uključivanja u trenazni proces radi učešća na takmičenjima.

Radi potrebe u osposobljavanju kandidata za učitelje i trenere alpskog smučanja nastao je i ovaj Priručnik sa nešto dopunjenim nastavnim programom u odnosu na dosadašnje priručnike ove vrste.

Cilj Priručnika je, da na jednom mestu pokuša obuhvatiti po mogućnosti sve ono što je potrebno današnjem učitelju smučanja u toku primene obuke i usavršavanja svih likova alpskog smučanja.

Njegova svrha jeste u tome, da svojim sadržajem pomogne kako stvaranju kvalitetnog smučarskog podmlatka, pre svega budućih takmičara, tako i ostalih ljubitelja sportsko - rekreativnog smučanja.

Priručnik je proširen poglavljima o metodskom prelasku iz škole smučanja u takmičarsko smučanje. Time se oblast delovanja učitelja delomično uključuje i u trenazni proces i priprema mlade smučare da ih prihvate treneri u njihovim osnovnim smučarskim organizacijama.

Priručnikom se daju osnovna uputstva u radu sa grupama na smučarskim terenima, a posebno za obuku dece uzrasta do 7 godina.

Opis smučarskih likova dat je namerno bez ilustrovanja crtežima ili kinogramima, pod predpostavkom da učitelj smučanja treba da kroz lično usavršavanje uz bolje demonstratore samostalno savladuje tehniku smučanja direktno na snegu, a ne prema ilustracijama.

Uz opis likova predložen je niz vežbi kojima može učitelj brzo i efikasno da osposobljava svoje učenike da se oni kroz pravilno izvedene pokrete različitih likova spuštaju niz padinu, a kasnije da se uključe i u takmičarski sport.

Metodski postupak, naveden u ovom priručniku ne zahteva od učitelja da napamet primenjuje redosled predloženih metodskih vežbi već da vrši pravilan izbor njihove primene, uzimajući u obzir pol, uzrast i kvalitet znanja svojih učenika.

U Priručniku su, uz nekoliko bitnih likova škole alpskog smučanja, navedeni i kriteriji jedinstvenog ocenjivanja savladanog znanja smučanja. Navedeni kriteriji ocenjivanja odnose se ne samo na učenike, već i na znanje izvodjenja likova od strane samog učitelja smučanja ili pripravnika.

Jedinstveni kriteriji ocenjivanja znanja u izvodjenju likova alpskog smučanja zahtevaju da se svaki lik izvede na sledeći način :

1. besprekoran položaj (stav) tela u celini u spustu pravo ili koso, sa pojedinačnim pravilnim međusobnim odnosom položaja ruku, trupa i nogu
2. uskladjeno korišćenje štapova sa pokretom gibanja tela
3. pravilno rasterećivanje smučki u pravcu gore, napred i unutar zaokreta
4. vođenje smučki u zaokret kolenima, rotacijom podkolenica i bez odklizavanja celih smučki
5. primena odgovarajućeg ritma u izvodjenju zaokreta.

U izradi ovog Priručnika korišćeno je od strane autora, kako više literaturnih izvora navedenih na završnim stranicama, tako i vlastito iskustvo u obučavanju velikog broja smučara različitog uzrasta.

Ovom prilikom autori se zahvaljuju svojim prijateljima sa smučarskih terena, koji su učestvovali u kreiranju predložene metodike alpskog smučanja i biće im zahvalni na svakoj daljoj sugestiji u poboljšanju sledećih priloga za unapredjenje smučanja od sportsko rekreativnog do vrhunsko-takmičarskog.

Autori se takodje posebno zahvaljuju Joži Ropretu, profesoru fizičkog vaspitanja, učitelju alpskog smučanja mnogih generacija studenata Fakulteta za fizičko vaspitanje u Beogradu i rukovodiocu, predavaču na mnogim tečajevima za sticanje stručnih zvanja u smučanju i kao recenzentu ovog Priručnika.

M E T O D S K A
U P U T S T V A
Z A R A D S A
G R U P O M

Uvod

Od učitelja smučanja, prilikom primene vežbi u obučavanju početnika osnovnim i naprednim elementima alpske tehnike smučanja, pa i trčanja, traži se da teoretski poznaje, a praktično da primenjuje osnovne pedagoške, didaktičke i metodske postupke.

Osnovna organizaciona struktura u obučavanju početnika smučarskim veštinama jeste "škola smučanja". To nije u pravom smislu škola redovne nastave, već kratkotrajno pohađanje tečajeva u trajanju 5 do 7 dana u jednoj zimskoj sezoni. Na takvim tečajevima savladjuju se likovi jedinstvene jugoslovenske škole smučanja u onoj meri koliko je koji od polaznika, učenika sposoban da iste savlada. Od spusta pravo i koso preko svih vrsta zaokreta na različitim terenima i vrstama snega do takmičarskih zaokreta sa ubrzavanjem.

Način formiranja grupe

Grupe, po važećim svetskim normama obuhvataju najviše 12 polaznika i poželjno je, da su u svom sastavu homogene prema uzrastu, znanju smučanja, psihofizičkim sposobnostima, brzini usvajanja zadatih elemenata i slično, ali bez obzira na pol.

Prema znanju smučanja učenici mogu da se dele prema internacionalnoj klasifikaciji u 6 razreda (od A do F). Ukoliko na poligonu nema takvih grupa, može se raditi i u dve i više grupa po znanju smučanja, pa se i na taj način koristi mogućnost, da oni koji zaostaju ili brže napreduju, predju u odgovarajuću grupu. Početnik okružen boljima od sebe lako se obeshrabruje, a osim toga usporava napredovanje ostalih u grupi i obratno.

Prvi kontakt sa grupom

Za centralno mesto ukupljanja učenika, polaznika škole smučanja može da posluži širok, ravan plato blizu odgovarajućih blagih padina. Na takvom mestu, prvi se dan izvrši gruba podela početnika po grupama, a za napredne proveru znanja smučanja.

U prvom kontaktu učitelj treba da se upozna sa polaznicima škole i da im pruži dodatne informacije o nastavi, načinu rada, neophodnoj opremi, terminologiji sporazumevanja i sl. Preporučljivo je da se što pre upamte imena polaznika, čime se stvara prisniji međusobni odnosi.

Prvi zadaci učitelja

Prilikom rada, poželjno je da učitelj ima pri sebi blok za pisanje, olovku, Eriručnik kao podsetnik, kao i rasklopivi odvijrač. Prvi praktični zadatak, nakon što se objasni način nameštanja smučki, jeste, da se proveri zategnutost vezova i stanje opreme. Na osnovu stanja posavetuju se polaznici o dobrim i lošim stranama. Posebno se ukaže na mazanje smučki sa njihove strane lično ili u servisu.

Način objašnjavanja, demonstracija i korekcija grešaka

Od prvog trenutka, radi preglednosti i sigurnosti, potrebno je insistirati na redu u grupi u vidu vrste, jer se to pokazalo kao najbolja radna formacija. Objašnjavanje i opisivanje likova treba da bude kratko, jasno, razgovetno i terminološki pravilno. Izbegavati da se učenici opterećuju mnogobrojnim podacima, jer bi se moglo doći do tzv. "paralize analize". Treba naučiti kako svoje

misli i izlaganje usmeriti u željenom cilju, tako i u praktičnom radu težiti da se raspoloživo vreme iskoristi što racionalnije.

Svaki radni dan treba da započinje obavezanim vežbama istezanja i razgibavanja tela radi zagrevanja.

Dok se vrši objašnjavanje, grupu treba postaviti tako da im vetar, sneg i jako sunce ne ometaju pažnju. Da bi učenici pravilno i u potpunosti videli demonstrirani lik alpskog smučanja potrebno je da učitelj krene sa prikazivanjem na nekoliko metara iznad grupe i završi prikazivanje sa nekoliko povezanih likova, nekoliko metara ispod grupe. Time učenici stižu pravu predstavu o elementu, viđevši učitelja, demonstratora od napred, sa strane i od pozadi.

Za vreme izvodjenja lika nema svrhe pričati ili dovikivati savete, jer to učenici često ne čuju ili ih to dekoncentriše u posmatranju. Samo je ponekad korisno da se naznači ukratko neki od pogrešno ili pak dobro izveden lik, ali samo tada kada se učenik nalazi u neposrednoj blizini učitelja.

Prilikom korekcije grešaka pred grupom se iznose prvo opšta zapažanja, zajedničke, a zatim detaljnije pojedinačne greške. Češće treba da se skreće pažnja na korektno izveden element, radi stvaranja pravilnog osećaja u svesti učenika. Pohvale takodje motivirajuće deluju na dalji rad i trud učenika.

Poželjno je da se učenicima sugeriše da se pred izvodjenje lika koncentrišu, zamišljajući sebe kako će ga izvesti i redosled pokreta. Ponekad je potrebno da učenici samo glasno analiziraju izvedjenje elementa, a učitelj da potvrđuje pravilne zaključke ili da ispravlja.

U toku vežbanja izbegavati monologe, jer je korisnije da učenici sami međusobno analiziraju pokrete.

Učenike treba prvo naučiti kako se uči analiziranjem, misaonim doživljavanjem, praktičnim izvođenjem i td.

Nije poželjno da se objašnjenje i saveti svode na biomehaničke analize, jer je to za učenike suviše nerazumljivo i složeno za brzo shvatanje, već više pogodnim opisom i demonstracijom vršiti objašnjavanje. Nije poželjno da učitelj iznosi celokupno svoje teoretsko znanje, koje učenici ne razumeju, već im se približiti sa uproštenim objašnjavanjem zadataka koje izvođe po prvi puta.

U početku, dok se vežbe izvođe u spustu pravo i pluzenju, nakon demonstracije učitelj može da ostane na isteku padine i da svakom učeniku po završetku vežbe, kada mu se približi, ukaže na greške ili pravilnost. Nikako se nemože stajati na vrhu padine i dovikivanjem ukazivati na greške i pravilnosti. Ako se neki od likova obnavlja može se ostati sa grupom i zajednički analizirati izvodjenje lika od strane nekog od učenika, koji se spušta do unapred dogovorenog mesta.

Elementi koji se obradjuju, na primer, zaokret od padine, prvo se prikazuje u okviru celine (sintetički metod) pa zatim u pojedinim delovima, na primer, rasterećenje, pa zatim rasterećenje pomoću štapa i sl. (analitički metod) i ukazati taj deo u celine i svrhu obuke tog dela elementa.

U toku rada sa početnicima i sa decom, koji uglavnom uče vizuelno, kopirajući učitelja, ovaj se prilagođava njihovom uzrastu odnosno, nebi smeo dozvoliti da u bilo kom trenutku izadje van okvira trenutnih sposobnosti učenika. Zato se svaki lik izvodi od početka do kraja potpuno školski, ponekad čak i karikiranim pokretima.

Učitelj bi trebao da demonstrira lik i vežbe što više puta.

Korišćenje uspinjača i rad na stazi

Prilikom korišćenja uspinjača izdvojiti prvi puta grupu sa strane, objasniti i pokazati princip ulaska i silaska sa uspinjače. Obavezno koristiti vežbe kojima se imitira polazak i kretanje na "ski - liftu". Poželjno je zamoliti radnike na uspinjači da pomognu početnicima prilikom ulaska na uspinjaču. Prilikom korišćenja sedežnice učitelj ide prvi i sačukje grupu na kraju te im pomaže pri silaženju. Na "ski - liftu" učitelj ide poslednji, da bi one koji padnu uputio gde da sačekaju grupu.

Prilikom rada na smučarskoj stazi grupu treba zaustavljati na preglednom delu, dovoljno širokom i uz rub staze. Zaustavljanje pojedinaca vrši se uvek i po pravilu ispod mesta gde je učitelj stao. Na taj način zauzima se najmanji deo staze i grupa ne predstavlja prepreku i opasnost za druge smučare. Ne dozvoljavati zaustavljanje na krivinama, raskrsnicama, suženim delovima staze ili na sredini staze ili ispod prelomnice.

Nakon objašnjenja jednog od naprednih likova, učitelj može da povede celu grupu niz padinu, stim da odredi veličnu razmaka između pojedinaca. Poželjno je da se učitelj zaustavi na polovini predviđene staze za izvođenje određenog lika i da bi time imao mogućnost da osmatra svakog svog učenika sa svih strana. Ukoliko učitelj prilikom svakog vođenja grupa ne osmatra na ovaj način učenike, nikada neće imati uvid u znanje onih koji se nalaze na začelju grupe, a takvi su po pravilu uvek najslabiji.

Redosled u grupi treba da se menja što češće, da bi se omogućio svima povoljan položaj za smučanje neposredno iza učitelja. U izvesnim situacijama zadužiti jednog od boljih u grupi, da se kreće na začelju.

