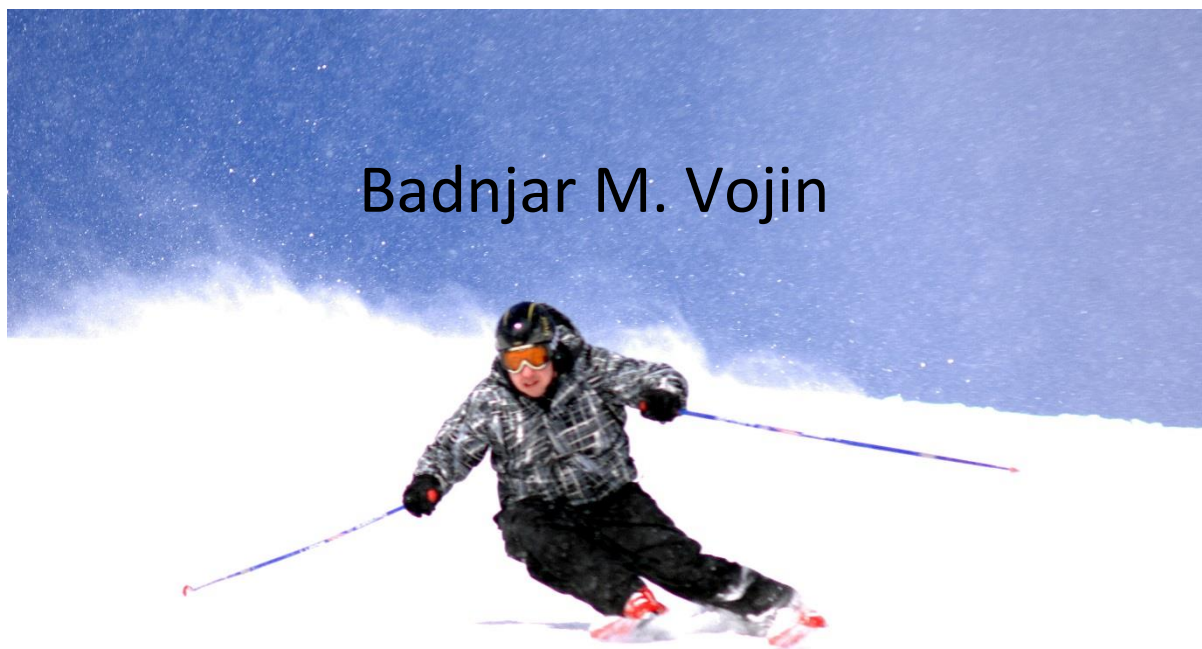


Badnjar M. Vojin



ALPSKO SKIJANJE

ČAROLIJA I / ILI OPASNOST

Ljubija – Prijedor, 2014.

ALPSKO SKIJANJE – ČAROLIJA I/ILI OPASNOST

„Tehnologija nikada ne smije diktirati tehniku skijanja.“

Bježeći od „viška“ dužnosti, obaveza... umrežavanja... buke, prašine, ustajalog zraka... stresa, nasilja, tableta, dremeža, viška kalorija... nametanja, inih produkata... čovjek se uvijek i rado vraća prirodi sa kojom se druži, u kojoj se druži, rekreira, relaksira, odmara, zabavlja i obnavlja resurse. Izabrali alpsko skijanje znači uvijek i svugdje samo jedno – „otići po bolje dane.“

Još kao dječak bio sam, i danas sam, fasciniran kretanjem i slobodom koju nam pruža pokret dok kroz njega izražavamo se, učimo, razumijevamo i osjećamo svijet oko nas. Vrijeme, prostor, tehnika, stil, složenost i tok pokreta u alpskom skijanju u mom životu preraslo je u formu umjetnosti.

Kao profesor i učitelj skijanja, osjećam se ponosno što mogu da svoje tridesetogodišnje iskustvo u skijanju podijelim sa svima koje alpsko skijanje zanima. Pa ipak, ponekad se uplašim da postoji mogućnost da su u pravu oni koji tvrde da se može naučiti skijati za dva - tri dana.

Ovaj priručnik namijenjen je ljubiteljima alpskog skijanja i svima onima koji to žele postati.

Ovaj tekst je proizvod zimske čarolije koja se ne da otkinuti.

Ovaj tekst je dio mojeg skromnog znanja i prebogato iskustva sa skijaškog sveučilišta.

S K I J A L I Š T E

Skijalište je sportska, rekreativna, duhovna i mentalna akademija koju pohađaju sve tri generacije istovremeno.

Skijalište je veliko i čisto igralište, čudesan svijet najnevjerojatnijih uzbuđenja, najuzbudljivijih strepnji, najprirodnijih osjećanja, najslikovitijih doživljaja.

Skijalište je mjesto neopisivih i neizrecivih individualnih postignuća i kreacije kojim priroda daruje čovjekoliku scenografiju i režiju.

Skijalište je prostor u kome ne ma: razlike u statusu, faula, podvala, sudijskih previda, tuđe impotencije, zavisti, publike, pasivnih posmatrača koji aplaudiraju, superiornosti zasnovanoj na ograničenjima, produkata dominacije onih koji posjeduju talenat, produkata inferiornosti, moranja, prisile, nužde, norme, obaveze, mjere, kazne...

Na skijalištu ne ma: bijesa, potištenosti, gnjeva, tuge, straha, tjeskobe, prezira, stida ili ljutnje, poniznosti, velikodušnosti, osjećaj manje vrijednosti, krivnje, ugroženosti, bezvrijednosti, lažne bespomoćnosti, neželjenosti, umora i iscrpljenosti, odbojnosti, srama, osjećaja pripadnosti, zahvalnosti...

