



FIZIČKA KULTURA

ČASOPIS ZA TEORIJU I PRAKSU



9-10

1954

INSTITUT
ZA
FIZIČKU
KULTURU



S A D R Ź A J

	Strana
Nikolić Inž. M.: Atletsko koplje — — — — —	445
Jovanović B.: Elli Björksten — — — — —	452
Jovićević P.: Utisci sa svetskog prvenstva u futbolu — — — —	457
Repret J.: Dopunska vežbanja u celogodišnjem treningu veslača —	466
Kurelić N.: O nastavnim i ostalim stručno-tehničkim aktuelnim problemima u atletskom sportu — — — — —	480
Stevanović V.: Neki istoriski podaci o primeni pomoćnih sredstava kod plivanja — — — — —	491
Milošević-Brevinac M.: Selo nema klubova, ali ima smučara	498
Opavsky P.: Analiza složenog kretanja — — — — —	502
Subotičanin: Kako JNA može da pomogne podizanju fizičke kulture na selu — — — — —	511
Lástelo A., Clerc P. i Crenn R. (s francuskog prevela Tasić M.): Elementarne igre u vodi — kao priprema za plivanje —	521

H R O N I K A

Nišavić M.: Rad udruženja nastavnika fizičkog vaspitanja B i H —	528
--	-----

D I S K U S I J E I P R I K A Z I

Petrović V.: Fizička kultura u osmogodišnjim školama — — —	531
Vauhnik J.: Tynes o treningu smučarskih skokova — — — —	534
Gava A.: Iz inostranih časopisa — — — — —	540

P R I L O G

Tešić V.: Nastava gimnastike u školama Srbije do 1914 godine — I deo do 1904 god. — — — — —	1
--	---

N A S L O V N A S T R A N A

Smučar sa sela iz okoline Kopaonika

Redakcioni odbor

R. Anastasijević, B. Jovanović (odgovorni urednik), N. Kurelić (urednik), M. Nišavić, V. Smodlaka, M. Šepa, A. Žeželj.

Izdaje Institut za fizičku kulturu, Beograd — Deligradska ulica br. 27

Poštanski fah 678, Telefon broj 25-679, 20-697 i 22-676

Pretplata se šalje unapred

Čekovni račun kod Narodne banke broj 1031-T-246

Štampa grafičko preduzeće „Slobodan Jović“, Beograd, Stojana Protića br. 52

FIZIČKA KULTURA

ČASOPIS ZA TEORIJU I PRAKSU

INSTITUT ZA FIZIČKU KULTURU

GODINA VIII

BEOGRAD, 1954

BPOJ 9—10

ATLETSKO KOPLJE¹⁾

(MOGUĆNOST TEHNIČKOG USAVRŠAVANJA)

A) PRAVILA ZA ATLETSKA TAKMIČENJA — ČLAN 50

1. Koplje

K o n s t r u k c i j a: Koplje je izrađeno od drveta ili od metala i mora imati oštar šiljak (ako je koplje izrađeno od drveta, mora imati poseban metalni šiljak).

Razmak između šiljaka i težišta treba da bude sledeći:

Kod muškaraca: ne veći od 110 cm, a ne manji od 90 cm.

Kod žena: ne veći od 95 cm, a ne manji od 80 cm.

2. Hvatište

Koplje je na mestu težišta omotano kanapom. To mesto služi kao hvatište koplja. Mesto omotano kanapom treba da bude sledeće širine:

Za muškarce: 16 cm

Za žene: 15 cm

Koplje ne sme da ima nikakvih neravnina ili udubljenja, već samo gore opisani omot kao hvatište, čiji prečnik sme da bude veći od prečnika koplja do 25 mm.

3. Dužina

Dužina koplja mora da bude:

Za muškarce najmanje 260 cm

Za žene najmanje 220 cm.

4. Težina

Težina koplja mora da bude:

Za muškarce 800 gr

Za žene 600 gr.

¹⁾ Rađeno u vazduhoplovno-tehničkom institutu.

SELO NEMA KLUBOVA, ALI IMA SMUČARA

Pretprošle i prošle zime Smučarski savez Srbije skupljao je smučarsku omladinu iz visokih kopaoničkih sela i uz svoja redovna takmičenja priređivao takmičenja i za njih.

Planinci sa prostim, bukovim smučkama, pričvršćenim uzicama za meke presne opanke, pored neustrašivosti i smelosti prilikom spuštanja u smuku, pokazivali su i zavidnu tehniku, iako su bili samouci.

To je plod onog semena koje smo prviput posejali na Kopaoniku još pre dvadeset godina.

Nemaju planinci ni kluba, ni smučarskog društva, ali svakodnevno su na smučkama. Silaze u vodenicu, iznose brašno iz vodenice. Na smučkama su i kad izgone stoku na torinu. Očas slete do seoske zadruga po duvan svojim starcima, koji dremaju iza furuna i čude se kakva vremena dođoše: „Da šejtani lete po snegu kao bez glave.” Lete - ali donesu duvana, soli i gasa, i ne proklinju zimu. Njima ne „zalazi za nokte” — ne znaju ni za umor ni za zimu. Šta su vejavice, a šta nameti za planinskog dečaka koji je po pet i više meseci svakodnevno na smučkama. Uzdišu starci za starim vremenima kad su i dečaci povazan sedeli ukraj ognjišta, gudeli uz gusle, zapretali i otpretali krompire, izlazili do košare, pojila i vodenice, a jedili se pri pomisli kad bi se odnekud čovek našao visoko u zavejanoj planini. Ali istovremeno i priznaju „današnjoj mladeži” da za njih nema više planine.

Kad smo prvi put počeli da smučamo na Kopaoniku, jedva smo privoleli ove planince da se usude sa smučarima po prtini na visoku kopaoničku visoravan. Zadugo se posle 1935 godine pričalo koji su prvi „turili glavu u torbu” i zamakli u snežnu pustinju Kopaonika.

Dok nisu smučari došli, niko nije zalazio iznad zimovnika u Ravni Kopaonik. Međutim davno je snežni Kopaonik postao pristupačan i za Kopaoničane. Pokazali su im smučari iz gradova kako se i zimi krstari po krasnoj planini. To je bilo potrebno. Kopaonik nije više zimi pust. Niču na njemu građevine svake godine. Sve više se razvija turizam u njemu, i leti i zimi. Novi oblici rada i zaposlenja za Kopaoničane stalno se javljaju na samom Kopaoniku.