Time se omogućuje uvid kada je grupa u punom sastavu.

Potrebno je da se obavezno poštuju znakovni na stazi, pripisani od FIS pravila o vladanju na smučarskim terenima. Više grupa na jednoj stazi, nebi trebale da se prestižu, a ako je to već potrebno onda se to treba izvršiti u sporazumu sa učiteljem predhodne grupe.

Vanredna situacija na stazi

Učitelj smučanja treba da je upoznat sa načinom rada Gorske službe spasavanja (GSS) i sedištem njihove centrale, gde su raspoređeni i kako ih se najlakše obaveštava.

U slučaju nečije povrede, učitelj treba odmah da pošalje jednog ili dvojicu učenika (naričito kada je magla) da obaveste GSS, a zatim označavajući mesto povredjenog (smučkama) radi njegove bezbednosti od naleta ostalih smučara na stazi. Povredjenom treba pažljivo skinuti smučke i štapove, obezbediti povoljan položaj bez velikog pomeranja, zaštititi ga od vetra, snega i hladnoće utopljavanje pa i svojom vindjaknom. Nije poželjno pružati nestručnu međuncinsku pomoć. Nesme se zaboraviti da postoji moralna obaveza učitelja da se svakodnevno lično ili posredno informiše o stanju povredjenog.

Planiranje i programiranje rada

Učitelj treba da se potruži da dobro upozna konfiguraciju terena na kome će sprovoditi obuku i da prema tome planira i programira svoj rad. Tj. da odredi vreme svake vežbe i njen sadržaj.

Preporuča se učitelju smučanja da trenutke vožnje sa uspinjačom iskoristi za planiranje i programiranje daljeg rada sa grupom u skladu sa uslovima koji mu nameće teren, vrsta snega i momentalne vremenske prilike odnosno za kratka podsećanja iz Priručnika.

Opšte napomene

Zadatak u školi smučanja odnosi se na primenu što obimnijeg smučanja ali i menjanja terena, radi razbijanja stereotipa i upoznavanja sa ostalim smučarskim terenima i stazama. Osnovno je pravilo, da se smučanje uči smučanjem, u uvek novim situacijama i prilikama.

Polaznike škole smučanja treba stalno motivisati da nakon osnovne škole uključuju se u napredne grupe i da se dalje smučarski usavršavaju, ističući prednost rada pod isključivo stručnim nadzorom.

Neke karakteristike učitelja smučanja

Jedna od mnogih karakteristika dobrog učitelja smučanja jeste strpljenje i metodičnost sa obilnim znanjem i sposobnošću prilagođavanja se karakteristikama grupe, terenu i snegu.

Ne postoji neispravljljiva greška, već treba pronaći odgovarajuću vežbu kojom će se greška efikasno ispraviti.

Učitelj smučanja treba da je uvek primer kako se treba ponašati na stazi i u redovima pred uspinjačama. Ne treba dozvoliti učenicima iz grupe da se ubacuju preko reda već se uključivati redom po dvojica.

Svojim stavom učitelj utiče motivirajuće na učenike bez obzira na uzrast. Važno je da se u toku obuke stvara raspoloženje zabavom i prijatnostima, vedrim raspoloženjem. Na taj način biće i konačni uspeh tim veći.

Š K O L A

S M U Č A N J A

Smučarski rekviziti

U smučarske rekvizite ubrajaju se :

- a) smučke sa vezovima i
- b) štapovi

Smučke se sastoje iz tri dela :

- krivina sa vrhovima
- srednji deo sa vezovima
- zadnji deo

Vezovi se sastoje iz tri dela :

- prednji deo ili glava
- zadnji ili petni deo
- kočnica

Napetost vezova treba da se podešava prema korisniku, zavisno od njegovog znanja smučanja, stečenih psihomotoričkih sposobnosti, težine tela, vrste snega i terena.

Štapovi se sastoje iz tri dela :

- rukohvat sa omčom
- krplja
- šiljak

OSNOVNA

UPUTSTVA

Nošenje smučki

Smučar nosi smučke, međusobno pljoštice sastavljene, na ramenu, sa vrhovima napred i vezovima iza ramena. Štapovi se nose u slobodnoj ruci. U grupi i na prometnim mestima, da se nebi ugrožavali prisutni, smučke se nose u jednoj ruci vrtikalno, obuhvaćene šakom ispod vezova i vrhovima na gore.

Nameštanje smučki

Smučar položi smučke na sneg, na ravnom terenu, a pre stavljanja cipela u vez treba da očisti djonove od snega. Zatim, postavi stopalo sa prstima u prednji deo veza i pritiskom pete na zadnji deo veza učvršćuje cipele na smučke.

Na padini, smučke se postave popreko na padinu, pa se prvo učvrsti donja, a zatim i gornja smučka.

Provera napetosti vezova

Radi izbegavanja povreda prilikom padova, smučar treba da izvrši proveru napetosti prednjeg i zadnjeg dela veza. Provera prednjeg dela vrši se bočnim udarcem vrha smučke o sneg, a za proveru zadnjeg dela izvrši se nagli trzaj zadnje noge u iskoraku napred. U oba slučaja noga treba da se oslobodi od veza.

Držanje štapova

Štap se pridržava jednom rukom ispod rukohvata, dok se druga ruka podvlači odzdo kroz omču i obuhvata rukohvat preko omče. Dužina omče podešava se veličini šake.

Zagrevanje organizma pred smučanje

Zagrevanje organizma pre stavljanja smučki na noge i odlaska na smučarske terene, vrši se kroz primenu kretanja telesnim vežbama

- istežanja osnovnih mišićnih grupa i zglobova i
- razgibavanja.

Vežbama istežanja i razgibavanja poboljšava se promet materija u mišićnom tkivu, pokretljivost zglobova i istegljivost mišićnih vlakana, čime se organizam priprema za psihofizička naprezanja, a time se smanjuje mogućnost povredjivanja.

Telesne vežbe zagrevanja za početnike su ujedno i vežbe privikavanja na nove uslove (hladnoću, vetar, maglu, klizavost snega, stabilnost na smučkama i sl.).

Nakon svakog odmora u radu na snegu ili vožnje uspinjačom potrebno je takodje izvršiti vežbe razgibavanja radi ponovnog zagrevanja organizma.

Nakon vežbi u mestu, sledi zagrevanja organizma kroz lagano i meko smučanje, birajući blaže terene, mekši smeg sa ponavljanjem do tada naučenih likova.

Svaka vežba se ponavlja 10 do 15 puta, sa predhodnim istežanjem odgovarajućih grupa mišića i zglobova.

- pokret glavom napred - nazad, levo - desno i kruženje
- bočno kruženje rukama u zglobu šake, lakta i ramena
- zasuci u predklonu sa dohvatanjem rukama suprotno stopalo u raskoraku
- dohvatanje vrhova i zadnjih delova smučki
- čučnjevi sa ili bez pomoći štapova
- zabosti zadnji deo smučke i predklon trupom
- zabosti vrh smučke i zaklon trupom
- ispadom u stranu u duboki čučanj

- poskoci iz paralelnog stava prelazi u pluzni stav, sa ili bez zamaha rukama
- kruženje kolenima u polučučnju
- odklon trupom sa štapovima u rukama u uzručenju
- kruženje trupom sa štapovima u rukama u uzručenju
- zasuci trupom sa štapovima u rukama u predručenju
- provlačenje štapova iza glave okretanjem ramenog zgloba

Osnovni stav i navikavanje na smučke

Osnovni stav smučara po visini može biti :

- a) visok, b) srednji i c) nizak, a po bočnoj stabilnosti :
- a) sa raširenim ili b) sastavljenim smučkama.

Kod početnika smučke su rastavljene za širinu kukova, postavljene na ravan teren i paralelne. Težina tela raspoređena je ravnomerno na obe smučke. Telo je opušteno i podjednako povijeno u zglobo stopala, kolena i kukova, a uzdužne ose trupa i podkolenice su paralelne, bez obzira na visinu stava. Vertikalna iz težišta tela prolazi između stopala, bliže prstima. Ruke su blago povijene u laktozima, sa šakama u visini kukova, a ispred tela u vidnom polju. Pogled je usmeren u pravcu kretanja. Štapovi su paralelni sa krpljama izdignutim od sbega i iza tela.

T e r e n - širok i ravan sa utabanim snegom
V e ž b e

- opružanje i pregibanje tela sa proklizavanjem smučki u mestu
- naizmenično podizanje smučki od snega
- bočno koraćanje paralelnim smučkama u levu i desnu stranu, koso napred i nazad

- podizanje smučki u vertikalni položaj sa zadnjim delom na snegu
- hodanje na smučkama bez štapova u krug, osmisi ili kvadrat i sl.
- isto hodanje sa upotrebom štapova
- klizanje na jednoj smučki odgurivanjem drugom nogom bez smučke tzv. "trotinet"
- sunožni poskoci, poskoci sa noge na nogu
- poskoci iz paralelnog položaja smučki u pluzni položaj
- razne igre na snegu sa ili bez smučki (hvatalice, štafete i d.)

Okreti u mestu

Okretanje u mestu vrši se navikavanje smučara na smučke, a izvodi se na dva načina:

- a) na ravnom terenu oko vrhova smučki ili oko stopala ili oko zadnjih delova smučki
- b) okret za 180° na ravnom ili na padini.

Smučke se postavljaju popreko na padinu a štapovi se zabodu široko iza sebe, radi čvrstog oslonca. Donja smučka se podigne i zadnjim delom osloni na sneg, pored vrha druge smučke i okrene za 180 stepeni. Zatim se težina tela prenese na tu smučku. Zajedno sa prebacivanjem suprotnog štapa prenesu se i druga smučka u paralelni položaj sa prvom. Okret na padini vršiti uvek sa grudima okrenutim niz padinu.

Padanje i ustajanje

P a d o v i u smučanju, radi obuke, izvode se na ravnom terenu.

Iz čučnja, sa što manje visine, izvrši se pad unazad i u stranu sa razmaknutim rukama i štapovima što dalje od tela.

U s t a j a n j e, vrši se podvlačenjem nogu ispod sebe, što bliže kukovima, sa smučkama postavljenim popreko na padinu. Naginjanjem unapred i maksimalnim približavanjem težišta tela kolenima, osloniti se na oba štapa, zabodena iza tela i ustati.

Penjanje uz padinu

Penjanje uz padinu može se na više načina, kao što je :

- stepenasto
- koso stepenasto
- u raskoraku

T e r e n - ravna padina srednjeg nagiba

V e ž b e

- penjanje uz blagu i strmiju padina na sva tri navedena načina
- prilikom penjanja na padini izvršiti okret za 180 stepeni na opisan način u levu i desnu stranu
- penjanje u koloni, stinđda se prvi povremeno menja na čelu kolone i prelazi na začelje

S P U S T

P R A V O

Spust pravo

U spustu pravo niz padinu početnik stiće prve osećaje ravnoteže u pravcu napred - nazad i bočno, kao i klizavost smučki na snegu.

Spuštanje niz padinu početnik uvek započinje sa ravonog platoa. Ukoliko to ne postoji, tada zabada štapove ispred sebe i niz padinu, a smučke iz poprečnog položaja, prestupajući malim koracima dovode vrhovima između štapova. Tom prilikom smučar zauzima osnovni smučarski stav i spuštajući se niz padinu zadržava ga sve vreme do zaustavljanja u isteku, na ravnom terenu.

T e r e n - ravan plato na početku padine blagog nagiba i istekom ili padinom suprotnog nagiba na kraju.

V e ž b e

- spust pravo u osnovnom srednjem stavu
- u toku spusta menjati visoki i niski stav
- naizmenično naginjanje tela napred - nazad
- sunožni poskoci podizanjem zadnjih delova smučki
- naizmenično proklizavanje levom i desnom smučkom
- naizmenično podizanje zadnjih delova smučki ili cele smučke
- spust pravo na jednoj nozi, naizmenično
- paralelno prestupati ili preskakivati u smućnu levo ili desno
- u isteku prestupati škarasto u jednu stranu
- naadini škarasto prestupati u obe strane " s- asto "
- u spustu podizati predmete sa shega, postavljene pored smučine
- spust preko terenske prelomnice i valovitog terena
- razne igre kroz penjanje i spuštanjem niz padinu

Pluženje

Pluženje, kao smučarski lik, pruža početniku mogućnost da reši tri problema :

- da kontroliše brzinu spuštanja niz padinu
- da se zaustavlja i
- da vrši promene praca u toku spusta.

Pluženje se izvodi u srednjem stavu, rastavljenih smučki u širini kukova, rotiranjem podkolenice obe noge istovremeno na unutra, a zadnji delovi smučki potiskuju se u stranu, u plužni položaj, dok su vrhovi smučki sastavljeni. Težina tela, odnosno optećenje ili oslonac se nalazi na unutrašnjim rubnicima obe smučke.