Na skijalištu se po svojoj volji bira: vrijeme, prostor, sadržaj, društvo, tehnika, staza, padina, putanja, brzina, prečnik zaokreta, količina otklizavanja...oblik i sadržaj jednog trenutka, vrijeme dolaska/odlaska, vrijeme provedeno na stazi, intenzitet i opterećenje, ritam i tempo, broj, oblik i dužinu pauza za odmor...sve ono što u drugim sportovima (pre)često nameću drugi.

Na skijalištu je dozvoljeno i poželjno:

- probati nove stvari,
- testirati svoje sposobnosti, mogućnosti, vještine, umijeća,
- samovrednovati svoje sposobnosti, mogućnosti, vještine, umijeća,
- slobodno izraziti svoje utiske, osjećanja, emocije i doživljaje,
- radovati se,

- nadmetati se,
- upoređivati se,
- trkati se,
- ostaviti i doživjeti prijatan utisak,
- razvijati sopstveni stil,
- biti kreativan... i
- rizikovati bez posljedica.

Skijanje pozitivno utiče na lokomotorni aparat, kardiovaskularni, nervni i respiratorni sistem.

Skijanje:

- jača imunitet, volju, koštanu srž, mišiće,
- popravlja krvnu sliku i vitalni kapacitet pluća,
- poboljšava apsorpcija kiseonika i metabolizam,
- relaksira CNS,
- pospješuje hrabrost, sigurnost,
- razvija (samo)disciplinu, odlučnost, istrajnost,
- podstiče samoregulaciju,
- usavršava ravnotežu i orijentaciju,
- podiže samopouzdanje,
- povećava samopovjerenje,
- njeguje pozitivan stav u nepovoljnoj situaciji,
- održava radnu sposobnost,
- smanjuje učestalost niza hroničnih degenerativnih promjena,
- smanjuje rizik za nastanak osteoporoze, karcinoma,
- poklanja zdravlje...

Uticaj na najmlađu populaciju je naprosto neizreciv.

ŠTA JE ALPSKO SKIJANJE I KAKO SE UČI

Svaki pokušaj izvođenja univerzalne definicije alpskog skijanja osuđen je na neuspjeh iz prostog razloga što u sebi objedinjuje desetinu naučnih disciplina: fiziku, mehaniku, biomehaniku (sportsku biomehaniku), fiziologiju, kineziologiju, anatomiju, miologiju, osteologiju, didaktiku, pedagogiju, sportsku medicinu, metodiku, psihologiju, andragogiju, filozofiju, etiku...

Pojmovi iz jedne od najstarijih nauka – mehanike, koji se susreću u skijanju: brzina, energija, gibanje, gravitacija, impuls sile, tromost (inercija), količina gibanja, krutost, ugaona brzina, ugaono ubrzanje, masa, moment inercije, naprezanje, putanja, rad, sila, snaga, težina, pritisak, negativno ubrzanje, vrijeme... deformacija, i hiljade drugih, će učitelji skijanja pojednostaviti i svesti na terminologiju ključnih i s v i m a razumljivih pojmova. Upravo upotreba terminoloških pojmova je ono što razlikuje veoma dobrog i lošeg učitelja skijanja. Upotreba terminoloških pojmova i izbor skijaških likova su glavni razlozi zbog kojih

se obuka odraslih i male djece ne smije raditi zajedno.

To rade neznalice i/ili oni kojima je bitan samo novac.

Alpsko skijanje je, prije i iznad svega, s p o r t k o j i m d o m i n i r a: dinamička ravnoteža, brzina reakcije, koordinacija (motorička inteligencija), eksplozivna snaga, koncentracija i fleksibilnost.

Alpsko skijanje je:

- povezivanje niza zaokreta (kristijanija, zavoja);
- „rad koljena u dvije ravni“ (u vertikalnoj i horizontalnoj);

- lično usavršavanje motoričke inteligencije,
- aktivnost u kojoj doživljaj dolazi ispred rezultata;
- dominacija radosti nad sumnjom i oprezom;
- individualna sportsko-takmičarska disciplina,
- porodična sportsko-rekreativna aktivnost,
- kretna aktivnost tokom koje skijaš: savladava strminu, kroti brzinu, pretvara strah u fascinaciju;
- racionalno korištenje nekih zakona fizike,
- suprostavljanje silama fizike koje nastoje da nas sruše,
- promjena smjera i intenziteta sila fizike,
- potraga za izgubljenom ravnotežom,
- balet na snijegu sa/na produženim stopalima,
- povezivanje malih i kontrolisanih eksplozija,
- sredstvo ličnog izražavanja
- land art na snijegu,
- prakticanje težnje za perfekcijom,
- obogaćivanje kinestetičke memorije,
- korekcija odnosa vrlina i mana u našem karakteru,
- dodavanje godina životu,
- jedina terapija koju nije propisao doktor...

Alpsko skijanje je čarolija za sve one koji poštuju planinu, vole sebe, imaju povjerenja u učitelje, konsultuju dobre i pametne servisere. Alpsko skijanje je čarolija za one koji žele da „uđu“ u njegove tajne.

Skijanje se uči sa učiteljem skijanja. Skijanje se uči od najboljih među njima.

Alpsko skijanje je o p a s n o s t za sve one koji ne shvataju da u skijanju postoji nešto što se zove skijaško znanje, da to znanje posjeduju učitelji, bivši takmičari, treneri skijanja, da je znanje dostupno i dostižno. Svima, bez obzira na uzrast, pol, prethodno iskustvo, sposobnosti...

Alpsko skijanje je i misterija i opasnost za one koji ne prihvataju veoma surovu istinu: neznanje je „korijen svih ljudskih patnji“ i „uzrok svih zala“.

Alpsko skijanje n i j e: obično spuštanje niz zasnježene padine, prebacivanje repova skija preko padne linije, bočno otklizavanje, sjedenje na konjskom repu, guranje peta... strah od pada (strah ne postoji izvan nas samih), „danas nijednom nisam pao“, „izvinite, meni je ovako lakše“...samoironično nadmetanje, obesmišljena trka, borba gladijatora u arenama...