Pre dvadeset godina nije bilo lako navesti planinsku omladinu na smučanje. Onda je bilo teško udebiti Kopaoničare da će i smučarstvo jednog dana biti unosna privredna grana. Deca su, istina,

brzo zamenjivala sanke smučkama, ali odrasli na selu sporo prihvataju i uvode nešto što nije očigledno vezano za neposredne koristi. No vreme je učinilo svoje. Danas već sve to drukčije izgleda. Snose i iznose poštu na smučkama, obavljaju vodičku službu na smučkama, iznose na smučkama namirnice u planinske domove. Uzgredno posmatraju majstore smučare iz gradova kako voze, uče i postaju iz godine u godinu bolji smučari. Smučarstvo već osvaja naše planinsko selo.

Uparedo sa smučanjem oni su već naučili kako se rukovodi planinskim i smučarskim domovima. Nadamo se, takva nam je zamisao od početka — od pre dvadeset godina bila da će uskoro meštani držati te domove i da će ih urediti prema kopaoničkoj tradiciji i mesnom folkloru. Oni se na utakmicama pojavljuju u svojoj narodnoj nošnji, prema tome i domove već jednom treba urediti tako da se stranac u njima ne oseća kao u nekom evropskom domu, nego u kopaoničkom.

O svakom većem takmičenju na Kopaoniku, kad se slegnu smučari sa svih strana zemlje, uobičajeno je da se priređuje smučarsko takmičenje i za seosku omladinu. To oni očekuju i pripremaju se. Ogledaju se i predviđaju ko će biti pobednik. Nekada je bio ugledan onaj koji pobedi u rvanju, prevlačenju i nošenju tereta, a danas već, mada ni te tradicionalne discipline nisu pale u zaborav, ugled se meri i po tome ko je kakav smučar. A Smučarski savez Srbije pobednicima dodeljuje nagrade, obično u smučarskoj opremi.

Ove godine krenuli smo u tom pravcu i dalje. Pošto je Besna Kobila izabrana da se na njoj održi omladinsko prvenstvo Srbije, to smo predložili starom i zaslužnom smučarskom radniku Draganu Spasiću, rukovodiocu smučarstva u vranjskom kraju, da za to takmičenje okupi i seoske omladince.

Na Besnu Kobilu preko godine dolazi manji broj smučara nego na Kopaonik. To je šteta, jer ta planina ne izostaje iza Kopaonika, čak je u preimućtvu — ima autoput skoro do vrhova. Zbog manje propagande smučarstva u tom kraju, pretpostavljali smo da je tamo kvalitativno i kvantitativno slabije zastupljeno smučarstvo na selu. Upravo kad mi je jesenas Krivofejski učitelj Stojan Stojanović pričao da ima puno smučara i da dobro voze, priznajem da sam mislio da oni daleko izostaju za kopaoničkim omladincima. S takvim predubljenjem otišao sam na Besnu Kobilu.

Mislim da nismo preterali kad smo dan izlaženja na ovu planinu nazvali danom iskušenja. Ove zime mnogi su doživeli i po drugim planinama slične teškoće. Što narod kaže :ni oko se nije moglo otvoriti. Nismo tada videli ni seoske smučare. Sutradan kad je planina, posle goropadnog, pokazala detinje radosno, sunčano lice, kad se na horizontu pokazala jasna i bleštava slika Malog i Velikog Strešera i Vardenika, oko doma je bila čitava vojska seoskih smučara koji su očekivali početak takmičenja.

Niko ni pomišljao nije da ih ubroji u red takmičara za omladinsko prvenstvo Srbije. Ali čim su krivofejski smučari videli prve

takmičare, postali su nervozni. Jurili su sekući krivine da ih vide kako voze. Jedan po jedan dotrčavali su do rukovodstva, uzbudljivo izjavljujući i tvrdeći da bi ih pretekli.

Stišavali smo ih sve više uviđajući koliki je njihov elan i kakvom smelošću i tehnikom vladaju. Pod tim utiscima počeli smo da zameramo Vranjancima što nisu i Krivofejce obuhvatili svojim klubom ili ih bar uveli u krivofejsku smučarsku sekciju. Izgovarali su se da ni sami nisu znali za njihovu vrednost. Zaricali su se tvrdo da će



Smučari — takmičari iz visokih kopaoničkih sela

ih obuhvatiti, pomagati i trenirati za iduću godinu. Da je novac koji se troši na omladinsko prvenstvo Srbije dat za opremu Krivofejcima, da su samo 15 dana u domu hranjeni, stručno trenirani, kako bi ovo takmičenje izgledalo! I još nešto. Ovo se zove omladinsko prvenstvo Srbije. Po čemu? S kakvim pravom je ono to kad se takmiče dva-tri beogradska kluba, Nišlije, Vranjanci, Zlatiborci i to je sve. Zar krivofejska smučarska vojska nije omladina Srbije? A ona na Kopaoniku? A stotine i stotine seoskih smučara po drugim planinama Srbije? Zar je za ogledanje u smučarskoj veštini jedini i najvažniji uslov da je neko član smučarskog kluba? I, na kraju, šta sami po sebi znače ti okviri: klub — društvo? Planinsko selo još nema uslova za gradske oblike udruživanja. Selo nema slubova, ali ima smučara.

Startovalo je njih deset, moglo je još tri puta po toliko, ali se nisu javili zbog slabe i labave smučarske opreme.

Već na početku videlo se da imaju lepši trkački korak i stil od svojih drugova iz varoških klubova.

Krivofejskim takmičarima nije smetalo što su bili u debelim suknenim čakširama, jahaćeg kroja, koje stežu kolena i sputavaju korak. Ujednačenim i dobro uvežbanim trkačkim koracima pristizali su na cilj bez uobičajenih znakova premorenosti. Svaki se interesovao za koje je vreme stigao. S mukom smo ih naterali da uđu u dom na čaj. Posle trčanja nijedan nije imao ni hateljak da se prigne. Takmičili su se u svakidašnjim haljinama i u njima — znojavi — ostali su i posle takmičenja.

Posle kratkog vremena sudije su objavile njihove rezultate. Treći po redu koji je stigao, Ljubomir Petković, imao je bolje vreme od prvaka na istoj stazi u zvaničnom međuklupskom takmičenju za omladinsko prvenstvo Srbije Branko Ivanović, koji je stigao prvi, prevalio je stazu za 28 minuta i 57 sekundi; drugi za njim, Gradimir Milošević, prevalio je stazu za 29 minuta i 25 sekunda, a treći za 29 minuta i 27 sekunda.