T e r e n - ravna padina blagog nagiba sa istekom

V e ž b e

- u mestu, na ravnom, poskokom prelaziti iz paralelnog u plužni položaj
 - u mestu, na ravnom, pokretom pregibanja telom nadole i rotacijom podkolenica, odkliznuti zadnjim delovima smučki u položaj pluga
 - u spustu pravo, na isteku, rasterećenjem smučki pregibanjem tela nadole prelaziti u pluženje
 - u spustu pravo uz pregibanje i opružanje tela u kolenima i kukovima, naizmenično prelaziti u duže i kraće pluženje
 - u pluženju niz padinu postavljanjem smučki na rubnike ili pljoštice regulisati brzinu spuštanja
 - spust pravo i zaustavljanje pluženjem
 - istovremeno, ritmično odklizavanje zadnjim delovima smučki
 - naizmenično odklizavanje zadnjim delom jedne pa druge smučke
- Tokom izvođenja vežbi štapove držati kao u osnovnom stavu, a po potrebi mogu se držati i na polovini

SECRET

SECRET

1. The first part of the report is a summary of the work done during the last year. It is a very good summary and gives a clear picture of the work done.

2. The second part of the report is a detailed account of the work done during the last year. It is a very good account and gives a clear picture of the work done.

3. The third part of the report is a summary of the work done during the last year. It is a very good summary and gives a clear picture of the work done.

4. The fourth part of the report is a detailed account of the work done during the last year. It is a very good account and gives a clear picture of the work done.

5. The fifth part of the report is a summary of the work done during the last year. It is a very good summary and gives a clear picture of the work done.

6. The sixth part of the report is a detailed account of the work done during the last year. It is a very good account and gives a clear picture of the work done.

7. The seventh part of the report is a summary of the work done during the last year. It is a very good summary and gives a clear picture of the work done.

8. The eighth part of the report is a detailed account of the work done during the last year. It is a very good account and gives a clear picture of the work done.

9. The ninth part of the report is a summary of the work done during the last year. It is a very good summary and gives a clear picture of the work done.

10. The tenth part of the report is a detailed account of the work done during the last year. It is a very good account and gives a clear picture of the work done.

11. The eleventh part of the report is a summary of the work done during the last year. It is a very good summary and gives a clear picture of the work done.

12. The twelfth part of the report is a detailed account of the work done during the last year. It is a very good account and gives a clear picture of the work done.

SPUST

KOSO

Spust koso

Spust koso, sa odgovarajućim stavom, predstavlja uz spust pravo osnovu celokupnog zna-
nja smučara. Svaka brža ili sporija promena
pravca, bilo kojim plužnim ili paralelnim li-
kom alpskog smučanja zahteva prelazak iz sta-
va u spustu pravo u stav spusta koso.

Osnovni stav u spustu koso sličan je stavu u spustu pravo, sa paralelno postavljenim smučkama sa dodatkom nagiba kolena ka više ili manje strmoj padini i time odklona i poluokreta trupa niz padinu. Težina tela podjednako je rasporedjenja na obe smučke, ali često po potrebi strmine padine više na donjoj sa osloncem na gornje rubnike. Gornja smučka nalazi se uvek za pola cipele ispred donje.

T e r e n - ravna padina nešto strmijeg nagiba

V e ž b e

- u mestu, zauzeti položaj spusta koso, sa naglašenim odklonom trupa
- stepenasto penjanje sa naglašenim stavom spusta koso
- u spustu koso naizmenično zauzimati viši i niži stav, pregibanjem i opružanjem tela
- u spustu koso odizati zadnji deo gornje sm.
- u spustu koso paralelno prestupati na gore u novu smučinu
- u spustu koso paralelnim smučkama preskakivati u novu smučinu uz padinu
- u spustu koso zaokrenuti ka padini škarestim prestupanjem
- u spustu koso, naglašenim odklonom tela, donjim štapom povlačiti po snegu
- kosi spust u parovima gde donji smučar vuče za štape gornjeg, a ovaj se opire naglašenim odklonom trupa i rubljenjem smučkama

Bočno odklizavanje vrši se u srednjem stavu spusta koso. Prelaskom u niži stav prekida se rubljenje smučkama, a rotacijom podkoljenica i petiskivanjem zadnjih delova smučki niz padinu odklizava se u pravcu spusta koso.

T e r e n - široka padina strmog nagiba sa dosta tvrdom podlogom

V e ž b e

- na padini u mestu, iz srednjeg stava, pokretom kolena niz padinu smučke postaviti pljoštimize na sneg, paralelno odkliznuti pa ponovo pokretom kolena ka padini zarubiti i zaustaviti odklizavanje
- na padini u mestu odkliznuti pomažući se štapovima
- spust koso, na prelomnici pokretom kolena odkliznuti zadnjim delovima paralelnih smučki i nastaviti odklizavanje u pravcu spusta koso
- nagibom tela napred odlizavati unapred, a suprotnim nagibom tela unazad, naizmenično
- u spustu koso odklizavati, pa spust koso pa odklizavati it.d.
- osloncem o napred zabodene štapove, zadnjim delovima smučki prestopiti nagore, te postavljanjem smučki pljoštimize na sneg odkliznuti zadnjim delovima smučki niz padinu
- u spustu koso, iz srednjeg stava, rastertiri smučke pokretom opružanja pa pregibanja odkliznuti niz padinu
- nakon zaokreta ka padini ne rubiti nego izvršiti odklizavanje pa zaustavljanje ponovnim rubljenjem u stavu spusta koso
- nakon izvršenog zaokreta od padine odklizavati i nastaviti spust koso i zaokret od padine

Bočno odklizavanje predstavlja pomoćno sredstvo u savladjivanju stabilne ravnoteže u bočnom pravcu na padini i doziranjem odklizavanja od početničkog do takmičarskog zaokreta.

Z A O K R E T I

Plužni zaokret

Plužni zaokret predstavlja promenu pravca kretanja pri kome smučke sve vreme zauzimaju plužni položaj.

Osnovna karakteristika plužnog zaokreta odnosi se na prenos težine tela na spoljnu smučku, time, što smučar jače potisne koleno iste noge napred i unutra i postavi smučke više na unutrašnji rubnik. Istovremeno potiskuje zadnji deo smučke, rotacijom podkolenice, upolje. Trup, ramenom osi je upravljana na pravac kretanja.

T e r e n - padina blagog nagiba u obliku levka, ravna i dovoljno široka

V e ž b e

- pluženjem u isteku opteretiti jednu smučku te kolenom istu voditi u zaokret
- ponoviti u drugu stranu
- zaokret izvesti na liniji najvećeg nagiba
- pluženjem koso niz padinu preneti težinu tela na gornju smučku te izvršiti zaokret od padine
- povezati plužne zaokrete sa dužim pluženjem koso niz padinu
- povezati plužne tekuće zaokrete bez dužeg pluženja koso niz padinu (vijuganje)
- iz bržeg plužnog vijuganja, rotacijom podkolenica vršiti paralelno okretanje smučki celom dužinom, sa centrom obrtanja ispod stopala (tzv. b r a k a ž) uz srednji stav i bez gibanja telom, a uz široko rastavljene smučke

O c e n j i v a n j e

Smučar treba da izvede na odgovarajućem terenu deset zaokreta u srednjem hodiku sa :

1. pluženjem niz padinu opteretiti spoljnu smučku

2. opterećenu smučku voditi kolenom u zaokret
3. os ramena i kukova treba da se nalazi pod pravim uglom na smer kretanja
4. ritmično povezivati završene zaokrete u srednjem hodniku

Plužni luk

Plužni luk predstavlja promenu pravca kretanja, pri kome smučke iz položaja pluga prelaze u paralelni položaj.

Plužni luk sadrži elemente plužnog zaokreta i spusta koso. Iz spusta koso, paralelnih i rastavljenih smučki u srednjem stavu, pokretom prgibanja tela nadole zaplūžuje se istovremeno sa obe smučke, izvodi se plužni zaokret, Postepenim podizanjem tela i privlačenjem unutrašanje smučke spoljnoj, zauzima se ponovo položaj spusta koso sa naglašenim odklonom tela i rubljenjem smučkama.

T e r e n - široka ravna padina, blagog nagiba

V e ž b e

- u spustu koso više puta ispluživati sa oba smučke i na bočnoj strani hodnika izvršiti zaokret od padine

Zaokret ka padini

Ovaj lik alpskog smučanja ubraja se u vežbe koje predhode obuci svakog daljeg zaokreta na paralelnim smučkama. Osnovna karakteristika ove vežbe jeste opružanje i pregibanje tela u zglobovima kuka i kolena, te izrazito vodjenje smučki u zaokret kolenima bez odklizavanja celih smučki.

Zaokret ka padini vrši se iz strmijeg spusta koso, na rastavljenim smučkama, u visokom stavu i ravnomernim prelaskom niži stav uz odklon spusta koso voditi smučke kružnim kretanjem kolena unapred i unutra u zaokret. Smučke treba da toliko rube da prednjim delom ne odklizavaju niz padinu. Zaokret se završava u niskom stavu sa naglašenim odklonom trupa, stav kosog spusta.

T e r e n - široka padina, srednje strmog nagiba sa prelomnicom i prelaskom iz blažeg u veći nagib

V e ž b e

- u spustu koso više puta naizmenično odklizavati zadnjim delovima smučki, paralelno
- brzo zaustavljanje iz spusta pravo suprotnim zasukom tela (trup u levo, karlica pravo, noge u desno), tzv. brakaž ili hokejaško zaustavljanje, smučke su rastavljene ali paralelne
- u spustu koso, na terenskoj prelomnici, rasterećenjem paralelnih smučki na dole, kolenima voditi smučke u zaokret ka padini
- izvesti **zaokret** ka padini samo na donjoj smučki

O c e n j i v a n j e

Smučar treba da izvede na odgovarajućem terenu po dva zaokreta ka padini u svaku stranu.

1. smučati u pravilnom stavu u spustu koso na rastavljenim smučkama
2. rasterećenjem smučki pregibanjem na dole, u nižem stavu voditi smučke kolenima u zaokret ka padini
3. zaokret završiti u niskom stavu sa naglašenim odklonom ali bez predhodnog odklizavanja smučki bočno

Osnovni zaokret

Ovaj lik predstavlja kombinaciju paralelnog i plućnog načina promene pravca i predstavlja dalji napredak u znanju smučanja, od plućnog ka paralelnom zaokretanju.

Osnovni zaokret izvodi se iz spusta koso, u srednjem stavu, na rastavljenim smučkama. Prelaskom u niži stav, zaplužuje se gornjom smučkom i prenosi se težina na istu smučku. Zatim se vrši plućni zaokret do padne linije i kratko vreme pluži niz padinu. Istovremenim ubodom štapa unutrašnje ruke i opružanjem tela prenosi se težina na spoljnu smučku te vodjenjem kolenima vrši se zaokret ka padini do polaznog nižeg stava uz privlačenje unutrašnje smučke ka spoljnoj.

T e r e n - široka ravna padina sa prelomnicom i prelaskom iz blažeg u dosta strm nagib

V e ž b e

- na padini blažeg nagiba, iz spusta pravo, pregibanjem tela zaplužiti, a ubodom štapa i istovremenim opružanjem tela dovesti smučke u paralelni odonos (ponavljati u ritmu)
- plućenjem niz padinu, ubodom štapa i opružanjem tela izvršiti prenos težine na spoljnu smučku izvesti zaokret ka padini

- u spustu koso zaplužiti sa obe smučke, preći ponovo u spust koso, uz opružanje i pregibanje telom
- u spustu koso izvoditi venčice, tj. zapluženjem sa obe smučke izvršiti polu zaokret niz padinu, vratiti se u polazni položaj te ponoviti više puta u spustu koso
- izvesti osnovni zaokret sa zapluženjem obe smučke
- povezati više osnovnih zaokreta ispluženjem obe smučke, sa dužim pluženjem niz padinu i dužim spustom koso
- spust koso, isplužiti gornjom smučkom, priključiti je donjoj, naizmenično
- povezati više osnovnih zaokreta ispluženjem gornje smučke, sa dužim pluženjem niz padinu i dužim spustom koso
- osnovni zaokret bez pomoći štapa, sa dužim pluženjem niz padinu i naglašenim opružanjem i pregibanjem tela
- korišćenje štapa vrši se zabadanjem na 40 cm u stranu polovine prednjeg dela smučke i to vežbanjem u mestu naizmenično levom i desnom rukom uz opružanje i pregibanje telom
- uz kretanje na ravnom, pa na blažoj i kasnije na strmijoj padini u spustu pravo i spustu koso vežbati korišćenje štapa sa jedne i druge strane smučki

O c e n j i v a n j e

Smučar treba da izvede na odgovarajućem terenu lo zaokreta u srednje širokom hodniku.