Na pitanje - kako se uči skijanje, postoji samo jedan odgovor: s k i j a n j e s e u č i s k i j a n j e m.

ŠTA JE SKIJAŠKO ZNANJE

Znanje se proizvodi, stvara, koristi, reprodukuje, prenosi, obnavlja, usavršava, prodaje, primjenjuje, stiže, osvaja, usvaja, uči.

Skijaško znanje je:

- sposobnost kontrole brzine kretanja;
- eksploatacija više tehnika na najrazličitijim terenima u različitim vremenskim uslovima;
- demonstracija sigurnosti u novim situacijama;
- sposobnost primjene i prenošenja znanja i vještina;
- najbolja zaštita na planini;
- ono što ljude na planini čini dobrim i skromnim;
- „suvlasnik i vladar snježnih padina“;
- resurs, moć, bogatstvo, sloboda, vrlina, investicija...

Znanja i vještine u skijanju se usvajaju prema planu i programu koji je unaprijed određen ali koji obraća pažnju i uvažava individualnost pojedinca. Skijaško znanje je dostupno i dostižno. Svima. Bez obzira na godište, pol, uzrast, fizičku spremu, prethodna iskustva, genetski potencijal, koordinacione sposobnosti, motoričku, analitičku, socijalnu i emotivnu inteligenciju, stanje svijesti i stepen motivacije, nivo fizičkih sposobnosti, organski i energetski potencijal, kvalitet opreme, staze....

Osnovne odrednice alpskog skijanja su:

- brzina - dominantna takmičarskog skijanja,
- sigurnost - dominantna rekreativnog skijanja i
- tehnika - koja brzinu treba da podredi sigurnosti.

Osnovne razlike između takmičarskog i rekreativnog skijanja su: putanja i vrijeme. Takmičar ima jednu jedinu, idealnu, liniju/putanju koju mora pratiti i svako udaljavanje od nje odražava se na vrijeme/rezultat i plasman. Za rekreativca idealna putanja je ona koju sam izabere, vrijeme mu nije važno a jedina i prava nagrada je ogromno zadovoljstvo.

SKIJAŠKA TEHNIKA

Skijaška tehnika je, najjednostavnije, način vođenja skija u zaokret.

U suštini postoje samo tri tehnike: pluzna, prestupna i Paralelna, sa velikim početnim slovom P. Učenje tehnike je proces usvajanja znanja, razvijanja motorike, jačanja potencijala i usavršavanja vještina do nivoa navika.

Razvoj tehnike diktiralo je šest stvari:

- primjena nauke,
- razvoj i usavršavanje materijala/opreme,
- razvoj opreme za pripremu i održavanje skijaških staza,
- iskustvena praksa,
- analiza šampiona i
- pobjednički mentalitet.

Svaki od ovih šest elemenata dao je nemjerljivi doprinos. Pa ipak, primjena nauke te razvoj i usavršavanje materijala/opreme su najviše uticali na razvoj tehnike.

Svaki šampion ima tehničkih nedostataka koje kompenzuje snagom, brzinom reakcije, iskustvom, kvalitetnom opremom i dobrom stazom.

Svaki početnik, svaki skijaš ima tehničke nedostatke koji su, na žalost, ponekad uslovljeni/limitirani morfološkom građom, genetskim potencijalom, motoričkom inteligencijom... voljnim momentom.

U početnoj fazi obuke mora da dominira pluzna/klinasta tehnika zato što obezbjeđuje ono što je važno u početku:

- dobru ravnotežu,
- osjećaj sigurnosti,
- kontrolu brzine i
- lako zaustavljanje.

Tek prelaskom na Paralelnu tehniku nepovratno i zauvijek ulazimo u svijet skijaške čarolije.

ZAŠTO USAVRŠAVATI SKIJAŠKO ZNANJE/TEHNIKU

Mnogi skijaši nakon početne škole skijanja, na žalost, automatski prestaju dograđivati svoja znanja sa učiteljem skijanja, usavršavati tehniku, razvijati vještinu do sticanja navike. Usavršavanje tehnike/više tehnika neophodno je iz prostog razloga što se jedna tehnika ne može eksploatirati na svim vrstama terena, u svim snježnim uslovima, u svim vremenskim uslovima.

Svima treba da bude jasno da je bolje imati lekcije o skijanju nego kolekcije povreda.

Usavršavanjem tehnike:

- gubi se suvišna napregnutost, usiljenost,
- nestaju suvišni pokreti i neracionalno pomjeranje (dijelova) tijela,
- racionalnije se koriste inercione sile,
- manje se troši energetski potencijal i manje se zamaramo,
- smanjuje se strah od pada, sudara, povrede,
- postiže visoko zadovoljstvo i ispunjena očekivanja,
- razvija se osjećaj zadovoljstva: čulna koja nas varaju i duhovna koja su prava,
- postizemo gotovo apsolutnu kontrolu brzine i putanje skije...

te se ne skijama osjećamo bezbjedno, sigurno, moćno, slobodno, sretno i zadovoljno jer smo u stanju da potpuno kontrolišemo pravac i brzinu i prilagođavamo se najrazličitijim terenima i vrstama snijega.

FAZE UČENJA

Učenje skijaške tehnike ima svoje faze:

1. navikavanje na skije,
2. usvajanje skijaških likova/tehnike izvođenja,
3. usavršavanje,
4. stabilizacija i
5. automatizacija.

Vrijeme trajanja svake pojedine faze procesa učenja je različito i individualno.

Nekome više koristi provesti desetak minuta duže u fazi navikavanja, dok onima koji voze rolere, skejboard, klizaju...treba mnogo manje vremena.