I u štafeti su seoski omladinci imali bolje vreme od gradskih omladinaca; takmičeći se van konkurencije.

Posle ovoga iznenađenja, baš oni koji su s nipodaštavanjem gledali na te seoske smučare, bar što se tiče takmičenja, promenili su mišljenje, govoreći: „Oni su stalno na snegu, imaju uslove, njih treba takođe pomagati i ubuduće obuhvatiti zvaničnim takmičenjima”.

Ali kad im je uveče rukovodstvo predavalo skromne nagrade u smučarskom priboru, koje je dodelio Smučarski savez, onda je blistala radost i zadovoljstvo na licima nagrađenih.

Pomišljao sam u tim svečanim i uzbudljivim trenucima: valjda nije daleko vreme kad će ovi omladinci rukovoditi domom, ne jednim već čitavom mrežom domova na Besnoj Kobili, Strešeru i Vardeniku. Na taj način prestali bi mnogi da oru planinske vrleti, uzaludno tražeći koru hleba na visokoj planini.

U vremenu kad se uveliko raspravljalo o tome, kako spasavati južno Pomoravlje od bujica i zasipanja, pošto je kraj prenaseljen, vegetacija osakaćena, kad se, između ostalih mera, govori i o raseļjavanju jednog dela ovog stanovništva — letnji i zimski turizam na ovim divnim planinama u mnogome bi pomogao, da se taj kraj spase, a u njemu i mladi kadar krivofejskih smučara i planinara. Prihvatimo i pomognimo svi zajedno krivofejsku smučarsku omladinu, koja je pokazala da t ozaslužuje. Na taj ćemo način, makar i delimično, doprineti rešenju aktuelnih socijalnih pitanja u ovom lepom, ali ugroženom kraju.

TYNES O TRENINGU SMUČARSKIH SKOKOVA

Prošle godine krajem decembra u Jugoslaviju je stigao mladi stručnjak za smučarske skokove, Norvežanin Tynes. Trenirao je naše najbolje skakače i dao niz uputa i saveta na trenerskom kursu, koji se održavao u isto vreme. Tynes se vrlo pohvalno izrazio o kvalitetu naših skakača, no mišljenja je da bi njihovi uspesi mogli biti mnogo veći i značajniji, kad bi aktivnije radili i u pretsezoni.

Norveški skakači, kaže Tynes, već odavno su došli do saznanja da su smučarski skokovi sportska disciplina koja zahteva neobično intenzivno pripremanje, i to ne samo zimi na skakaonici, nego i preko čitavog leta. Neobična skladnost i elegancija pokreta, brzina reakcije, visoki stepen koncentracije, usavršeni osećaj za ravnotežu, snalažljivost i odvažnost sve su to psihomotorne osobine koje govore o kvalitetu nekog skakača, bez kojih on ne može postići neki veći uspeh. Nепrekidnim radom preko cele godine skakač će do krajnjih granica usavršiti i razviti navedene osobine, i sačuvati svoju kondiciju do iduće sezone. Takvim radom on će postići i potrebno samopouzdanje i poverenje u svoju živčanu i fizičku snagu i biće na pretstojećim takmičenjima spreman da se bori za svaki metar i za svaki bod.

Smučarski skokovi zahtevaju i znanje osnova smučanja. Zimski period je veoma kratak i kada padne prvi sneg, moramo već početi sa treniranjem tehničkih elemenata na smučkama, dok kondiciju moramo već posedovati, trenirajući odgovarajuće elemente preko čitavog leta.

Tynes deli period letnjeg rada na dva dela: period „individualnog pripremanja” i period „specijalnog-zajedničkog pripremanja”.

Prvi period počinje odmah posle završene sezone, i skakači ne treniraju više zajedno pod nadzorom trenera, već pojedinačno upražnjavaju najrazličitije dopunske sportove. Intenzivnost treniranja u tom periodu je važan faktor i ne bi se smelo trenirati manje od dva puta nedeljno; međutim gornja je granica proizvoljna, jer je česta i pohvalna pojava da su skakači preko leta i aktivni takmičari u nekoj sportskoj disciplini, pa je prema tome i intenzitet treniranja odgovarajući. Važno je da trening bude što raznovrsniji, bogat promenama, kako u pojedinom danu tako i u izvesnim dužim periodima, jer kod jednostranih treninga pretil opasnost da izgubi volju i da u našem radu ne istrajemo do kraja.

Mnogo trenera, pa i Tynes, preporučuju kao dopunski sport s p o r t s k e i g r e, i to naročito one koje u velikoj meri razvijaju koncentraciju, brzu reakciju, odlučnost i jak odraz, (sam Tynes je fudbalski vratar), kao što su: fudbal, košarka, rukomet, odbojka, ili još bolje, branjenje fudbalskih ili rukometnih vrata.

Vrlo koristan dopunski sport je i a t l e t i k a. Ona daje skakaču potrebne elemente: snagu kondiciju, gipkost i brzinu. U taj trening ćemo uključiti kraće sprintove i trčanje po šumovitom mekom terenu (fartlek). Kod trčanja šumovitim terenom preskakivaćemo usputne prepreke i time povećavati odraz, brzinu reakcije i snalažljivost u prostoru. Naravno, kod takvog trčanja ne sme se preterivati. Skakaču nije potrebna kondicija dugoprugaša, njegov trening mora biti lagan i umeren, bez nekog naročitog naprezanja ili jačeg zamaranja.

Pored trčanja, skakač može od lakoatletskih disciplina koristiti i skokove. Sasvim je svejedno da li skakač skače u vis, udalj ili s motkom, važno je da skače i da neprekidnim vežbanjem pojačava odraz.

Norveški skakači posvećuju veliku pažnju i s k o k o v i m a u vodi i a k r o b a t i c i. Smučarski skokovi i skokovi u vodu imaju dve zajedničke tačke, su-nožni odraz i let kroz vazduh (skokovi sa 10 metarskog tornja). Let kroz vazduh moramo što više iskoristiti, jer se i ovde pojavljuje kao i kod skokova na smučkama niz raznih nezgodnih momenata koje moramo savladati, ako ne želimo rđavo završiti naš skok. Vežbanjem skokova u vodu i akrobatika, razvićemo i usavršiti orijentaciju u prostoru, eleganciju i koordinaciju pokreta i steći potrebnu odvažnost.