1. smučati u blagom spustu koso na rastavljenim smučkama u srednjem stavu i ispluženju gornje smučke
2. opterećenjem isplužene smučke, plućnim zaokretom doći do padne linije
3. plućiti niz padinu i uskladiti opružanje tela sa predhodnim ubadanjem štapa

4. izvršiti zaokret ka padini vodjenjem smučke spoljnim kolonom bez odklizavanja cele smučke
5. ritmično povezivanje osnovnih zaokreta, kao izvodjenje pokreta telom u ritmu ispluženja, plućenja i rasterećenja smučki

Osnovno vijuganje

Ovaj lik alpskog smučanja predstavlja prostiji oblik paralelnog zaokreta, sa rastavljenim smučkama u širini kukova.

Osnovno vijuganje izvodi se u spustu pravo, sa prelaskom u niži stav, naglašenim opružanjem i pregibanjem tela radi rasterećenja smučki i koordiniranim ubadanjem štapa u odgovarajućem ritmu vrše se zaokreti od padine. Svaki zaokret zahteva jače i naglašenije opterećivanje spoljne smučke i dovodjenje smučki na unutrašnje, gornje rubnike, izvodjenjem izrazitog odklona u stavu spusta koso što sprečava odklizavanje. Tom prilikom nesme da dodje dovoženje u spustu koso.

T e r e n - široka i ravna padina dosta strmog nagiba

V e ž b e

- na srednje strmoj padini u srednjem stavu spusta koso, rasteretiti smučke opružanjem tela na gore, izvršiti zaokret ka padini
- isto to izvoditi naizmenično na jednu pa na drugu stranu
- u spustu pravo, na blagoj padini, u srednjem stavu, na rastavljenim smučkama i rotiranjem podkolenicama u centru stopala vršiti oštre zaokrete u jednu i u drugu stranu (tzv. brakaža)
- isto iz brakaža uz dodavanje pregibanja i opružanja telom preći u osnovno vijuganje

O c e n j i v a n j e

Smučar treba da na deonici od 100 m odgovarajućeg terena izvede više zaokreta osnovnog vijuganja.

1. smučati u strmom kosom spustu na rastavljenim smučkama te preći u niži stav
2. uskladjeno ubadati štapove sa sunožnim rasterećivanjem smučki
3. vršiti izrazito gibanje telom gore - dole
4. svaki zaokret voditi sa obe smučke bez odklizavanja
5. ritmično povezivati paralelne zaokrete u srednjem hodniku sa ritmom rasterećnja.

Klizački korak

Ovaj način smučanja ima višestruku korist kao vežba za usavršavanje izvodjenja zaokreta u alpskom smučanju i to :

- usavršava se osećaj klizavosti smučki sa održavanjem ravnoteže na jednoj nozi u toku kretanja
- sticanje osećaja o pravilnom postavljanju smučke na rubnik radi sprečavanja odklizavanja i formiranja čvrstog oslonca radi odgurivanja.

Klizački korak izvodi se na taj način što smučar u toku kretanja podignutu smučku skraćeno postavlja u novi pravac i prenošeći težinu tela na nju vrši odgurivanje sa unutrašnjeg rubnika druge smučke. To se ponavlja i u drugu stranu. Na ravnom terenu ili padini blagog nagiba koriste se i oba štapa da se njima istovremeno odguruje i pospešuje brzinu kretanja.

T e r e n - ravan ili padina veoma blagog nagiba

V e ž b e

- klizački korak na ravnom i utabanom terenu, bez pomoći štapova
- isto pravo ili koso niz padinu
- klizački korak koso niz padinu, zaokret od padine prestupajućim korakom te nastavljanje klizačkim korakom koso niz padinu u drugom smeru
- klizački korak sa održavanjem kretanja na jednoj nozi
- klizački korak uz odgurivanje štapovima

Zaokret od padine plućnim prestupanjem

Ovaj lik predstavlja završetak promene pravca kretanja plućnim načinom.

Zaokret od padine plućnim prestupanjem vrši se u spustu koso na sastavljenim smučkama i prelaskom u niži stav gornja smučka se odignuta od snega postavlja u novi pravac plućno sa istovremenim ubodom donjeg štapa vrši se odgurivanje od donje smučke i prenošenjem težine na gornju smučku vrši se zaokret od padine. Rasterećenje smučki treba da se izvede ritmično sa izrazitim gibanjem tela gore - dole.

T e r e n - široka ravna padina srednje strmog nagiba

V e ž b e

- u spustu koso, odignuvši gornju smučku i bez prenosa težine na nju, vratiti je na isto mesto
- u plućanju niz padinu i otiskivanjem sa jedne smučke i prenosom težine na drugu smučku izvršiti zaokret ka padini
- istom vežbom i povezivanjem više plućnih prestupanja izvoditi tzv. venčice

- vijugati sa pluznim prestupanjem bez ubadanja štapova u srednje širokom hodniku
- ista vežba sa korišćenjem štapova radi naglašavanja rasterećenja smučki i gibanja telom gore - dole
- povezivanje zaokreta pluznim prestupanjem u širokom hodniku

O c e n j i v a n j e

Smučar treba da izvede deset zaokreta u širokom hodniku.

1. u spustu koso, smučati na sastavljenim smučkama u srednjem stavu te pluzno preskupati gornjom smučkom
2. uskladiti ubod štapom sa prestupom
3. izvršiti rasterećenje smučki u pravcu zaokreta
4. preći u niži stav i voditi smučke u zaokret odklonom tela i kružnim gibanjem kolena sa težinom tela na spoljnoj smučki i istovremenim privlačenjem unutrašnje smučke ka spoljnoj
5. zaokrete pluznim prestupanjem povezivati ritmično u širokom hodniku.

Paralelni zaokret od padine

Ovaj lik obuhvata dva oblika promene pravca na paralelnim smučkama i to :

- sunožnim otiskivanjem
- odizanjem unutrašnje smučke

Paralelni zaokret prati stalno kretanje tela opružanjem i pregibanjem (gore - dole) uskladjeno sa ritmom zaokretanja. Telo se nijednog trenutka ne nalazi u ukrućenom stavu. Svaki je zaokret završen kada kolena dodju u najniži položaj.

- sunožnim otiskivanjem

U spustu koso u srednjem stavu smučar ubada donji štap i sunožno se otiskuje i rasterećuje smučke u pravcu zaokreta (gore, napred, unutar zaokreta). Prenošanjem težine na spoljašnju smučku dovodi iste što pre na unutrašnje rubnike. Sa kružnim gibanjem kolena uvrtnjem podkolenice na dole i napred i u padinu vodi smučke preko padne linije sa telom u smučarskom odklonu. Štap se ubada na polovini prednjeg dela smučki 50 - 60 cm u stranu od smučke.

T e r e n - široka i ravna padina, strmog nagiba sa tvrdom snežnom podlogom

V e ž b e

- spust pravo, poskoci sa odizanjem zadnjih delova smučki opružanjem i pregibanjem tela (gore - dole)
- spust pravo, obod štapa i istovremenim poskokom, odizanjem zadnjih delova smučki vršiti naizmenično ubadanje štapova u ritmu : dole, priprema, ubod, opružanje
- spust pravo, zaokret ka padini na sastavljenim smučkama
- spust pravo, ubod štapa, rasterećenje smučki na gore bez poskoka
- spust pravo, zaokret ka padini do poprečnog položaja smučki, ubod štapa i sa poskokom preći u kratak zaokret od padine
- venčiči u spustu koso i ubadanjem donjeg štapa izvršiti poluzaokret do padne linije, vratiti se u spust koso
- povezivati paralelne zaokrete od padine sa poskokom sunožno u srednjem hodniku
- povezivati paralelne zaokrete od padine sunožnim odzivom u srednjem hodniku, a zatim i u širokom hodniku.

- odizanjem unutrašnje smučke

U spustu koso, u srednjem stavu, sa težinom tela na donjoj smučki, postavljenoj na unutrašnji rubnik, smučar prelazi u niži stav i ubada unutrašnji štap, otiskuje se u smeru zaokreta, prenosi težinu tela na spoljnu smučku i vodi je preko padne linije po unutrašnjem rubniku kružnim gibanjem kolena u smučarskom odklonu spusta koso. Istovremeno sa započinjanjem zaokreta unutrašnja smučka se odiže od snega celom svojom dužinom ili samo zadnjim delom i priključuje spoljnoj pre završetka zaokreta.

T e r e n - široka i ravna padina srednjeg nagiba

V e ž b e

- spust pravo, zaokret ka padini na donjoj smučki i odignutim delom unutrašnje smučke
- spust pravo, zaokret ka padini sa odignutom unutrašnjom smučkom, do porečnog položaja, ubod štapa, odziv i preskok na gornju smučku i nastavak u zaokret od padine sa odignutom unutrašnjom smučkom
- venčici, povezivanjem zaokreta od padine sa preskokom na spoljnu i odizanjem unutrašnje smučke u srednjem hodniku
- povezivati zaokrete sa odizanjem unutrašnje smučke u konačnom obliku i u srednjem hodniku i u širokom hodniku

O c e n j i v a n j e

Smučar treba da izvede deset zaokreta u širokom hodniku.

1. smučati u srednje strmom kosom spustu na sastavljenim smučkama sa prelaskom u niži položaj

2. uskladiti ubod štapa sa rasterećenjem smučki
3. rasterećenje izvršiti u smeru zaokreta
4. preći u niži stav, voditi zaokret kružnim gibanjem kolena u odklonu spsta koso i uglavnom na spoljnoj smučki
5. ritmično povezivati zaokrete u širokom hodniku

Brzo vijuganje

Ovaj lik alpskog smučanja je logičan nastavak paralelnih zaokreta od padine u srednjem i širokom hodniku. Ono predstavlja kratak sažetak predhodnog lika što ga čini elegantnim, efektivnim i zabavnim načinom promene pravca.

Brzo vijuganje odlikuje se ritmičnim povezivanjem kratkih paralelnih zaokreta od padine, koji zbog brzog ritma ne mogu biti završeni do kraja. Redosled pokreta je isti kao i kod paralelnih zaokreta od padine :

priprema, ubod štapa, odziv i zaokret. Ovaj lik, kao i prehodni, obuhvata dva oblika promene pravca na paralelnim smučkama i to :

- sunožnim otiskivanjem
- odizanjem unutrašnje smučke

Prilikom brzog vijuganja gornji deo tela je miran sa ramenskom osi upravno na smer kretanja. Pokreti ruku i nogu su uskladjeni, a spust se vrši blizu padne linije.

- sunožnim otiskivanjem

Pokreti smučara su isti kao i prilikom izvdjenja paralelnog zaokreta od padine, samo u sta bržem ritmu.

T e r e n - ravna blaga padina i kasnije strmija sa tvrdom snežnom podlogom

V e ž b e

- u spustu pravo, uskladjeno sa ubađanjem štapova, gibati kolenima gore - dole u ritmu brzog vijuganja, ali bez zaokreta
- sunožno poskakivati zadnjim delovima smučki levo - desno preko padne linije u ritmu brzog vijuganja, uskladjeno sa ubađanjem štapova i sve u mestu
- iz osnovnog vijuganja preću brzo vijuganje
- sunožno poskakivati sa rotacijom smučki u odskoku, iz jednog u drugi poprečni položaj smučki, sa uskladjenim ubađanjem štapova
- povezati brzo vijuganje sunožnim otiskivanjem na strmijem terenu uz kontrolu brzine
- povezivati brzo vijuganje koso po padini
- odizanjem unutrašnje smučke

Pokreti smučara su isti kao i prilikom izvođenja paralelnog zaokreta od padine samo u nešto bržem ritmu

T e r e n - ravna blaga padina i kasnije strmija sa tvrdom snežnom podlogom

V e ž b e

- u spustu pravo, poskoci sa smučke na smučku preko padne linije, uskladjeno sa ubađanjem štapova bez izvođenja zaokreta
- brzo vijuganje sa odizanjem zadnjeg dela unutrašnje smučke i sa vrhom na snegu
- isto, koso po padini
- venčiči, povezivanjem zaokreta od padine sa poskokom na spoljnu smučku i odizanjem unutrašnje smučke u srednjem hodniku

O c e n j i v a n j e

Smučar treba da brzim vijuganjem savlada pedinu u dužini oko 100 m.