Faze učenja se ne smiju/trebaju zanemariti, preskočiti, ubrzavati jer svakome se treba dozvoliti da napreduje svojim tempom. Veza između stepena složenosti, nivoa sposobnosti i ambicije polaznika određuje dinamiku njihova učenja i to moraju učitelji skijanja poštovati.

Na žalost praksa pokazuje da se neke faze, naročito 1. faza - faza navikavanja, ubrzava ili potpuno preskače što znatno otežava i uslođava ulazak u svijet skijaške čarolije.

UČITELJ SKIJANJA

U č i t e l j s k i j a n j a - šta je, ko je i kakav je?

Kada dijete ili odrastao čovjek prvi put stane na skije, ispred kvalitetne opreme, kvalitetne staze, vremenskih uslova, ispred ličnih sposobnosti, ispred svega dolazi jedno veliko pitanje - ko je i kakav je njegov učitelj skijanja. Od učitelja (po)najviše zavisi da li će nekome skijanje postati čarolija ili opasnost.

U č i t e l j skijanja je: pedagog, psiholog, vaspitač, teoretičar, praktičar, demonstrator, serviser, rukovodilac, organizator, informator, konsultant, istraživač, animator, interpretator, terapeut, planinar, vodič....uzor i kriterij.

Učitelj skijanja je: tačan, pristojan, ljubazan, pedantan, uredan, stručan, sistematičan, odgovoran, posvećen, predan, brižan, studiozan, smiren, strpljiv, pouzdan, dosljedan, tolerentan, zainteresovan, komunikativan, kontaktibilan, kooperativan, samouvjeren, uzbudljiv, duhovit, nenametljiv...

Učitelj skijanja: kontroliše opremu, bira mjesto obuke, demonstrira i objašnjava vježbe/likove/elemente, bira metode i oblike rada, dozira obim i intenzitet opterećenja, prepoznaje i uvažava tuđe potrebe, interese, stavove i emocije, uvažava različitost, njeguje i podstiče originalnost, uočava (i ne izmišlja) greške, identifikuje uzroke grešaka i blagovremeno koriguje, jasno postavlja i zahtjeve i očekivanja.

Učitelj skijanja smireno i pristojno reaguje u svakoj situaciji, svjestan onoga što želi i siguran u ono što čini.

Učitelj skijanja: utiče, podstiče, inspiriše, oduševljava(se), zadržava pažnju, (p)održava koncentraciju, hrabri, vrednuje i nagrađuje, prepoznaje i razlikuje nesigurnost, ranjivost i strah od nedostatka volje, dopušta individualan stil, uči vas pravilima ponašanja na stazi, upozorava na moguće opasnosti i preventivno djeluje, uče što učiniti u slučaju nezgoda.

I zato, naročito oni koji prvi put dolaze na skijanje ili žele da usavrše svoju tehniku, („...skijaško usavršavanje nema granica...“) treba da se raspitaju, saznaju i potraže učitelje skijanja koji: skijanje vole

neizrecivo puno, o skijanju znaju jako puno, u radu imaju neograničeno strpljenje, imaju savršenu demonstraciju likova, odlično vladaju terminologijom ključnih pojmova, u obuci početnika imaju mnogo iskustva, imaju dovoljno vremena za vas, premalo se štede, nimalo ne sumnjaju u ishod obuke i nikada ne izvode obuku (male) djece i njihovih roditelja zajedno.

SKIJAŠKA OPREMA

Skijašku opremu, n e i z o s t a v n o, čine: skije, vezovi, cipele/pancerice, štapovi, rukavice, kapa/kaciga, sunčane naočale (sa UV zaštitom), brile, maska/podkapa, odijelo, zaštitna krema, labelo.

Skije, vezovi, odijela... mogu biti dio „šminke“.

Pancerice to nikada ne smiju biti.

Zato i u ovom priručniku, pancericama se posvećuje pristojan prostor.

U izboru/kupovini opreme treba znati da je trgovcima u interesu s a m o da vam prodaju ono što imaju, bez obzira je li to najbolji izbor za nas i da oni veoma malo znaju o toj opremi. Njima to i nije potrebno.

CARVING SKIJE

C a r v i n g s k i j a (autori: Jure Franko i Pavle Skofić) i karving tehnika, polako ali sigurno, briše razliku između rekreativnog i takmičarskog skijanja.

B r i s a n j e t e r a z l i k e p o v e ć a v a i č a r o l i j u i o p a s n o s t.

Karving (strukirana) skija, koja je preplavila skijališta i potčinila skijaški svijet, omogućava ubrzan metod obuke - do nivoa čiste zloupotrebe. Iako svojom strukturom sama teži da uđe u zaokret i da u njemu ostane, sama skija ne može i ne smije „voditi igru“. Naše tijelo ne treba samo da je slijedi već je vodi kroz sve faze zaokreta.

Osećaj uspješno izvedenog carving zaokreta po radijusu skije, ne može se porediti ni sa čim. Ponekad to ne uspijeva – ni takmičarima. Kažu da su karving skije napravljene sa ciljem kompenzacije manjka na području tehnike skijanja i psihofizičkih mogućnosti pojedinca, što je samo djelimično tačno.

Mnogo važnije od toga je da karving skija omogućava vožnju po kružnici u velikoj brzini bez neželjenog otklizavanja.

Popularno se kaže da „skije same puno znaju“. Međutim, za njihovu sigurnu primjenu i kvalitetno skijanje treba i skijaš znati više nego ikada i biti dovoljno fizički pripremljen.

Osnovni parametri skija su: dužina, širina, R- radijus skretanja i tvrdoća - vibracija i torzija.

Skije sa manjim radijusom, logično je, namijenjene su za kratke i ritmičke zaokrete. Mekše skije ulaze u zavoj sa manje otpora i puno lakše praštaju greške, odnosno dozvoljavaju korekcije.