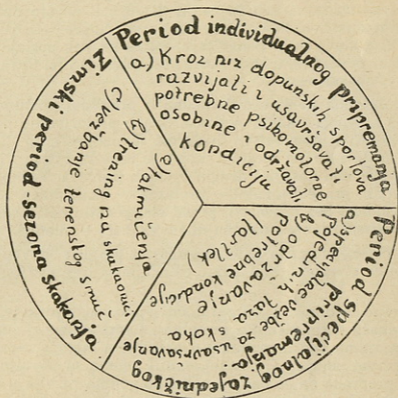
Ovaj, možda i pogrešno nazvani, period „individualnog pripremanja“ traje sve do meseca avgusta, a tada se prelazi u takozvani period „specijalnog — zajedničkog pripremanja“. Tada ustvari za naše skakače počinje „suvi trening“. Skakači jednog kluba počinju zajedno trenirati, i to pod nadzorom trenera za smučarske skokove. Prelazi se sve više na specijalne vežbe smučarskih skokova; osnovni stav kod naleta (čučanj na celom stopalu), odraz, let i doskok u telemark. Kod tih vežbi valja težiti za onim pokretima, koji odgovaraju pokretima u vazduhu na smučkama.

U tom periodu možemo vežbati u sali, koristeći najrazličitije sprave (švedski sanduk, sto, elastičnu otkočnu dasku itd.). No, iz higijenskih i zdravstvenih razloga bolje je da vežbamo napolju u prirodi, ako to vreme dopušta. Sa kondicionim trčanjem (fartlekom) i sana nastavljamo, samo se intenzitet treninga polako pojačava.

Krajem ovog perioda poželjno je da se skakači na neki način privikavaju na veliku brzinu, kojom se izvode skokovi, jer će na taj način kasnije na skakaonici otpasti mnogo padova, prouzrokovanih baš nesigurnošću u velikoj brzini. Sada moramo iskoristiti svaku priliku da skačemo, bilo sa nekog uzvišenja ili u vodu sa tornja (10 metara) i da time neprekidno vežbamo i razvijamo hrabrost i osećaj ravnoteže (akrobatski skokovi).

Tako naš letnji trening nastavljamo sve do prvog snega a tada prelazimo na trening na snegu, u takozvanu „sezona smučarskih skokova”.

Mnogi naši skakači u početku sezone čine jednu osnovnu grešku. Čim padne prvi sneg, oni uzimaju smuču i odlaze na skakaonicu, vrlo često čak na neku veću. Međutim, njima još nedostaje potrebna sigurnost i stabilnost na smučkama, pa će biti bolje da nekoliko dana posvete terenskom smučanju, i tek posle toga da pređu na trening samih skokova. Bergman ima običaj da kaže: „Ako



Slika 1

ti skakanje ne ide onako kako bi želeo, zameni skakaće daske alpskim i nekoliko dana vozi smuk i slalom, pa se onda vrati na skakaonicu i skakanje će ti sigurno bolje ići”.

Drugo, isto tako važno pravilo zimskog treninga jeste, da se u početku sezone počne sa treniranjem skokova na malim skakaonicama od 20—25 metara. Na malim skakaonicama se u toku jednog dana može izvesti daleko veći broj skokova nego na nekoj velikoj skakaonici. Tako se mogu i mnogo bolje istrenirati eventualne slabe strane skoka, bez dugih napornih penjanja. Za usavršavanje pojedinih faza skoka (odraz, let, i doskok) nije potreban skok od 80 metara ili više, nego je dovoljan i mnogo kraći skok. Tek kada smo na takvoj maloj skakaonici stekli potpunu sigurnost i stabilnost, možemo preći na neku veću.

Samo takvim načinom treniranja izbeći ćemo nepotrebne padove i povrede, koje za skakača takmičara često znače završetak sezone.

Mladim skakačima (naročito pionirima) ne bismo uopšte smeli dozvoliti da u prvoj polovini sezone skaču na skakaonicama većim od 25 metara. Nažalost, o tome se obično ne vodi računa i dopušta se da mladi skakači skaču bilo gde, čak i na velikim skakaonicama. Naravno da ambiciozna želja mališana za što dužim skokovima neće ukloniti tremu prilikom skakanja na većim skakaonicama. Tako oni skaču sa strahom, zakašnjavaju ili se čak uopšte ne odraze i sasvim je razumljivo da je takav skok već unapred osuđen na pad. I ako se ti padovi često ponavljaju, mladi skakač postaje sve plašljiviji, gubi poverenje u sebe i svoje sposobnosti i na kraju krajeva prestane sa skakanjem.

Zato moramo uvek voditi računa o pravilnoj postupnosti, naročito kod treninga mladih skakača. Svako preterivanje preko svojih sposobnosti i mogućnosti hrabrost sa nedovoljnim tehničkim znanjem, ovde nisu na mestu i mogu se osvetiti nizom vrlo teških posledica, preloma kostiju i drugih opasnih povreda. Važno je da se, pored velikih, grade i manje — prelazne — skakaonice, na kojima će sa uspehom i bez opasnosti, pored starih rutiniranih skakača, usavršavati svoje znanje i naši najmlađi skakači — pioniri.

Radi boljeg pregleda dajemo šematski pregled čitavog rada, da bismo dobili stvarno jasnu sliku celokupnog treninga smučarskih skokova.

Pogrešno bi bilo naš rad ograničiti samo na treniranje i pripremanje skakača takmičara. Za pravilan i uspešan razvoj smučarskih skokova moramo voditi računa i o pravilnom odgoju naraštaja. Uslovi za razvoj smučanja u našoj zemlji veoma su povoljni i nema nikakvih prepreka da se ono za nekoliko godina razvija u opšti narodni sport, kako je to slučaj u nekim drugim evropskim zemljama, naročito skandinavskim. Potrebno je da naš rad pravilno usmerimo na omladinu, naročito na mlađi školski uzrast i uspeh neće zaostati. Naravno, ovde ne mislim samo na smučarske skokove, nego na smučanje u svim njegovim vidovima, a naročito na terensko smučanje, koje je osnova za sve ostale grane. Našoj omladini moramo dati solidno osnovno znanje smučanja, a ona će se kasnije sama opredeliti na pojedine discipline.

Ni u kom slučaju ne smemo dopustiti da skaču deca koja još ne znaju da smučaju. Isto tako nećemo početi odmah sa skakanjem na skakaonici. Broj padova, opasnih ili manje opasnih, u tom slučaju bio bi neobično velik i vrlo mali broj istrajao bi do kraja. Početnici moraju dobro savladati osnove smučanja (smuk, slalom) a pojedine faze skoka naučiće pomoću terenskog smučanja. Samo tako savladane osnove naši tečaji će korisno i uspešno primeniti na skakaonici i zavoleće lepu granu smučarskog sporta a naš će rad biti nagrađen veliikm brojem oduševljenih mladih skakača.