1. u spustu pravo, smučati u visokom stavu, sa prelaskom u niži stav
2. uskladiti gibanje tela opružanjem na gore i pregibanjem na dole sa ubađanjem štapova
3. ramena os nalazi se stalno pod pravim uglom sa smerom kretanja
4. nezavršene paralelne zaokrete od padine voditi kolenima i bez odklizavanja
5. vijugati u odgovarajućem ritmu u uskom hodniku

Zaokret sa paralelnim prestupanjem

Ovaj lik se ubraja u kategoriju takmičarskih zaokreta, mada se dosta retko koristi, a izvodi se kroz dva oblika na paralelnim smučkama i to :

- školskim izvodjenjem
- takmičarskim izvodjenjem

Takmičari češće koriste zaokret sa škara-stim prestupanjem.

- školsko izvodjenje

U spustu koso, u srednjem stavu preći u niži stav i paralelno prestupiti gornjom smučkom i postaviti je pljoštimize na sneg ili pak na unutrašnji rubnik. Istovremeno sa ubodom štapa otisnuti se od donje smučke u pravcu zaokreta (gore, napred, unutra), prenoseći težinu tela na gornju smučku. Prelaskom u niži stav, kružnim gibanjem kolena, u smučarskom odklonu spusta koso, smučke se vode u zaokret od padine.

- takmičarsko izvodjenje

Ova forma zakretanja upotrebljava se u veleslalomskoj vožnji, u slučajevima kada su kapije otvorene, na blagoj ili srednje strmoj padini. Karakteristike ovog lika su :

- takmičar ne ubada štapove, jer bi ga to prilikom velikih brzina ometalo
- prestupom skraćuje luk zaokreta
- gibanje telom u opružanju i pregibanju gore - dole je jedva primetno, jer je promena pravca mala, a opruženo telo pruža veći otpor vazduha
- ramena os se nalazi pod pravim uglom na pravac kretanja.

T e r e n - široka, ravna i strma padina, sa tvrdom snežnom podlogom

V e ž b e

- u spustu koso paralelno prestupiti gornjom smučkom na njen unutrašnji rubnik i vratiti smučku u isti paralelni položaj
- u spustu koso prestupiti paralelnom gornjom smučkom, otisnuti se od donje, preći u položaj spusta koso i tako sve uz padinu
- ista vežba sa uskladjenim ubađanjem štapova
- paralelnim smučkama preskakivati u novu smučinu uz padinu na gore
- venčiči sa paralelnim prestupanjem
- zaokret od padine sa predhodnim trostrukim paralelnim prestupanjem na gore i uskladjenim ubađanjem štapova
- zaokret od padine dvostrukim paralelnim prestupanjem na gore
- zaokret od padine sa paralelnim preskokom u novu smučinu i uskladjeno sa ubađanjem štapova
- zaokret u takmičarskom obliku bez upotrebe štapova kroz uski hodnik i otvorene kapije veleslaloma

O c e n j i v a n j e

Smučar treba da izvede deset zaokreta

1. smučati u srednje strmom spustu koso u takmičarskom stavu i preći u niži stav
2. uskladiti ubod štapa sa paralelnim prestupanjem
3. rasterećenje smučki izvršiti u smeru zaokreta
4. preći u niži položaj, voditi zaokret u smučarskom odklonu kružnim gibanjem kolena i pri tome paralelno privući unutrašnju smučku spoljnoj
5. ritmično povezivati zaokrete od padine paralelnim prestupanjem u širokom hodniku.

Zaokret škarastim prestupanjem

Zaokret škarastim prestupanjem predstavlja takmičarski, veleslalomski zaokret i koristi se pretežno na strmijem delu staze. Ovim likom dobija se na visini, a da se zbog zatvorenosti staze nebi gubilo na brzini, koristi se eksplozivno otišćivanje od unutrašnje smučke i njenog rubnika.

U spustu koso, u srednjem stavu, preći u niži stav, prestupiti gornjom smučkom škarasto na njen gornji rubnik. Ubode se štap unutrašnje ruke i istovremeno se izvrši otišćivanje od donje smučke u pravcu zaokreta. Nakon otišćivanja, gornja se smučka prebacuje na donji unutrašnji rubnik, a prelaskom u niži stav i kružnim gibanjem kolena smučke se vode u zaokret od padine. Ukoliko se zaokret vrši u širokok hodniku, gibanje telom gore - dole je vrlo izrazito. Kod više zatvorene staze, takmičar započinje nov zaokret na gornjem rubniku škarasto postavljene smučke, a nakon otišćivanja zadrži se (izvuče) na njoj, pa tek tada je postavi na unutrašnji rubnik i započinje vodjenje smučke u zaokret gibanjem kolena.

T e r e n - ravna i široka strma padina sa tvrdom snežnom podlogom

V e ž b e

- klizački koran na ravnom
- klizački korak niz blago strmu padinu
- klizački korak koso niz padinu
- u spustu koso prestupiti škarasto ka padini sa odzivom sa donje smučke
- venčiči sa škarastim prestupanjem
- dvostruki klizački korak koso niz padinu, zaokret preko padne linije sa S-astim prestupanjem
- zaokret od padine škarastim prestupanjem kome predhodi dvostruki klizački korak
- iz klizačkog koraka koso niz padinu izvršiti škarasti zaokret

- klizački korak niz padnu liniju, prelaz u vezane zaokrete sa škarastim prestupom u srednjem hodniku
- povezati zaokrete od padine sa škarastim prestupom u širokom hodniku
- smučati u zatvorenom veleslalomu

O c e n j i v a n j e

Smučar treba da izvede deset zaokreta

1. smučati u srednje strmom spustu koso u takmičarskom stavu (povećati brzinu klizačkim korakom)
2. dinamično, pojačavajući (kao pri klizačkom koraku) otisnuti se od donje na škarasto " otvorenu " smučku sa uskladjanim ubađanjem štapova
3. izraženo rasterećivati smučke u smeru zaokreta
4. preći u niži stav i zaokret voditi kružnim gibanjem kolena bez odklizavanja smučki
5. ritmično povezivati zaokrete škarastim prestupanjem u širokom hodniku

Povezivanje zaokreta škarastim prestupanjem

Ovaj se lik susreće u slalomu prilikom takmičenja u vidu nezavršenih zaokreta. Početak zaokreta vrši se kao i u predhodnom opisu navedenog lika. Prevremeno završavanje zaokreta i povezivanje sa škarastim prestupanjem druge smučke jeste posledica zatvorenosti slalomskih kapija. Ovi zaokreti su slični klizačkom koraku, a otiskivanjem u bazunutrašnje smučke vrši se ubrzavano kretanje, gibanje telom gore - dole treba da je izrazito.

Teren i vežbe slični su gore opisanom liku.

O c e n j i v a n j e

Smučar treba da povezivanje zaokreta sa škarastim prestupnjem izvrši na deonici od oko 100 m dosta strme padine

1. smučati u takmičarskom stavu
2. dinamično, ubrzavajuće (kao pri klizačkom koraku), sa otiskivanjem od donje na gornju, škarasto " otvorenu " smučku, uskladjeno sa ubađanjem štapova
3. rasterećivanje vršiti u smeru zaokreta
4. prelazeći u niži stav, voditi smučke u zaokret kružnim gibanjem kolena i bez odklizavanja smučki
5. ritmično povezivati nezavršene zaokrete škarastim prestupanjem u srednjem hodniku

SMUČANJE
NA GRBAMA I
U DUBOKOM
SNEGU

Smučanje na terenu sa grbama

Dobro poznavanje tehnike smučanja je preduslov za uspešno savladjivanje terena sa grbama. Takav teren zahteva od smučara izuzetne psihofizičke sposobnosti, a takodje i veoma razvijen osećaj za amortizaciju neravnina na terenu.

Smučanje na terenu sa grbama koristi četiri načina promene pravca kratanja i to :

- zaokret medju grbama
- zaokret na uzlaznoj strmini grbe
- zaokret na vrhu grbe
- zaokret preko više grba

- zaokret medju grbama -

Smučke su postavljene pljoštimize, a smučar ih vodi po žlebu, koji je nabliže padnoj liniji, a u srednjem stavu

- zaokret na uzlaznoj strmini grbe -

Smučanje ovim načinom je isto kao i paralelni zaokret od padine. Za promenu pravca koristi se uzlazna padina grbe, a primenjuje se na tvrdim i zaledjenim smučarskim terenima.

- zaokret na vrhu grbe

Smučanje ovim načinom karakteriše se poznatom avalman zaokretu. U kosom spustu, u srednjem stavu smučar nogama amortizuje grbu, odnosno izvrši obratni čučanj, zabode štap na vrhu grbe, a smučke postavi pljoštimice i promeni pravac kretanja. To izvede opružanjem nogu, a oslonjen na štap i po unutrašnjem rubniku donje smučke vodi zaokret do žleba medju grbama

- zaokret preko više grba

Prilikom ovog načina savladjivanja smučarskog terena sa grbama, za promenu pravca kretanja koriste se duži paralelni zaokreti, a tom prilikom se grbe amortizuju ili se preskaču.

T e r e n - nepravilno valovit sa grbama

V e ž b e

- u kosom spustu amortizovati grbe kroz nešto sporiju vožnju
- zaokret na vrhu jedne grbe kao izjednačavajući avalman
- venčiči na grbama
- smučanje na uzlaznoj strmini grbe
- smučati preko više grba u dužim zaokretima
- paralelni zaokreti izmedju grba po žlebu

O c e n j i v a n j e

Smučar, primenom sva četiri načina savladjivanja grbavog terena treba da to prikaže na deonici od oko 200 m

Terenski skok

Terenski skok koristi se zavladjivanje prelomnica, grba, skrivenih snežnih prepreka i ostalih neravnina, a u cilju savladjivanja

straha od gubljenja kontakta sa snegom.

U spustu pravo, u srednjem stavu, smučar na temenu grbe izvrši odskok privlačeći kolena ka grudima. U drugoj fazi leta noge opruža radi amortizacije doskoka na obe ili samo na jednu nogu. Tokom leta i doskoka smučke se nalaze u paralelnom položaju sa padinom. Prilikom većih brzina smučanja, a želi se skratiti let preko prelomnice, smučar izvrši odskok pre temena grbe i privuče kolena, a odmah nakon prelomnice doskače. Prilikom sporijeg kretanja, a želi se izvesti višlji i duži skok, odskok se pojačava ubadanjem štapova ispred smučki na temenu ili ispred grbe i koriste kao oslonac za skok.

Smučanje u dubokom snegu

Pod pojmom smučanje u dubokom snegu smatra se spuštanje niz padinu kada se smučkama ne dolazi u dodir sa tvrdom podlogom.

Smučanje u dubokom snegu može se izvoditi kroz dva oblika na paralelnim smučkama i to :

- zaokret sa rasterećenjem na gore
- zaokret sa podjednakim opterećenjem ili kompresijom

Smučanje u dubokom snegu zahteva predhodno dobro savladano smučarsko znanje u svim likovima i tom prilikom treba smučati odlučno ali meko i bez naglih pokreta, trzaja. Smučati treba stalno sunožno i pralelno sastavljenim smučkama te izrazitim gibanjem tela gore-dole ali bez smučarskog odklona ili rubljenja smučkama. Smučati treba nešto većom brzinom radi lakšeg savladjivanja otpora snega i sa podizanjem vrhova smučki na površinu snega, odnosno pomeranjem težišta tela unazad. Anticipacija gornjeg dela tela pomaže zaokretanju.

- zaokret sa rasterećenjem na gore -

U spustu koso, u srednjem stavu i ubodom donjeg štapa, a pokretom opružanja tela vrši se rasterećenje smučki u pravcu zaokreta. Rotacijom podkolenice potiskuju se zadnji delovi smučki u suprotnu stranu, a potom se u padnoj liniji, mekanim gibanjem tela na dole, smučke vode u zaokret i prelazi u srednji stav.

- zaokret sa podjednakim opterećenjem

U spustu pravo, u niskom stavu ubada se štap i izvede se zaokret ka padini, potiskujući smučke opružanjem nogu u stranu. Zatim, koristeći reakciju podloge noge se ponovo p privlače u čučanj ispod sebe i prebacuju opružanjem preko padne linije na drugu stranu. Tom prilikom ne izvode se pokreti trupom - gore - dole.