Osnovni parametri u izboru skija su: naša visina i težina, fizička sprema, znanje – nivo tehnike, stil, potreba i namjera, vrijeme koje želimo provesti na snijegu i... kupovna moć.

Početicima se preporučuje mekša, lakša i kraća skija zato što je lakše manipulirati sa lakšim i kraćim skijama i izvoditi sve radnje. Skije, od samog početka, treba tretirati i doživjeti kao produžena stopala a štapove kao produžene ruke.

Na tržištu danas zaista postoji ogroman izbor a najpoznatiji proizvođači su: Atomic, Elan, Nordica, Salomon, Head, Fischer, Blizzard, K2, Rossignol, Dynastar, Volkl.

PANCERICE

Pancerice su apsolutno najvažniji dio opreme iz prostog razloga što nijedan skijaški rekvizit ne može toliko uticati na kvalitet skijanja kao dobro, odnosno loše odabrana pancerica. Zbog toga je i u ovom tekstu pancerici posvećen pristojan prostor. Osim po boji i dizajnu - manje bitno, cipele se biraju prema znanju skijanja, fizičkoj konstituciji, fizičkoj pripremljenosti, polu, obliku stopala i potkoljenice, te mogućim deformacijama na nozi skijaša.

Pancerice trebaju da:

- odgovaraju obliku i veličini stopala,
- omogućće udobno ležanje stopala i potkoljenice u njima.
- zaštite stopala, skočni zglob i potkoljenice od mehaničkih povreda (kontuzija i preloma),
- zaštite stopala, skočni zglob i potkoljenice od vlage i hladnoće,
- brzo prenesu komande našeg tijela, prije svega koljena, potkoljenice i stopala preko vezova na skije,
- budu kompatibilne sa skijama, našim potrebama i znanjem...

“Pravila” u izboru pancerica ima ali ne moramo ih se držati slijepo.

U izboru pancerica:

- koristiti saznanja onih koji imaju iskustva,
- koristiti preporuke učitelja skijanja,
- u v i j e k probati više pari prije nego se odluči,
- mekanoj skiji o d g o v a r a mekša pancerica,
- rekreativna skija t r e b a tvrdju ili tvrdju pancericu (fleks 70-90/100) i solidnu fizičku spremnost,
- race (takmičarska) skija z a h t i j e v a tvrdju pancericu (flex 100+) i veoma dobru fizičku spremnost.

Najvažniji parametri kod izbora pancerica su: Mondopoint (dužina), Medium fit (profil sirine) i Flex indeks

(tvrdoća). Treba znati da mondopoint od 0,5 tj. razlika između cijele veličine i pola veličine (npr. 26.0 i 26.5) ne odnose se na dužinu nego na širinu stopala.

Nedostaci pancerica: tijesne, velike, uske, široke, tvrde, mekane, stare (naročito sa prefiksom pre-) mogu usporiti, otežati pa čak i onemogućiti usvajanje tehnike i djelimično uskratiti čaroliju.

Početicima se preporučuje da „probaju“ desetinu pancerica različitih proizvođača (kalupa), da traže, biraju i nađu „mekše“ pancerice (i skije) koje će im oprostiti neke sitnije pogreške u izvođenju zaokreta, kojih mora biti, i kontroli brzine. Pancerice (tvrdoća - fleks indeks), skije (dužina, radijus, tvrdoća...) i napetost vezova treba da odgovaraju našim sposobnostima, kvalitetu staze i znanju a ne samo uzrastu i našoj kilaži.

Treba biti oprezan sa veličinama koje deklariše proizvođač jer veličina pancerice varira od proizvođača do proizvođača.

Pri kupovini pancerice, od njene cijene i dizajna važnije je pronaći onu čiji kalup najbolje pristaje našoj nozi.

Najpoznatiji proizvođači su: Fischer, Atomic, Technica, Salomon, Nordica, Lange, Head, Dalbello, Rossignol, Alpina.

Neke od loših kombinacija u izboru/kompletiranju ski opreme su:

- tvrda skija i meka pancERICA nisu kompatibilne i proizvode veoma slabu upravljivost, pad koncentracije;
 - meka skija i pretvrda ili neudobna pancERICA su takođe nekompatibilne i proizvode muku, bolove, gubitak volje, zamor,
 - tvrda skija, tvrda pancERICA, nedovoljno znanje i slaba fizička pripremljenost proizvode neupravljivost /muka/zamor/umor i padove, najčešće sa kotrljanjem i povredama.
- Napetost vezova regulisati samo na osnovu težine tijela je veoma opasno jer svaki pad je veoma rizičan.

OSNOVNI SKIJAŠKI STAV

Osnovni skijaški stav je stav u kojem počinje, u kojem se izvodi i u kojem završava svaka radnja, svaki element skijaške tehnike. On je preduslov bilo kakvog učenja skijanja i ključ kojim se ulazi u njegove tajne. Osnovni stav uči se na ravnom i na veoma blagoj padini. Osnovni stav u sebi krije mnoštvo potencijalnih grešaka. To je prije svega najprirodniji položaj na skijama.

Osnovni skijaški stav nam omogućava/dozvoljava:

1. kontrolu spoljašnjih sila (smjer i intenzitet),
2. „proizvodnju“ i racionalno korištenje sopstvenih sila/potencijala,
3. sva potrebna gibanja u kinetičkom lancu - naginjanje (dijelova) tijela prema napred, nazad i bočno, vertikalna gibanja, lateralna (regulisanje ugla/uglova), kružna (u zglobu kuka, koljena i skočnom), otklone, zasuke, fleksije i ekstenzije (savijanje i opružanje),
4. dobru dinamičku ravnotežu kao odgovor tijela na (ne)planirane i (ne)predviđene promjene koje se velikom brzinom dešavaju (fizički je naše tijelo vrlo dobro opremljeno za postizanje ravnoteže, mada je u najvećoj mjeri urođena ali može da se popravi),
5. brze korekcije u slučajevima narušavanja ravnoteže,
6. potpunu kontrolu skije i
7. potpunu kontrolu brzine.