Mišljenje nekih ljudi da smučarski skokovi nisu prikladni za omladinu, naročito ne za tako mali uzrast kao što su pioniri — zbog velike opasnosti povređivanja i potresa prilikom doskoka u korenu pogrešno i temelji se samo na nedovoljnom poznavanju skokova i uslova pod kojima se oni vrše.

Šta bi bilo ako bismo deci zabranili skakanje? Njihov interes za smučarske skokove je velik, pa će deca skakati i ako im to zabranimo. Skakaće na provizorno nepravilno izgrađenim sakaonicama, gde je doskočište skoro horizontalno ili samo malo nagnuto, pa će doskok stvarno biti „tvrd” i štetan. Na takvim nepravilnim skakaonicama deca će često padati, a padovi kao što znamo, povlače za sobom i niz štetnih i opasnih momenata. Ti nepovoljni momenti otpadaju kod skakanja na pravilno izgrađenim skakaonicama.

Prema tome je naša dužnost da sprečimo takvo „divlje” skakanje i da organizujemo kurseve na kojima će pioniri naučiti pravilno skakati.

S decom možemo početi raditi već nekoliko meseci pre zime. Specijalnim vežbama dečaci će usvojiti izvesne pokrete potrebne kod smučarskih skokova. Time ćemo im znatno olakšati kasniji rad na skakaonici i krajnji uspeh će biti mnogo veći.

Već u letnjim danima mogli bismo sa decom graditi i manjih skakaonica (sportsko popodne). Decu bi smo takvim radovima zainteresovali, povećali njihovo iskustvo i upoznali ih sa principima izgradnje jedne pravilne skakaonice.

Na kursu nikada ne smemo dopustiti da tečajci skaču na neuređenoj skakaonici (slabo utaban sneg itd.). Pripremanje skakaonice možemo prepustiti pionirima a mi ćemo samo kontrolisati i upozoravati decu na eventualne greške. Takvim uključivanjem pionira u rad naučićemo ih da cene svoj rad, i ona neće nikada dozvoliti da se smuča, kliže ili na koj drugi način upropašćava uređeno doskočilište skakaonice.

Tokom našeg kursa moramo voditi računa o individualnim sposobnostima pojedinaca. Uvek ćemo u grupi imati nekoliko nadarenih mališana, koji će otkakivati od ostalih. Njima moramo davati teže zadatke, da na primer u letu drže ruke u mirnom predručenju itd. Nikada ne treba isticati samo greške, jer će to jako smanjiti interes naših pionira, naročito slabijih. Uvek moramo naći i koju dobru reč o izvedbi skoka. Moramo navikavati pionire da sami uočavaju greške. Onaj koji primeti neku grešku na svom drugu, trudiće se da je sam ne uradi. Na tuđim greškama se najbolje uči i otklanja vlastite. Zato decu često puštamo da ispravljavaju jedan drugoga i da na taj način usavršavaju svoje znanje.

Na kraju kursa moramo organizovati takmičenje, bilo kursista među sobom ili još bolje sa grupom nekog drugog paralelnog kursa. Takmičenja će u naš kurs uneti više života i učiniti ga zanimljivim i privlačnijim.

Za uspešan rad potrebno je da u grupi ne bude više od 15 pionira. Ako ih ima više, organizujemo više grupa. Primaran nam je

ovde princip masovnosti, kvalitet će se razviti kasnije pravilnom selekcijom naših mladih skakača.

O organizaciji tih kurseva (i drugih smučarskih disciplina, alpskih trčanja itd.) morale bi se prvenstveno starati školske organizacije, kojim bi priskočili u pomoć smučarski klubovi. Nastavnik fizičke kulture u nekoj školi naravno neće moći uvek sam da izvede ili čak vodi takve kurseve, naročito ako nije dobar smučar. Za taj uzrast naše dece najvažniji je metod demonstracije: možemo mi neku stvar objašnjavati satovima, ali, ako je ne umemo pravilno prikazati, deca je neće shvatiti. Vrlo česta greška nastavnika je, da zbog slabog poznavanja i neznanja smučanja ne osećaju nikakvog interesa za tu granu fizičke aktivnosti, pa prema tome i ne pokušavaju sa organizacijom smučarskih kurseva. Ta je pojava kod nas vrlo česta, naročito u republikama gde smučanje još nije razvijeno, i ako nam je barem nešto stalo do razvoja smučanja u našoj zemlji, moramo je što pre otkloniti.

Skoro u svim našim gradovima postoje smučarski klubovi, pa ćemo se osloniti na njih u slučaju da mi ne bismo mogli održati kurs.

Zatražićemo trenera ili nekog aktivnog takmičara, koji će rado prihvatiti taj posao i održati kurs umesto nas. Tako nastavniku preostaje samo organizacija grupa. One se organizuju na početku zimske sezone, tako da naši pioniri imaju mogućnosti svoje na kursu stečeno znanje, kroz čitavu zimu dalje razvijati i usavršavati.

Potrebno je organizovati i srednjoškolska takmičenja za prvenstvo škole pojedinih škola međusobno, i na kraju i republičko srednješkolsko prvenstvo. Samo takvim radom uspećemo za nekoliko godina odgojiti vrstu mladih, talentovanih i kvalitetnih smučara i skakača, koji će moći sa uspehom nastaviti bogatu tradiciju ove lepe smučarske grane u našoj zemlji.

JOŽE VAUHNİK

IZ INOSTRANIH ČASOPISA

NEŠTO O POSTANKU MODERNOG TAKMIČENJA U SMUKU I SLALOMU

„Alpska kombinacija” nije, kao što bi se očekivalo, nastala u Alpima. Prva zabeležena takmičenja u čistom spustu održana su u Skandinaviji, u Kristijaniji 1767, zatim u Tromzeu 1843, u Grerundu 1862. Na svim ovim takmičenjima pobednici su bili seljaci iz Telemarkena, sa svojom u ono doba nenadmašnom tehnikom i veštinom.