T e r e n - ravna strma padina sa novo napadlim i neugaženim snegom

V e ž b e

- izvode se većim brojem savladjivanja terena u dubokom snegu sintetičkim načinom

O c e n j i v a n j e

Smučar treba da presmuča deonicu od oko 400 m dubokog snega

1. smučati treba dinamično, sportski i jednostavno
2. smučanje treba prilagoditi konfiguraciji terena i vrsti snega
3. smučati treba uz kontrolisanu brzinu kretanja

O B U K A

S M U Č A N J A Z A

D E C U U Z R A S T A

7 G O D I N A

Uvod

U radu sa decom, uzrasta do 7 godina, poželjno je da razvijaju osnovne motoričke sposobnosti. Koristiti prirodan funkcionalan stav i ležernost, opuštenost koju deca intuitivno prihvataju. Deca obuku smučanja prihvataju pre svega kao igru i zabavu, a ne kao obavezu da smučaju bez padanja i grešaka u tehnici. Prednost se već od početka u obuci alpskog smučanja daje savladjivanju prestupanja sa smučke na smučku, a što deca veoma brzo savladjuju i što se na početku i ne zapaža. Pokreti gibanja telom, opružanja i pregibanja, rasterećenja i opterećenja smučki može se zanemariti, jer deca više koriste rotacione sile. Prednost ovog uzrasta je u tome što je kod njega anatomski gradnja nogu u slovu X, a to dovodi do postavljanja smučki na rubnike i u pluzni odnos. U tome decu nije potrebno mnogo korigovati, niti tražiti da smučaju na sastavljenim smučkama, jer bi time umanjio se osećaj stabilnosti i sigurnosti smučanja. I među ostalog i kontra rotacije trupom, vođenja smučki rotacijom podkolenica i kolana, te rasterećenja smučki neka ostane za sledeću fazu obuke.

Deca treba da supod nadzorom učitelja smučanja i poželjno je da se u grupi kreću bez uticaja roditelja sa strane.

Decu ovog uzrasta trebalo bi da vode veoma iskusni učitelji smučanja (treneri) sa znanjem povezivanja osnovne škole smučanja sa elementima takmičarske tehnike alpskog smučanja, radi što ranijeg uključivanja u trenazni proces. Jasno je da svako dete za to nije sposobno, ali je na učitelju da to oceni.

Likovi i vežbe za uzrast do 7 godina

Zagrevanja i navikavanje na smučke

Decu navikavati na opremu i nove uslove kretanja po snegu, učeći ih kako se nameštaju smučke i kako se drže štapovi.

Vežbe izvoditi na ravnom terenu sa utabanim snegom.

1. igra " dan i noć " - pokreti gibanja
2. dizanje vrhova i zadnjih delova smučki
3. ko će duže da stoji na jednoj nozi
4. poskoci sa noge na nogu

Hodanje, igre i takmičenja na ravnom

Privikavanje dece na klizavost snežnog terena sa smučkama na nogama, sa i bez pomoći štapova.

1. hodanje sa smučkama do određenog cilja bez pomoći štapova, a iste držati u sredini
2. prestupanje oko vrhova i zadnjih delova smučki (slika 1. na strani 59 - 61).
3. paralelno kratko prestupanje u stranu
4. hodanje različitim dužinama koraka sa i bez korišćenja štapova
5. odgurivanje štapovima
6. ko će dalje da se odgurne i ko će brže stići do cilja
7. odgurivanje nogom bez smučke - trotinet
8. dvoje vuku trećeg ili jedan dvoje. (sl. 2)

Penjanje i okretanje

..Vežba se prvo na blažem i kasnije na strmijem terenu radi postavljanja kolena ka padini i rubljenja smučkama.

1. prvo se popne učitelj i pozove učenike ko će prvi da se popne do njega (odredjivanjem vrste penjanja - stepenasto, raskorakom, cik - cak) (sl. 3)
2. penjanje stepenastim korakom na strmijoj padini sa naglaskom na rad kolena
3. penjanje u raskoraku po mekšem snegu
4. okreti na ravnom za 180°, pa kasnije na blažim i strmijim padinama

Spust pravo

Od učenika tražiti da im smučke budu paralelno rastavljene u širini kukova

1. vožnja na jednoj nozi niz blagu padinu sa ravnim istekom
2. stav u spustu pravo
3. podizanje predmeta uz stazu u toku spusta
4. potencirati gibanje telom gore - dole (opružanje i pregibanje u zlobu kolena stopala i kukova - ne samo u kukovima) i tu svrhu postaviti kapije (sl. 4)
5. spust pravo u dvojkama i trojkama, držeći se za ruke bez štapova (sl. 5)
6. spust pravo u trojkama, četvorkama, držeći se rukama za dugačak štap ispred sebe (sl. 6)
7. takmičenje u što daljem klizanju na jednoj ili obe smučke
8. uzdužno postavljane štapove obilaziti menjajući širinu stava (sl. 7)
9. spust preko grba (" ruski voz ") (sl.8)
10. spust preko grba i potencirati amortizaciju grbe čućnjem kroz postavljena vrata na grbi (sl. 9)

Prestupajući i klizački korak

U toku izvodjenja ovih vežbi za usavršavanje osnovnih likova alpskog smučanja, insistirati na prenosu težine tela sa jedne na drugu smučku, vožnju na jednoj smučki i otiskivanjem sa nje na drugu poskokom

1. prestupanje oko zadnjih delova smučki - ko će pre ?
2. prestupanje u isteku u jednu stranu
3. zaustavljanje prestupanjem u stranu
4. slalom prestupanjem kroz dužu vertikalnu kapiju na blagoj padini
5. iz spusta pravo na blagoj padini (ne u isteku) prestupati u stranu - ko će više da se popne uz padinu ?
6. klizački korak sa što dužim klizanjem na jednoj smučki - ko će duže ?
7. ko će brže preći sa što manje klizačkih koraka odredjenu deonicu ?

Pluženje

Ovim likom treba decu naučiti da kontrolišu brzinu kretanja niz padinu i da se njime može izvršiti zaokret

1. u mestu, na ravnom terenu poskokom dovesti smučke u pluzni položaj
2. u mestu, naglim prelaskom u niži stav (rasterećenjem smučki) i potiskivanjem zadnjih delova smučki u stranu preći u pluzni položaj
3. u isteku, na blagoj padini, zaustaviti se pluženjem - ko će pre ?
4. u spustu pravo, u odredjenom ritmu povećavati ili smanjivati razmak između zadnjih delova smučki
5. plužiti niz padinu u trojkama, držeći se

- za štap ispred sebe sa obe ruke (sl. 10)
6. pluzenje u koloni držeći se rukama sa obe strane za štap (sl. 11)
7. u spustu pravo naizmenično potiskivati zadnje delove smučki u levu pa u desnu stranu

Plužni zaokret i plužno vijuganje -

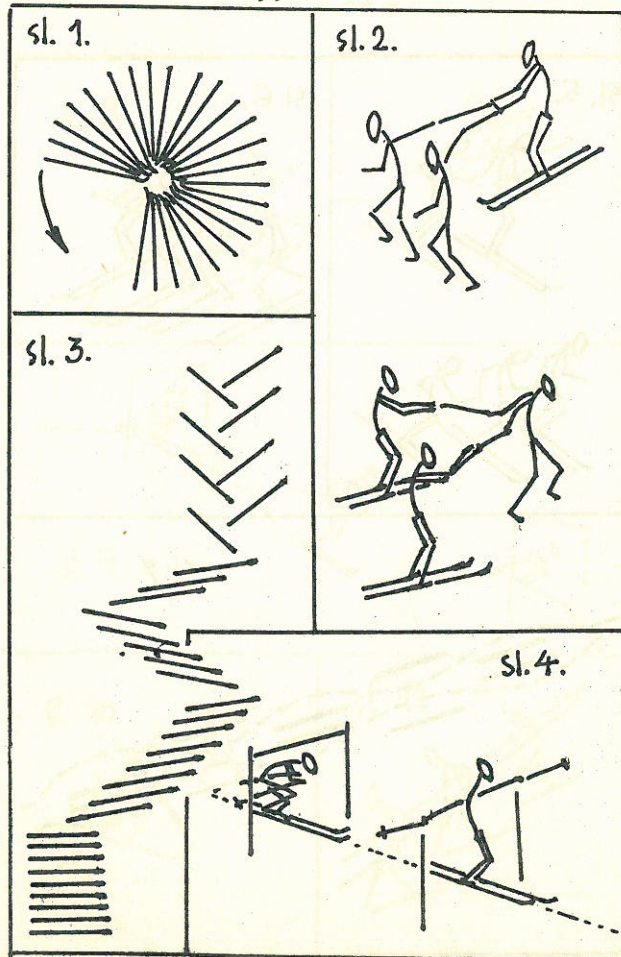
Ovim likom i promenom pravca kretanja stiče se navika na prenošenje težine tela sa jedne na drugu smučku i istovremenim zaokretanjem

1. na ravnom, deca istovremeno sa demonstracijom učitelja, držeći se za ruke u krugu, prenose težinu sa smučke na smučku gibanjem tela gore - desno - dole pa gore - levo - dole. (sl. 12)
2. u isteku plužni zaokret u jednu stranu (može i oko štapa)
3. na blagoj padini povezati više plužnih zaokreta
4. plužno vijugati, bez štapova, potiskujući rukama kolena napred i unutra
5. slalom kroz stazu na blagoj padini (može i na strmijoj, ovisno o pripremljenosti dece) sačinjenu od zastavica ili štapova u vidu kapija, tunela, kruženja prestupanjem i sl. (sl. 13)
6. plužno vijugati u koloni držeći se za pojas - gusenica

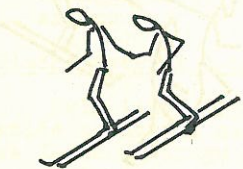
Korišćenje " ski - lifta "

Kroz imitacione vežbe obučavati se u korišćenju ski - lifta.

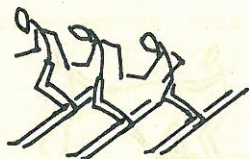
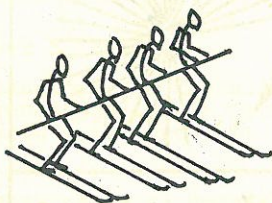
1. dvojica bez smučki vuku trećeg - "trojke"
2. svako vuče svoj par - "dvojke"
3. svako vuče svoj par za štap koji se nalazi izmedju nogu (sl. 14)



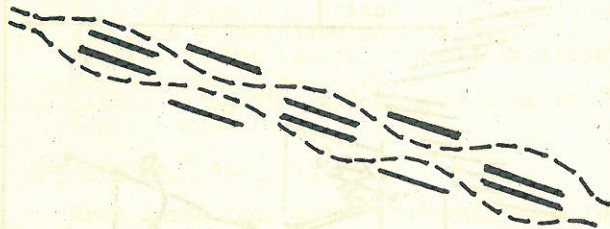
sl. 5.



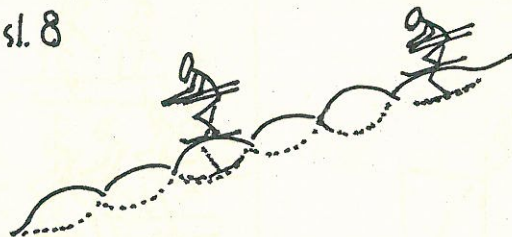
sl. 6.



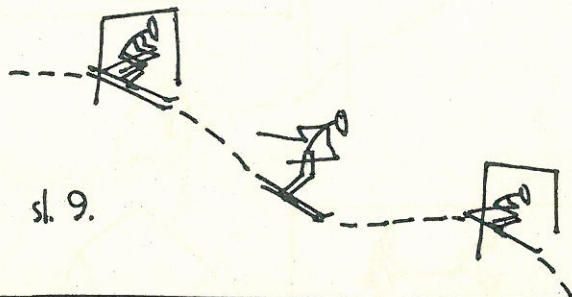
sl. 7.



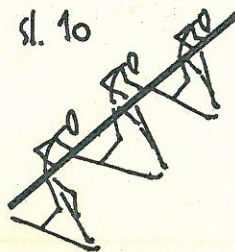
sl. 8



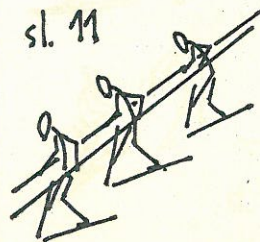
sl. 9.