Osnovni skijaški stav podrazumijeva:

- skije paralelne i raširene u širini kukova,
- težina ravnomjerno raspoređena na obje skije;
- tijelo opušteno i savijeno u skočnom, koljenom i zglobu kuka;
- ruke otvorene, blago povijene u laktovima sa šakama u visini kukova i ispred tijela;
- štapovi paralelno pored tijela sa krpljama iza pete i iznad snijega,
- koljena su nagnuta naprijed tako da potkoljenice dodiruju (oslanjaju se na) prednju stranu pancERICA ili "jezik" pancERICE,
- pogled usmjeren naprijed/u pravcu kretanja.

Najvažnije je da težišnica prolazi kroz sredinu ramena, ispred kukova, malo iza koljena i između stopala, malo bliže prstima. Osnovni stav može biti: visoki, srednji i niski. Niski stav karakteriše takmičarsko skijanje.

Osnovni stav u padini: skije paralelne i raširene u širini kukova; gornja skija (u padini nema lijeva i desna) isturena naprijed za dužinu krivine; koljena nagnuta prema brdu tako da je težina samo na rubnicima skija, težina tijela raspoređena više na donjoj skiji, pogled usmjeren naprijed, ruke gotovo potpuno opružene ispred tijela.

N e p r a v i l a n osnovni skijaški stav je, uvijek i samo, greška učitelja a ne početnika/skijaša.

Napravilan skijaški stav omogućava/uzrokuje nepravilna gibanja što dovodi do narušavanje ravnoteže, produženje zaokreta, nesigurnost, strah i u konačnici pad.

Greške: krutost, nedostatak gibanja (naročito u vertikalnoj ravni gor-dol), neželjeno i nepotrebno otklizavanje, pre naglašeno korištanje peta, ramena i kukova umjesto koljena, grubo gibanje, presporo/prebrzo gibanje, nedovoljan nagib koljena i/ili trupa, neusklađen rad ekstremiteta i trupa, „dvostruki čučanj“, previsok ili prenizak/sjedeći stav, nedovoljno kružno kretanje koljena... za posljedicu imaju narušavanje ravnoteže, brzi pokušaj korekcije stava, produžavanje zaokreta, uvećanje brzine, refleksno i prirodno pomjeranje tijela nazad, „otimanje“ skija i u konačnici pad. Greške su sastavni dio obuke, sastavni dio skijanja.

Greške se ispravljaju samo i n d i v i d u a l n o. Najveća greška u savladavanju tehnike je „sam svoj majstor.“ Najčešći uzrok većine grešaka je n e p r a v i l a n osnovni skijaški stav.

OSNOVNA GIBANJA

Osnovna skijaška gibanja, bez obzira na historijsko razdoblje ili skijašku opremu, su:

- gibanja duž sagitalne ose skija ili kretanja naprijed-nazad, omogućavaju kontrolu pravilnog stava, ravnomjerno opterećenje po dužini skije i ravnotežu;
- gibanja duž vertikalne ose tijela ili kretanja normalna na skije i padinu, predstavljaju osnovni način regulisanja pritiska skija na snijeg, (rasterećenje/opterećenje) odnosno opterećenja skija;
- lateralna (bočna) gibanja, u skočnim zglobovima, koljenima, kukovima i cijelim tijelom, regulišu uglove dijelova tijela u odnosu na skiju/padinu, regulišu ugao pod kojim su skije oslonjene na rubnike i odnos opterećenja spoljašne i unutrašnje skije, omogućavaju prelaz s jednih rubnika na druge između zaokreta;
- kružna ili rotaciona kretanja, rotacija natkoljenica u zglobu kuka, nešto manje u koljenima i sasvim mala rotacija u skočnim zglobovima, omogućavaju praćenje i potpomažu skretanje skija koje je već u toku, omogućavaju kontrolisano otklizavanje;
- otkloni omogućavaju dovođenje gornjeg dijela tijela iznad spoljašnje/donje skije u spustu koso;
- savijanja omogućava da se uskladi skijaški stav sa strminom padine i time omogući donjoj ili spoljašnjoj nozi da preuzme veći deo težine;
- pokreti ruku veoma mnogo doprinose dinamičkoj ravnoteži...

Svi pokreti/gibanja omogućavaju tijelu da zadržava ravnotežu, da utiče i prati smjer skija tako da tijelo uvijek ima isti smjer kao i skije.

Sistem skijaš – skije nije krut već fleksibilan sistem na koji konstantno deluju spoljašnje sile: sila zemljine teže, centripetalna, centrifugalna, sila inercije, trenja koje pravac, smer i intenzitet stalno mijenjaju, sila koju može da saopšti oprema i unutrašnje sile (sile koju mišić produkuje tokom naprezanja,). Uravnoteženjem delovanja ovih sila ostvaruju se optimalni položaj sistema skijas - skije za kretanje po snijegu.