Interesantno je da su prva takmičenja ove vrste u Srednjoj Evropi održana u Kranjskoj. Nemački autori samo spominju ovu činjenicu da bi odmah posle toga prešli na detaljnije opisivanje takmičenja održanih u Švarevaldu i Bavarskoj. Međutim, poznato nam je iz drugih izvora da su u Kranjskoj, današnjoj NR Sloveniji, ovakva takmičenja bila već odavna poznata i da su imala oblik narodnih svečanosti još mnogo pre no što su se u bilo kakvom obliku pojavila u ostalim zemljama Srednje Evrope.

Moderan slalom pripisuje se Englezima, mada se spominje neka vrsta primitivnog slaloma koji je bio poznat već od ranije u Skandinaviji.

Verovatno je takmičenje prvobitno bilo održavano u šumi, koja je iziskivala smanjenje brzine, opreznost, nagle zaokrete, izbegavanje drveća i panjeva. Praded slalomskog štapa je, dakle, bio čvrsto urastao u zemlju, i slučajni sudar sa njim u toku vožnje nije bio ni najmanje prijatan. Docije, kad je takmičenje u ovoj disciplini „spuštanja kroz šumu” postalo simbolično, i „šuma” se simbolički postavljala. Takmičenje je postalo manje opasno i brzina je smela da bude veća. Već na najranijim takmičenjima u Skandinaviji upražnjavana je vožnja između u sneg pobodenih štapova. Ovaj primitivni slalom razradio je Zdarski dajući mu nov oblik i smisao. Zdarski je postavljao kapije da bi takmičare u spustu primorao na smanjenje brzine.

Arnold Lun, „otac engleskog smučanja”, kako ga mnogi s pravom nazivaju, prvi govori, u smučarskom almanahu od 1922 godine, o „Takmičenju stila i slalom trkama”. On propagira vožnju kroz kontrolne kapije u cilju dokazivanja tehničkog kvaliteta pojedinih takmičara. Niko u ono vreme nije ni slutio da će se ova vrsta tak-

mičenja razviti u svakim danom sve popularniju disciplinu, koja od takmičara zahteva savršeno vladanje daskama, takoreći virtuoznost.

1920 Englezi raspisuju takmičenje koje je imalo spust kao posebnu disciplinu. Iste godine Arnold Lun i Kalfild organizuju sa svojim engleskim kolegama „Vožnju po Alpima”, na kojoj je trebalo prikazati brzinu, stabilnost i dobro vladanje daskama. Englezi uopšte sve više počinju da se zanimaju slalomom kao ispitom brzine i veštine. U Mürenu je stvorena engleska smučarska kolonija u kojoj se isključivo vežbao slalom. Englez Joanides piše članke o slalomu. Slalom brzo osvaja svet. Vozači u St. Antonu, Insbruku, Kicbihelu i Garmišu oduševljeno prihvataju slalom od engleske kolonije u Mürenu. 1923 slalom se pojavljuje na engleskim prvenstvima kao posebna, a od 1926 kao jedna od glavnih disciplina. 1926 godine održavaju Englezi svoje prvenstvo u Švajcarskoj, koje po prvi put sadrži „alpsku kombinaciju” u današnjem obliku.

Ovde se mora napomenuti da staza u ono doba nije ni ličila na današnje. I samo takmičenje se odvijalo na drugi način. Vozilo se po dva puta isto kao i danas, samo jednom po utabanom, a drugi put po dubokom snegu. Slalom-staze su bile kudikamo kraće, kapija je bilo manje, nije postojalo ono obilje kombinacije kapija koje danas postoji. Slalom je dvadesetih godina više ličio na neki kratki veleslalom. Ovo je sasvim razumljivo kada se ima u vidu da su smučke u ono vreme, a naročito vezovi, daleko zaostajali za našim današnjim. U vezi s tim je i tehnika vožnje bila druga. Vozilo se uglavnom pluzno, ralicom, a telemark se smatrao kao naročito elegantna figura. Sve to zajedno uslovljavalo je postavljanje lakših kapija, koje je bilo moguće provesti primitivnom tehnikom.

1924 godine osnovan je u Šamoniu F.I.S. (Internacionalna smučarska federacija). Međutim, u njenom programu još nije bilo alpskih disciplina. Borbu za uvođenje spusta i slaloma kao posebnih disciplina izvojevali su Arnold Lun, Dr. Valter Amštuc, Hanes Šnajder, Dr. Rozen, V. Salvisberg i drugi. 1926 je u obliku memorandumu skrenuta pažnja savezima na propagiranje alpskih disciplina. No odziv je bio slab. Englezi su imali čvrstu podršku u Hanesu Šnajderu, koji je kroz svoju smučarsku školu u Albergu propagirao po celom svetu veštinu alpske vožnje.

1927 Lun i Alan d'Egvi postavljaju u St. Antonu slalom i organizuju omladinsko takmičenje. Interesovanje je bilo ogromno. Pobjedio je mladić iz St. Antona — Rudi Mat.

Najveću ulogu u daljem propagiranju spusta i slaloma odigrala su arlberška „Kandahar”-takmičenja, prvi put organizovana 1928 godine u St. Antonu. Smučarska elita iz 1928 pojavljivala se i 1929 i 1930 godine na istom takmičenju, ali uvek u sve široj konkurenciji. „Kandahar” je alpskim disciplinama učinio ogromnu uslugu. Zahvaljujući ovom uspelom takmičenju, mogao je Lun zahtevati od Kongresa F.I.S.-a u St. Moricu priznavanje smuka i slaloma kao posebnih disciplina, što mu je delimično i uspelo.

Tek 1930 godine u Oslu alpske discipline dobijaju potpuno priznanje. Prihvaćeni su Lunovi predlozi sa neznatnim izmenama. Ova

se godina može smatrati godinom zvaničnog rođenja alpskih disciplina. Još iste godine niču nova takmičenja na celom alpskom masivu. Glavne discipline postaju alpske discipline: smuk i slalom.

1936 godine, na zimskoj Olimpijadi u Garmišu, alpske discipline po prvi put ulaze u olimpijski program. To je godina trijumfa, Tehnika je doterana do savršenstva, obilje kombinacija koje su smučari pronalazili da bi vožnju učinili težom, a kroz to i lepšom, dovela je do prave šume kapija. To je zahtevalo maksimalnu umešnost u vožnji, koju su asovi doveli do savršenstva.

Za one kojima je ideal bila brzina, rodio se na Marmolati (Italija) veleslalom, disciplina koja poslednjih godina sve više ulazi u modu.

„SIGURNOSNI” VEZOVI

Veliki broj povreda na smučanju sve više zabrinjava. Samo u Francuskoj na njenih oko 400.000 smučara dolazi godišnje oko 26.000 povreda. Bilans je svakako poražavajući.