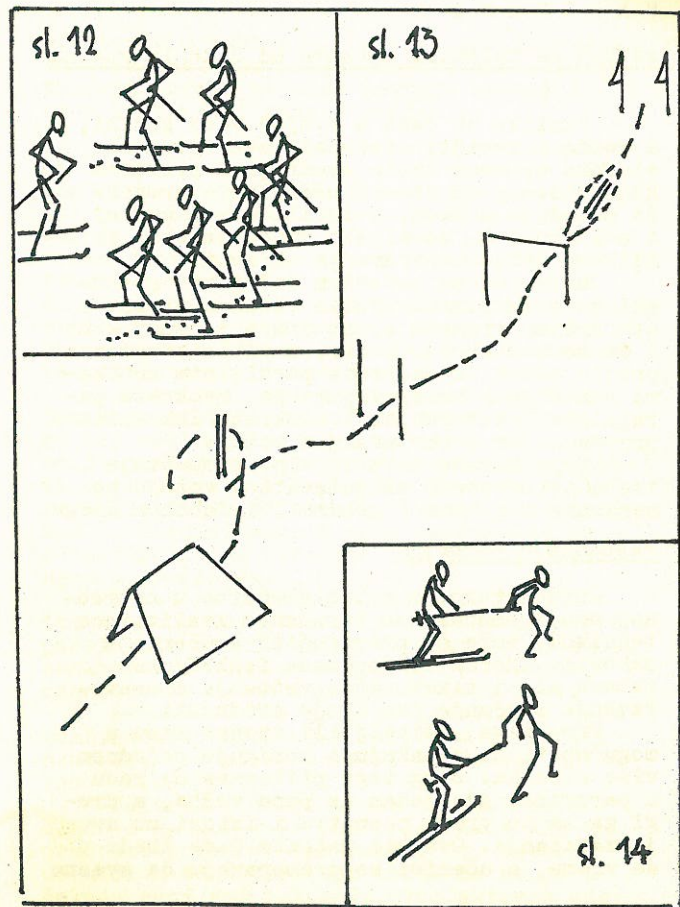
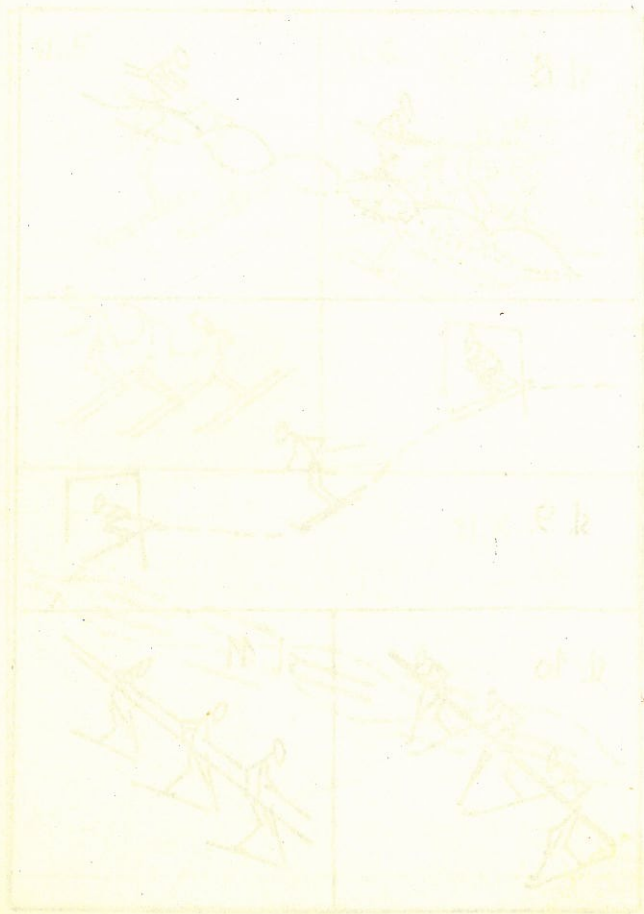


sl. 10



sl. 11





N A P O M E N A

za rad sa talentima uzrasta od 8 do 10 godina

Ukoliko su deca u svojoj 7-oj godini, a možda i ranije, savladali sve navedene elemente osnovne škole smučanja i proverom konstatovano od strane učitelja - trenera da poseduju u 8-oj, 9-oj ili 10-oj godini t a l e n a t za alpsko smučanje može se njihova dalje usavršavanje ubrzati.

Stim, da se početkom tečajeva, metodski sa svim odgovarajućim vežbama obradi u što kraćem vremenu spust pravo i spust koso i da se bez obrade zaokreta plužnim načinom predje odmah na zaokrete paralelnim smučkama osnovnog i brzog vijuganja, zaokreta paralelnim prestupanjem i zaokreta škarastim prestupanjem i ubrzavanjem vožnje.

Talentovanu decu za alpsko smučanje treba istovremeno uključavati u vožnju po neravnim terenima (grbama) i dubokom snegu.

Vežbanje u parovima

Jedno, takodje dobro sredstvo u naprednoj obuci smučara sa izraženom kvalitetnom tehnikom, može se preporučiti smučanje u parovima. Možda to ponekada izgleda kao zabava ali i takav način vežbanja i usavršavanja smučanja ima svoje prednosti.

Pre svega, učitelj ili trener nisu u mogućnosti da zapažaju i koriguju odjednom više učenika. Zbog toga pribegava se radu u parovima, gde jedan iz para vežba, a drugi ga za to vreme posmatra i iznosi mu svoja zapažanja. Ovakvim načinom rada štedi se vreme, a učenici se primoravaju da svesno

učestvuju u vežbanju, odnosno da istovremeno nauče da i zapažaju greške, analiziraju tražeći uzroke te time postaju svesni i svog kretanja i znanja smučanja.

Drugi primer rada u parovima odnosi se na istovremeno smučanje uz održavanje zadatog ritma. Mnogim smučarima nije poznato šta je ritam i kako se on održava u toku vožnje, slobodno ili kroz kapije. Ritam je veoma značajan, jer on određuje gibanje telom, opružanja na gore i pregibanja na dole, odnosno da se istovremeno vrši rasterećivanja i optećivanja smučki, zatim korišćenje raznih širina hodnika, dužina zaokreta, održavanje brzine i sl.

Zbog toga, sve zaokrete, a naročito one koje koriste takmičari treba vežbati na taj način, što jedan iz para, koji ima bolji osećaj za ritam vodi, a drugi ga prati u istom ritmu. U početku to može biti određen ritam od strane trenera (pištaljkom). Učenici mogu i sami međusobno da određuju ritam uzvicima ili samo posmatranjem i praćenjem.

Ritam se može odrediti i rečima, kao što su, na primer, tokom izvodjenja zaokreta paralelnim prestupanjem : prestup, prestup, zaokret ili brojanjem dok traje zaokret, odnosno dok se ne izbroji do šest i sl.

Sve ove vežbe mogu se izvoditi u više kombinacija, spajanjem parova u četvorke, osmorke, već prema potrebi i zamisli učitelja - trenera.

Učitelj i dalje treba da analizira lično i da koriguje rad pojedinaca ali je prednost primene ovih vežbi, što ostali učenici - takmičari, ne treba da stoje i čekaju svoj red vežbanja, već aktivno sami uz veoma svestan rad.

MEDJUNARODNA
PODELA ŠKOLE
SMUČANJA

Uvod

U cilju unifikacije programa Škole smučanja i odgovarajuće kategorizacije smučara prema njihovom stečenom znanju alpskog smučanja, Medjunarodna asocijacija smučarskih učitelja (ISIA), čiji je član i Smučarski savez Jugoslavije sa svojom komisijom učitelja i trenera smučanja, izvršila je podelu Škole smučanja na šest razreda, označenih sa slovima A, B, C, D, E i F.

Svaki razred sadrži izvestan fond elemenata smučarskih likova, koje treba savladati, da bi se položio ispit i stekla značka znanja smučanja tzv. Test internacional.

Razred A

- upoznati početnike sa smučarskom opremom, kako se nameštaju smučke, drže štapovi i na koji se način može ustati nakon pada
- navikavanje na smučke (vežbe u mestu)
- hodanje klizanjem smučkama po snegu
- okretanje oko vrhova ili zadnjih delova smučki na ravnom terenu
- penjenje uz padinu
- okretanje za 180° na strmijoj padini
- spusta pravo
- pluzenje
- pluzni zaokreti
- korišćenje uspinjača i ski - liftova
- spust koso
- pluzni luk

Razred B

- spust pravo (nastavak)
- terenski skok (osnove)
- spust koso (nastavak)
- zaokret ka padini sa prestupanjem
- odklizavanje (osnove)
- venčiči sa pluženjem
- zaokret ka padini (osnove)
- osnovni zaokret
- osnovno vijuganje

U razredu A i B proverava se stečeno znanje na kraju tečaja sa Testom internacional I-stepena, a koji predviđa da smučari uspešno su savladali sledeće likove :

- pluzne zaokrete
- osnovne zaokrete
- osnovno vijuganje

Razred C

- spust pravo u tezanim uslovima (utvrdjivanje)
- odklizavanje (nastavak)
- zaokret ka padini (nastavak)
- klizački korak (osnove)
- vijuganje sa pluznim prestupanjem
- zaokret od padine sa pluznim prestupanjem
- zaokret od padine sa paralelnim prestupanjem (osnove)

Razred D

- paralelni zaokret od padine sa sunožnim rasterećivanjem
- brzo vijuganje sa sunožnim rasterećivanjem (osnove)

- paralelni zaokret od padine sa podizanjem unutrašnje smučke (osnove)
- brzo vijuganje sa odizanjem unutrašnje smučke
- terenski skokovi
- smučanje na neravnom terenu (grbe)
- smučanje u novom snegu (osnove)
- akrobatsko smučanje (osnove)

U razredu D i C proverava se stečeno znanje na kraju tečaja sa Testom internacional II. stepena, a koji predviđa da smučari uspešno su savladali sledeće likove :

- zaokret od padine sa pluznim prestupanjem
- paralelni zaokret od padine
- brzo vijuganje

Razred E

- zaokret od padine sa rasterećenjem na dole
- zaokret od padine sa naglašenim uvodnim zasukom (anticipacija)
- smučanje na neravnom terenu (grbe)
 - zaokret na grbi
 - zaokret medju grbama
 - zaokret na uzlaznoj strmini grbe
 - zaokreti preko više grba
- smučanje u novom snegu (nastavak)
 - zaokret sa sunožnim rasterećivanjem na gore
 - zaokret sa naglašenim pritiskom
- akrobatsko smučanje (nastavak)

Razred F

- zaokret od padine sa odizanjem unutrašnje smučke (nastavak)
- brzo vijuganje sa odizanjem unutrašnje smučke (nastavak)
- zaokret od padine sa paralelnim prestupanjem (nastavak)
- klizački korak (nastavak)
- zaokret od padine škarastim prestupanjem
- postavljanje slalom kapija (osnove)

U razredu E i F proverava se stećenost znanje na kraju tečaja sa Testom internacional III. stepena, a koji predviđa da smučari su uspešno savladali sledeće likove:

- terensku vožnju u dubokom snegu ili na neravnom terenu
- brzo vijuganje umerenom brzinom (kontrolisanom) na velikoj strmini
- takmičarske zapkrete kroz kapije

Takmičarski razred

Spust pravo

- visoki, srednji i niski stav
- zaokret u visokom stavu
- zaokret u srednjem stavu
- skokovi
- predskokovi

Slalom i veleslalom

- postavljanje kapija za učenje takmičarske tehnike smučanja za mlade takmičare
- klizanje (bez kočenja)
- korišćenje takmičarskih zaokreta u kapijama
- učenje različitih kombinacija u slalomu i veleslalomu
- traženje idealne linije (pravca)
- postavljanje kapija za slalom i veleslalom za cicibane i pionire.

P R I L O G

T A K M I Č A R S K O J

Š K O L I

S M U Č A N J A

Uvod

Osnovna i napredna škola alpskog smučanja predstavljaju samo jedan mali deo ostvarenja celokupnog znanja u smučanju i dovodjenja do konačnog cilja - takmičarskog smučanja.

Ovim prilogom želi se ukazati na jednu od mogućnosti sticanja onih znanja koji su, uz ostale, neobhodna da se savladaju i takmičarski zahtevi alpskog smučanja. Ovaj način smučanja, sada već treniranja, moguće je uvesti i kod dece, mlađjih pionira, a koji su sa uspehom savladali i usvojili celokupno znanje osnovne i napredne škole smučanja.

Takmičarsko smučanje, pored korektno izvedenih osnovnih likova zahteva i još dosta znanja i praktične primene. U to se uključuje u prvom redu veoma tvrda staza, skoro ledena, različitost konfiguracije terena, diktiran promenljiv ritam, pravovremeno reagovanje uz primenu maksimalno moguće brzine kretanja između raznovrsno postavljenih kapija slaloma.

Prema tome, za ostvarenje zahteva takmičarskog smučanja potrebno je i obuku osnovnih i specijalnih likova vršiti na dosta strmijim i tvrdim terenima u bržem ritmu.

Obuka, odnosno sada već usavršavanje usvojenih znanja smučanja kroz trening u kapijama mora da bude postepena. Sistematski izbor vežbi, postepeno privikavanje smučara na uslove koje nameće buduće vrhunsko smučanje kroz kapije moguće je donekle ostvariti i na predloženi način.