POČETNA ŠKOLA SKIJANJA

U savladavanju svakog/novog skijaškog lika, kao i u svemu drugom, najvažniji je redoslijed radnji:

- jasno naznačiti kako se zove skijaški lik,
- kratko objasniti smisao i svrhu,
- demonstrirati u cjelosti u umjerenoj brzini – iznad, u ravni i ispod polaznika,
- posebno naglasiti najvažnije momente (stav i potrebna gibanja),
- ukazati na tzv. opšte/tipske greške koje se pojavljuju kod svih polaznika,
- preći na izvođenje,
- pratiti svakog polaznika od početka do kraja izvođenja skijaškog lika,
- analizirati, uočiti, pohvaliti, pohvaliti, pohvaliti s a m o dobro izvođenje, jer pohvala je hrana za mozak,

- stimulirati, ohrabriti i podržati jer podrška je kiseonik za srce,
- ponovo i ponovo i ponovo demonstrirati, naročito ako se radi o složenijem liku,
- identifikovati pogreške, prave pogreške i ne izmišljati ih,
- utvrditi uzroke pogrešaka (nepravilan stav, krutost, loša oprema...),
- (p)održavati pažnju i koncentraciju,
- saslušati, saslušati, saslušati, postaviti/inicirati pitanja, saslušati,
- pogreške korigovati individualno.

Osnovne karakteristike/osnovni principi u izvođenju svakog elementa/lika su:

P r a v o v r e m e n o s t – izvođenje radnje u pravom i optimalnom trenutku. Sve prije ili poslije tog trenutka je pogrešno.

P r e c i z n o s t - Sposobnost izvođenja elementa približno onom idealnom.

R i t m i č n o s t - Sposobnost ponavljanja određenih kretanja unutra jednog elementa u nizu, u istom ritmu i u istom ili u različitom tempu.

B r z i n a - Brzina se shvata na dva načina: Brzina izvođenja određenog elementa i izvođenje elementa pri određenoj brzini

M e k o ć a - usklađenost elemenata.

U p o z n a v a n j e s a o p r e m o m i n a v i k a v a n j e n a s k i j e kao produžena stopala, u mjestu, na ravnom je prva faza i neizostavni dio obuke.

U toj fazi jasno se razgraniči i nauče osnovni položaji skija: paralelni, plušni i klinasti.

U toj fazi treba naučiti stajati na snijegu, hodati po snijegu, okrenuti se te kretati uz padinu – penjati se.

Skijaški likovi su: vučenje, guranje, trotinet, simulacioni skokovi sa podizanjem samo repova skija sa doskokom u paralelni, plušni ili klinasti položaj, otklizivanje iz paralelnog položaja u plušni/klinasti položaj, hodanje pravo, bočno, u osmicu, okretanje oko repova i vrhova, okret za 180%... su samo neke od obaveznih vježbi/likova za upoznavanje sa opremom jer „snijeg je klizav.“ Neki šaljivo kažu - danas mnogo više nego prije.

SKIJAŠKI LIKOVI - POČETNI NIVO 1

S k i j a š k i l i k o v i koji se trebaju/moraju obraditi u početnoj školi skijanja su:

- spust pravo,
- paralelno prestupanje u spustu pravo,
- škarasto prestupanje/klizački korak iz spusta pravo,
- pluženje pravo,
- kombinovano spust pravo i pluženje pravo,
- kosi spust,
- pluženje u kosom spustu,
- kombinovano kosi spust i pluženje u kosom spustu,
- bočno otklizavanje,
- plušno prestupanje,
- plušni/klinasti zaokret,
- plušni luk,
- paralelni zaokret ka brdu,
- osnovni zaokret i
- osnovno vijuganje.

Svaki skijaški lik zahtijeva odgovarajući teren, odgovarajuću tehniku izvođenja, ima osnovne karakteristike, osnovne greške, desetinu različitih vježbi.

ZAOKRET

Z a o k r e t (kristijanija, zavoj...) je svaka promjena pravca kretanja skija.

Postoji veliki broj vrsta/načina zaokreta. Zaokret treba razlikovati od tehnike jer svaka od tri osnovne tehnike ima više vrsta zaokreta. Paralelna tehnika i tu ima apsolutni primat. Izbor zaokreta zavisi od znanja, namjere, terenskih i vremenskih uslova, kvaliteta staze, gustine saobraćaja na stazi...

Zaokret je:

- d i n a m i č a n, skladan i kontinuiran pokret/niz pokreta a ne jednostavno smjenjivanje statičkih položaja,
- kretanje skija po kružnici,
- rezultanta djelovanja sila fizike i onih koje stvaramo mišićnom aktivnošću,
- pobjeda koncentracije nad strahom,
- rotacija koljena,
- kroćenje brzine...

P l u ž n i / k l i n a s t i zaokret je n a j v a ž n i j i lik iz početne škole jer se prvi put u promjeni pravca koristi koljeno. Kada je početnik usavršio tehniku klinastog vijuganja, postepeno se prelazi na učenje paralelne tehnike skijanja. Tek kada se ova tehnika usavrši može se reći da je početnik "počeo da skija".

P a r a l e l n i z a o k r e t k a b r d u je najljepši i najvažniji lik iz početne škole skijanja (samo) za one koji žele postati vrhunski skijaši. On je prisutan u svim složenijim elementima skijaške tehnike i čini početni i završni dio svake tehnike skijanja i svakog zaokreta.

P a r a l e l n i z a o k r e t o d b r d a je skijaški lik koji zbog stabilnosti, sklada, dinamike, ritmike, funkcionalnosti i mogućnosti korištenja na najrazličitijim terenima potpuno dominira ovim sportom.

Šta ga takvim čini?

Prije svega nastaje u najprirodnijem položaju tijela u kome imamo mogućnost potpune kontrole dinamičke ravnoteže, preciznosti, brzine i učestalosti gibanja (dijelova) tijela u cilju vođenja skije. To je mogućnost da izborom sopstvene kretne radnje, uz mogućnost greške i uzbuđljive strepnje, damo smisao i oblik jednog, neponovljivog, trenutka. To je fascinantna brzina odlučivanja i traženja rezultante djelovanja sila fizike i onih koje sami stvaramo. To je neobjašnjiva lakoća kontrole, promjene, kreacije, izazova...