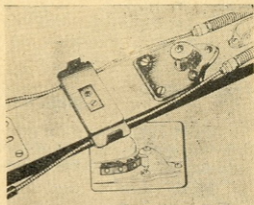
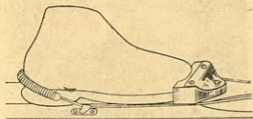
Čvrsto stegnuta noga u vezovima sa dijagonalnim zatezanjem, koje moderna tehnika vožnje iziskuje, stalno je izložena torzionim frakturama i istegnućima ligamenata. Stručnjaci pokušavaju na sve moguće načine da smanje broj povreda. Radi se na pronalasku veza koji će popustiti u momentu kada noga zauzme neprirodan položaj, a snaga torzije još ne preti ligamentima i kostima. Donekle je u tom pravcu postignut uspeh. Pojavili su se modeli takozvanih — „sigurnosnih” vezova, odnosno čeljusti. Danas se u inostranstvu govori već o „maniji sigurnosnih vezova”. Da li je to manija ili „sigurnosni” vezovi stvarno odgovaraju svojoj nameni, vrlo je teško utvrditi. Neki ih hvale, a neki skeptički sležu ramenima i voze nadalje sa svojim starim vezovima.

Izrađeno je dosta modela koji su perfektно funkcionisali na temperaturi do —5 stepeni. Međutim, na nižim temperaturama su svi otkazivali jer im je mehanizam bio blokiran ledom. Modeli koji su bazirali na principu gumenih ukrućenja (Sl. 1) nisu imali ove nedostatke, ali se zato kod njih nikada nije mogla postići dovoljna fiksacija noge na dasku, koja bi omogućila sigurno vladanje smučkama. Pronalazači nisu ovim bili nimalo obeshrabreni. Naprotiv, model za modelom pojavljuje se na tržištu i svaki želi da bude primljen kao najbolji. Nemački fabrikanti štampaju izjave Toni Zelosa pune pohvale za njihov model veza, na svojim reklamnim listićima. Nemilice se kupuje prostor u smučarskim časopisima i ispunjava statistikama o smanjenju broja povreda otkada se počeo naširoko upotrebljavati — „sigurnosni vez model X, proizvod fabrike N”.

Osnovni princip svih sigurnosnih vezova jeste — ničim ne sprečiti nogu da, u momentu kada je to potrebno, lako ispadne iz veza. Vrh cipele upire u određeni mehanizam, koji sprečava cipelu da vučena kablom ode napred. Na pritisak sa strane cipela ispada na suprotnu stranu jer nema šta da je u tom spreči.

U Americi se najviše upotrebljava Anderson-Tomson-ov model, koji napred ima točkić. Čim dođe do torzije noge i ona pređe određenu granicu, on se okrene izbacujući cipelu ustranu. Prema nekim izveštajima, broj nezgoda se upotrebom ovih vezova smanjio za 3 puta (Sl. 2).

Na sličan način rešili su pitanje i neki nemački i austrijski proizvođači. Model „Marker”, naprimer, bazira na istom principu, samo umesto točka ima trougao na ekscentrično postavljenoj osovini. Na



Slika 1 (gore)
Slika 2 (desno)

bazi trougla nalazi se ležaj za cipelu, a pri vrhu prolazi osovina oko koje se trougao obrće. Noga ispada takode ustranu. Postoje „Simplex” i „Doplex” modeli. „Duplex” ima umesto jednog velikog, dva mala trougla, inače je princip isti (Sl. 3 i 4).

Ljubiteljima „Langrimen”-veza ova sigurnosna čeljust nije donela olakšanja jer je uz taj vez neprimenjiva. „Olimpija-fixtator” navodno može da se upotrebi i sa „Langrimen”-vezom.

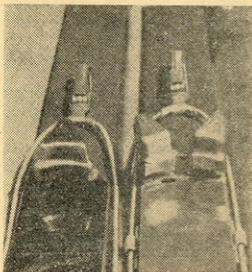
Što se sigurnosnih vezova uopšte tiče, izgleda da nešto nije sasvim u redu. Do sada nam nije poznato da ih masovno upotrebljavaju takmičari na takmičenjima, iako bi oni imali najviše razloga za to. Na takmičenjima se postižu fantastične brzine. Ljudi, u većini slučajeva, prevazilaze svoje mogućnosti samo da bi postigli što bolji plasman. To dovodi do vrlo nezgodnih padova i preloma. Ako je sigurnosni vez toliko dobar i toliko čvrst da dozvoljava sve moguće evolucije, a otvara se tek onda kad bi noga trebala da se slomije, onda bi svi treneri velikih ekipa naterali svoje takmičare da ih upotrebljavaju. Međutim, na prošlogodišnjim internacionalnim takmičenjima u Jugoslaviji nije bilo ni jednog takmičara sa sigurnosnim vezom, to jest sigurnosnim čeljustima. Svi su vozili sa ortodoksnim čeljustima, koje isključuju mogućnost ispadanja noge iz veza. Sličan je slučaj bio i u inostranstvu.

Iz ovoga se može izvesti zaključak da dosadašnji modeli sigurnosnih vezova ne mogu da izdrže opterećenja koja od njih zahtevaju takmičenja. Uopšte paradoksalno zvuči tvrdnja da je nešto jednovremeno i čvrsto i labavo. Po svim znacima izgleda da sigurnosni vez nije zadovoljio u ovom obliku u kome ga danas vidamo na reklamnim stranicama smučarskih časopisa. Možda će neki novi

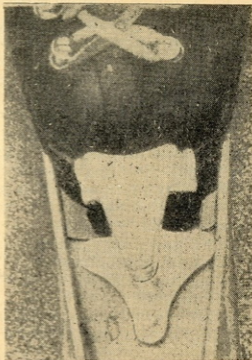
model, konstruisan na novim principima, bolje odgovarati? To ćemo verovatno videti.