Sve vežbe, a to su u stvari vožnje kroz kapije treba da se izvode u levu i u desnu stranu, korektnom tehnikom i primenom sledećih likova :

1. paralelni zaokreti odizanjem unutrašnje smučke
2. zaokreti paralelnim prestupanjem
3. zaokreti škarastim prestupanjem
4. brzo vijuganje

Staza za obuku ove vrste takmičarskog smučanja obeležava se postavljanjem kapija u raznim oblicima, kao što su { slike na

- hodnik
- šuma štapova
- tri vertikale
- levak

Hodnik

U prvoj vežbi kapije se postave u vidu vertikale, međusobno udaljene oko 6 m. Zadatak se sastoji u tome, da se primenom navedena četiri lika smuča unutar kapija. Cilj ove vežbe je, da hodnik kao ograničavajući prostor utiče na širinu zaokretanja smučara. Za brzinu i ritam ne postoji ograničenje (slika 15),

U drugom slučaju kombinuju se vožnje kroz obe vertikale. Prvi zadatak odnosi se na vožnju kroz jednu vertikalu čime je ograničen prostor hodnika i zadatak je ritam. Ne insistira se na brzini (slika 15a).

Sledeći zadatak odnosi se na primenu ritma različitog karaktera. Zadatak se odnosi na smučanje oko tri štapa jedne vertikale, prelaz u drugu vertikalu, zaokret samo oko jednog štapa i povratak u prvu vertikalu. U ovom slučaju mogu se kombinovati više varijacija u izmeni ritma kao što su : 3 + 1, 3 + 3, 5 + 3 + 1 + 3 + 5 itd. (slika 15b).

Zadavanjem određenog ritma utiče se na koncentraciju smučara u smislu korektnog ispunjavanja zadatka.

Sljedeći zadatak odnosi se na smučanje kroz vertikale u vidu takmičenja - p a r a l e l - s l a l o m . Na taj način uključuje se i faktor brzine, gde je zadata širina hodnika, ritam i brzina(slika 15c).

Šuma štapova (slika 16)

Budući, da su u prethodnim vežbama ubuhvaćeni znanje smučanja, brzina, kvaliteta snega, konfiguracija terena preostaje još komponenta korišćenje štapova. Sljedećim vežbama utiče se donekle na razbijanje straha od štapova, poboljšanje preglednosti, pravovremeno reagovanje, prilagođavanje zahtevima staze i sl. U ovom zadatku, nazvanom " šuma štapova " kapije se postavljaju bez nekog određenog reda. U toj " džungli " u prvom zadatku potrebno je smučati najkraćim putem od početka staze. U drugom. stazu treba prolaziti od prvog levog do najbližeg desnog štapa, pa opet u levo i tako do kraja staze. Ova, kao i sve ostale, izvode se u obe strane.(slika 16)

Tri vertikale (slika 17)

U cilju poboljšanja preglednosti, može se koristiti vežba smučanja kroz štapove koji su postavljeni u tri vertikale. Smučar izvede tri zaokreta u srednjoj vertikali i na trenerov znak rukom prelazi u vertikalu koju mu je pokazao trener, pa se nakon tri zaokreta u toj vertikali vraća u srednju, odnosno smuča u onu stranu na koju pokaže trener.

U ovoj vežbi trener stoji na kraju staze, stim da u svakom trenutku smučar njega može videti(sl. 17).

Levak (slika 18)

U sledećoj vežbi, pomoću kapija postavljanih u vidu dva levka povezana kraćom vertikalom, kombinuju se promena ritma, brzine i širine hodnika. Ulazeći u prvi levak, koji se sužava, nakon širih zaokreta, smanjuje se brzina, a ubrzava ritam, prilagođenu sve užem hodniku. Nakon izlaska iz vertikale, koja povezuje dva levka, smučar ulazi u levak koji se postepeno proširuje iz kraćih zaokreta prelazi u šire, sa povećanjem brzine kretanja ali usporavanja ritma(slika 18a).

Ovakav raspored štapova može se koristiti za ispravljanje nekih grešaka, na primer, kod lošeg vođenja smučki u zaokretima i sl. Zadatak se odnosi na smučanje u vertikali diagonalno po padini u vidu venčića (slika 18b).

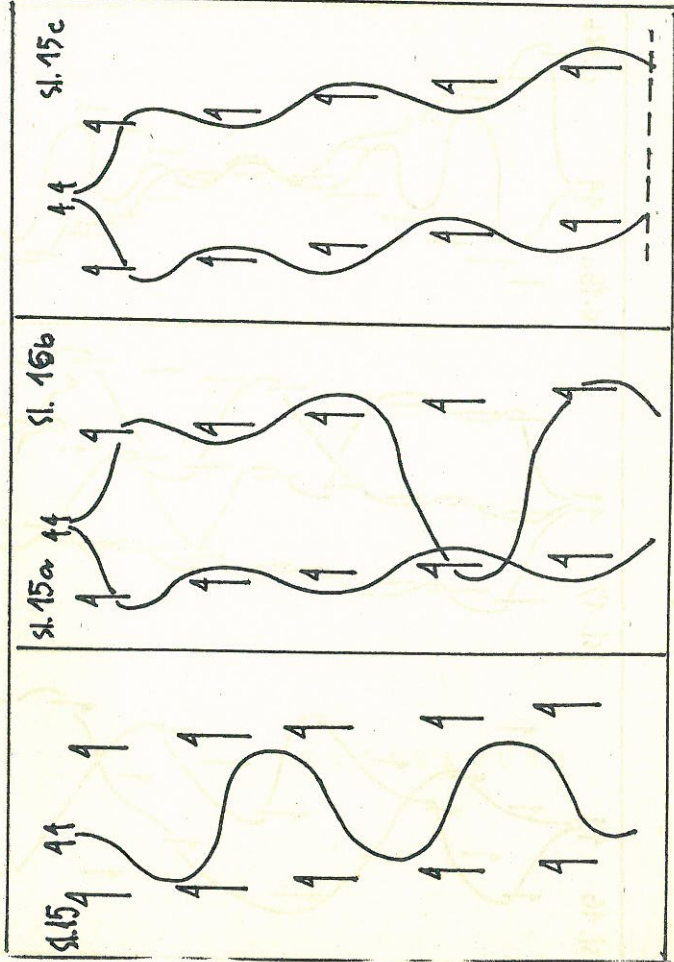
Napomena

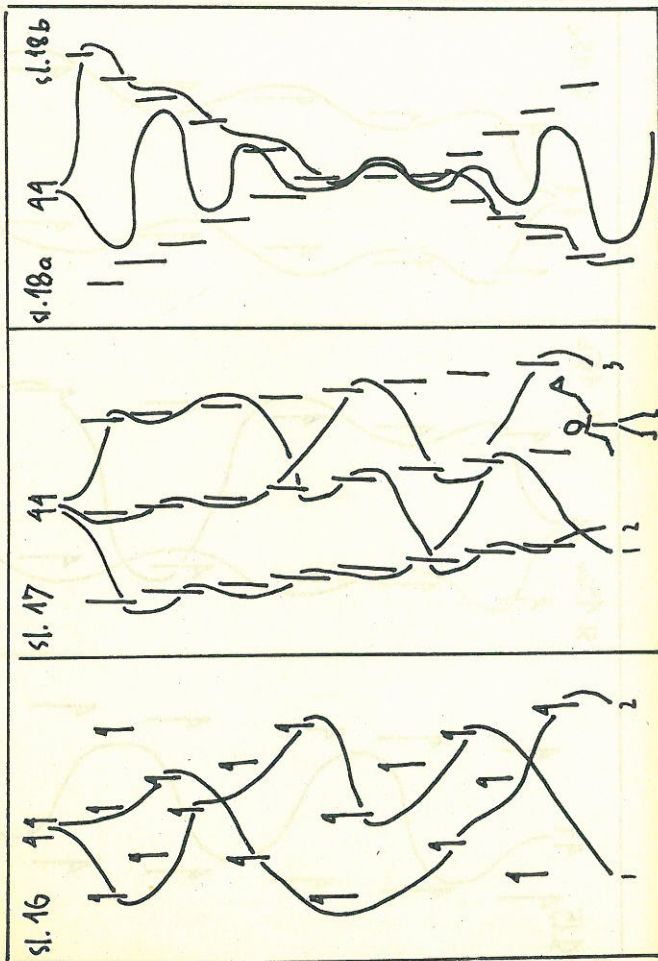
Za korišćenje i primenu navedenih vežbi osnova takmičarske škole smučanja treba koristiti teren sa veoma tvrdom, skoro ledenom podlogom, padinom veoma strmog nagiba.

Potrebno je da u blizini staze postoji kraći ski-lift, koji bi omogućavao smučarima brzo i efikasno penjanje na start.

Poželjno je da se svaka vožnja, svakog smučara snima na video rekorderu i u večernjim časovima analizira, pa i preko monitora kamere u vreme između dve vožnje.

Za efikasno, ekonomično i prema svim zadacima treninga izvršeno sticanje sposobnosti i iskustva u predloženim vrstama vežbi potrebno je da postoji zatvorena staza isključivo za vežbanja i oko 30-tak štapova, trener sa štopericom i snimateljem sa video rekorderom.





L I T E R A T U R A

- VOGRINEC, T. Križajeva škola smučanja
NISRO " Oslobođenje " Sarajevo, 1982
- PETROVIČ,
ŠMITEK,
ŽVAN Put do uspjeha
Ljubljana, 1983
- MAVER, M. Smučati sa užitkom
Centar SOO, Ljubljana 1983
- GAMMA, K. Sve o skijanju
IKRO " Mladost " Zagreb, 1982
- ABRAHAM, H. Zavoj proti desni
Ljubljana, 1984
- TOMAŠ, D.
KERKOVIĆ, A. Metodika alpskog smučanja
NIP " Partizan " JSOFK Beograd, 1980
- JOUBER, G. Skiing, on art... a technique
FPC, Colorado, 1978
- ILIĆ, B. Konstrukcija biomehaničkih
strukturalno - funkcionalnih
modela tehnike i varijanata
tehnika promena pravca kreta-
nja u savremenom alpskom
smučanju i njihova racional-
nost kao funkcija situacije
i svrhe kretanja (doktorska
disertacija)
FFV, Beograd, 1982

S A D R Ž A J

UVOD

1

METODSKA UPUTSTVA ZA RAD SA GRUPOM

4

- uvod
- način formiranja grupe
- prvi kontakt sa grupom
- prvi zadaci učitelja smučanja
- način objašnjavanja, demonstracije i korekcija grešaka
- korišćenje uspinjača i rad na stazi
- vanredna situacija na stazi
- planiranje i programiranje rada
- opšte napomene
- neke psiho-pedagoške karakteristike učitelja smučanja

ŠKOLA SMUČANJA

13

- osnovna uputstva
 - smučarski rekviziti
 - nošenje smučki
 - nameštanje smučki
 - provera napetosti vezova
 - držanje štapova
 - zagrevanje organizma pre početka smučanja
 - osnovni stav i navikavanje na smučke
 - okreti u mestu
 - padanje i ustajanje
 - penjanje uz padinu

SPUST PRAVO

22

SPUST KOSO

25

ZAOKRETI

27

- plužni zaokret
- plužni luk
- zaokret ka padini
- osnovni zaokret
- osnovno vijuganje
- klizački korak
- zaokret od padine plužnim
prestupanjem
- zaokret od padine paralelno
 - sunožnim otiskivanjem
 - odizanjem unutrašnje
smučke
- brzo vijuganje
 - sunožnim otiskivanjem
 - odizanjem unutrašnje
smučke

ZAOKRETI SA PRESTUPANJEM

42

- zaokreti sa paralelnim
prestupanjem
 - školsko izvodjenje
 - takmičarsko izvodjenje
- zaokret škarastim prestupanjem
- povezivanje zaokreta škara-
stim prestupanjem

SMUČANJE NA GRBAMA I DUBOKOM SNEGU

48

- smučanje na terenu sa grbama
 - zaokret medju grbama
 - zaokret na uzlaznoj strmini
grbe
 - zaokret na vrhu grbe
 - zaokret preko više grba

- terenski skok

- smučanje u dubokom snegu
 - zaokret sa rasterećenjem na gore
 - zaokret sa podjednakim optere-
ćenjem

OBUKA SMUČANJA ZA DECU UZRASTA 7 GODINA

54

- uvod
- likovi i vežbe za uzrast
dece do 7 godina

NAPOMENA za rad sa talentima uzrasta od 8 do 10 godina

62

- vežbanje u parovima

MEDJUNARODNA PODELA ŠKOLE SMUČANJA

64

- uvod
- razred A
- razred B i I. stepen Test
international
- razred C
- razred D i II. stepen Test
international
- razred E
- razred F i III stepen Test
international

PRILOG TAKMIČARSKOJ ŠKOLI SMUČANJA

70

LITERATURA

76