PLASTIČNE MASE I LAKOVI ZA SMUČKE

Poslednjih godina pojavljuju se na tržištu sve veći broj smučki koje imaju plastičnu masu na kliznoj površini. Plastične klizne površine pre svega imaju zadatak da zaštite skupoceno hikori drvo od



Slika 3 (gore)
Slika 4 (desno)



oštećenja. Tokom vožnje i najpažljivijem smučaru se dogodi da izgrebe kliznu površinu. Pošto svaka ogrebotina smanjuje brzinu, proizvođači su tražili način da izbegnu stvaranje neravnina povećavajući tvrdoću klizne površine. Hikori, kao drvo velike tvrdoće i elastičnosti, odgovaralo je najbolje za kliznu površinu. Međutim i on se pokazao kao nedovoljno otporan prema grebanju i abanju. Zbog toga su proizvođači došli na ideju presvlačenja hikorija zaštitnim materijama. Iako su se tek nedavno pojavile u velikom broju, veštačke klizne površine nisu nov pronalazak. Englezi su kombinovali drvo i čelik, kao što smo u jednom od predašnjih brojeva ovog časopisa već spomenuli. Ovo nije bio lak proces te se zbog toga prešlo na upotrebu plastičnih masa. Već pre četvrt veka švajcarska firma „Roskopf“ proizvela je prve „pancer-skije“, ali do masovne proizvodnje nije došlo zbog toga što su takve smučke bile vrlo skupe, a ni potrebe nisu iziskivale naročito brze skije. Tek kad je proces proizvodnje pojeftinio, počela je masovna proizvodnja smučki prevučenih plastičnom masom, takozvanih „blindiranih“ smučki.

Osnovne osobine koje plastična klizna površina treba da ima jesu: tvrdoća, klizavost, sposobnost da dobro drži mažu i da se od

nje lako pere, da se na njoj lako popravljaju eventualna oštećenja, da dobro prijanja uz drvo smučke i, razume se, da bude što postojanija na niskim temperaturama.

Plastične klizne površine možemo podeliti na:

1. klizne površine od posebnih ploča,
2. slojevito obložene klizne površine,
3. lakirane klizne površine.

Klizne površine od posebnih ploča

Ploče od plastičnog materijala lepe se na donji sloj drveta u toplom ili hladnom stanju, već prema vrsti upotrebljene smese. Prethodno se ploče dobro istegnu da prilikom lepljenja ne bi došlo do nabiranja. Ploče mogu biti i presovane u tečnom stanju na drvo. Kod upresovanih ploča (kao „Diamant“) i drvo se delimično impregnira usled visokog pritiska, što daje već otpornost celoj dasci.

Nedostatak ovih ploča je u tome što kroz rupice kroz koje prolaze zavrtnji rubnika lako dopire voda do drveta potstičući ga na bubrenje, koje dovodi do deformacija. Ovo bi se eventualno moglo izbeći uglavljanjem rubnika u samu plastičnu masu. Međutim to bi zahtevalo povećanje debljine nanese mase, a s tim u vezi i povećanje težine cele smučke.

Po materijalu razlikujemo dve vrste masa:

Na celuloidnoj bazi kao: „Pancersohle“, „Elaston“, „Tempocell“, „Cello-Comet“, „Cellokin“, „Cello-Rasant“, „Cello-Blitz“, „Celo-Lix“, „Temporit 53“.

Na bazi veštačkih smola kao: „Savoy“, „Ingelin“, „Dynamik“, „Kofix“ i upresovani „Diamant“.

Slojevito obložene klizne površine

Obloga se nanosi na dasku u slojevima. Donji slojevi služe za što bolje povezivanje najlonskog ili perlonskog platna i drveta. Na platno se posle nanosi nitrolak u slojevima. Broj slojeva ukupno iznosi 16 ili više.

Najvažnija stvar kod oblaganja je maksimalna čistoća drveta, koja garantuje dobro vezivanje.

Prednost ovih obloga nad pređašnjima je u tome što je mešanjem raznih vrsta lakova moguće postići veću klizavost smučke. Sem toga se oštećena mesta mogu lako i brzo popraviti. Slabosti obično potiču od nepravilnosti nanošenja i nedovoljno dobre pripreme dasaka. Međutim ni sastav drveta nije uvek isti. Ako je drvo samo malo masnije, proces nanošenja neće uspeti. Vлага je najveći neprijatelj plastičnih obloga na drvetu uopšte, pa prema tome i ovih. Izuzetno su otporne prema vlazi fenolske mase i „Glazite“.

Razlikujemo:

Hemiski otvrdnute mase kao: „Lucendro“, „Tip-Top-Duro“, „Durofix“, „A-K-Special“, „Glazite“.

Veštačke smolaste nitrolak mase sa platnenom podlogom kao: „Temporit”.

Fenolske smole, stakleni fiber i najlon podloge.

Lakirane klizne površine

Lakovi se sastoje od smese celuloida, nitrolakova i veštačkih smola. Vrlo se lako nanose i popravljaju. Uspeh pri nanošenju je zagarantovan ako se striktno pridržavamo uputstava za upotrebu.

A. GAVA

ŠTA MISLE O SMUČANJU...

Arnold Lun, „otac engleskog smučanja i slaloma” kaže: „Planinarenje na smučkama je kultura, a vožnja na stazi — civilizacija”.

Stefan Krukenhauser, profesor Univerziteta u Insbrodu:

„Šta vredi takmičaru pobeda nad svim mogućim takmičarskim stazama ako izgubi vlast nad dalekim belim planinama? Zbog toga nikada ne treba zaboraviti krajnji cilj smučarske nastave — postati gospodar belih planina.

Putevi budućnosti ocrtavaju se svakim danom sve jasnije. Razvoj smučarske tehnike je u doglednoj budućnosti završen. Ali, postignuta visoka tehnika nije više svojina samo pojedinih vrhunskih takmičara, nego je postala neka vrsta opšteg dobra. Uspinjače i uređene staze učinile su mnogo za postizanje ovog velikog napretka. Ipak svakodnevno postaju takmičari sve očiglednije zamoreni stazom. Razumljivo, uvek uzbuđuje ono novo, ono što još nije dobro poznato. Treba dakle na stazi stečenu formu oprobati i u dubokom snegu koji se praši. U sve većem broju srećemo odlične vozače koji se na sigurnim smučkama usuđuju otisnuti niz brdo gde očekuju beskrajne padine pokrivene netaknutim snegom, pružajući nenadmašna zadovoljstva.

Planine zovu opet! Danas — na lelujavu igru zaokreta. Stotine hiljada ljudi privlači ova igra i lepote zimske prirode”.

Bečki savet za školstvo:

„Bolje je imati manje smučarskih kurseva — ali dobrih, nego bezbroj takvih koji će promašiti svoj vaspitni cilj”.

Preveo s nemačkog

A. Gava

LEIBESÜBUNGEN UND LEIBESERZIEHUNG, BR. 1, WIEN, 1953



Sa kursa na Mozirskoj koči