Napredne tehnike: Osnovni zaokret, Osnovno paralelno vijuganje, Klizački korak, Brzo vijuganje, Carving zaokret, Zaokret paralelnim prestupanjem, Zaokret skarastim prestupanjem, Zaokret plućnim prestupanjem, Vožnja po grbama, Vožnja po dubokom snijegu, Step zaokret, Fučijev zaokret, Terenski skok.

Takmičarsko skijanje: Slalomska tehnika, Veleslalomska tehnika i Spust.

PADOVI I USTAJANJE

Padovi (i ustajanja) su neminovnost u skijanju i dešavaju se početnicima, dobrim skijašima, takmičarima, šampionima.

Kod pada su najvažnije tri stvari:

- n i k a k o ne dozvoliti rotacija/kotrljanje/okretanje tijela ni u jednoj ravni - naročito ne u sagitalnoj,
- k l i z a t i /otklizavati do zaustavljanja i

- o d g o v a r a j u ć a napetost vezova (pravilno regulisati napetost).

Pad, sve ono što ga uzrokuje i što mu slijedi, je (treba i mora da bude) s a s t a v n i d i o n a u č e n o g p o n a š a n j a n a s t a z i.

Pad nije greška nego posljedica neke greške što dalje za posljedicu može imati čak i povredu.

A greška, kao i krivica, uvijek nastoji da se umnoži.

U z r o c i padova su višestruki - od onih uzrokovanih nepravilnim stavom, lošom tehnikom, sudara sa drugim skijašem do banalnih kao što je kamen na stazi koji usporava/zaustavlja jednu skiju, rotira tijelo i neminovno vodi u pad. Svakako najčešći uzroci padova su zamor, precjenjivanje znanja/mogućnosti i loš/mokar snijeg. Na žalost, taj dio obuke – padovi i ustajanje, često se površno uradi ili čak potpuno preskoči u obuci početnika što za posljedicu ima komične situacije, ugrožavanje i sebe i drugih i povrede.

Ustajanje nakon pada, sa skijama pričvršćenima na noge može biti zabavno ali i prilično iscrpljujuće. Međutim, jednom kada se savlada ustajanje, u novim situacijama, kojih će neminovno biti, radiće se bez poteškoća.

Padovi i ustajanje uvježbavaju/nauče se u fazi navikavanja na skije i u fazi usvajanja/uvježbavanja spusta pravo i kosog spusta.

ZAGRIJAVENJE

Zagrijavanje je sastavni dio svake sportske aktivnosti a posebno alpskog skijanja koje se, odvija u hladnim vremenskim uslovima. Opšti efekti zagrijavanja su: povećanje tjelesne temperature, brža cirkulacija, povećanje pokretljivosti u zglobovima, povećanje koncentracije i senzibiliteta, povećanje brzine nervnih impulsa. Lokalni efekti su: smanjenje viskoziteta mišićnih vlakana čime se ubrzava metabolizam, povećanje brzine reakcije, povećanje elastičnosti mišićnih vlakana i ligamenata što smanjuje krutost, usporavanje zamora, smanjenje grešaka, padova i povreda.

OD ČEGA ZAVISI USPJEH

Nikada u svojoj istoriji čovječanstvo nije imalo ovako dobre uslove za zdrav i ispunjen život svakog pojedinca. Na žalost, velika većina ih ne koristi. Nedostatak novca i strah od povrede su glavni uzroci što se alpsko skijanje ne upražnjava mnogo više.

Uspjeh u savladavanju tehnike skijanja, kao i u svakom drugom sportu, zavisi od niza faktora.

Lista koja slijedi nije potpuna i nije rangirana po važnosti nego više nekom logikom:

- genetski potencijal,
- koordinacione sposobnosti,
- motorička, analitička, socijalna i emotivna inteligencija,
- prethodna iskustva (roleri, klizaljke...)
- stanje svijesti i stepen motivacije,
- nivo fizičkih sposobnosti,
- organski i energetske potencijal,
- kvalitet opreme,
- vremenski uslovi,
- teren (nagib, širana, tvrdoća, uređena staza) i vrste snijega,
- stanje organa i sistema koji je izolovan zahtjevima,
- stanje relevantnih funkcija izolovanih organa,
- vrijednost relevantnih parametara tih funkcija....
- radnog kapaciteta,
- energetske izvori...i
- stručno-pedagoške i moralne vrijednosti učitelja skijanja.

Kada se uzmu svi ovi faktori u obzir i kada treba realizovati jedan program obuke u trajanju od 5/7 dana, uz sve individualne razlike (svi ljudi ne ulažu isti napor da bi savladali isto opterećenje) može se razumjeti sa kojom problematikom se na stazi suočavaju učitelj skijanja i polaznici.

Pa ipak, prije i iznad svega, u z d o b r o r a s p o l o ž e n j e, pravilno odabranu i kvalitetnu opremu, dobro uređen i pravilno odabran teren, pravilan izbor likova i dovoljan broj ponavljanja, pravovremene korekcije i

uputstva za dodatni rad, stimulaciju, pohvale, ohrabrenja...uz neophodnu dozu samodiscipline, samopouzdanje i samopovjerenje, uspjeh je sasvim sigurno zagarantovan.

Ako na skijalištu ne krene sve onako kako želimo, ne smije se obeshrabriti. Treba se sjetiti riječi oca jedne od najboljih skijašica svih vremena: „Stalno je padala i ometala ostale. Mislili smo da nikada neće naučiti skijati. Kasnije je osvojila četiri olimpijska zlata i tri Svjetska kupa!“ Svi na svijetu, koji nešto znaju o skijanju, znaju njeno ime: Janica Kostelić.

OPASNOST I NEŽELJENI EFEKTI

Opasnosti i neželjeni efekti su sastavni dio alpskog skijanja, sporta, života.

Alpsko skijanje je zaista prelijep sport u kome istinski može da se uživa. Planinu treba voljeti ali i poštovati – stara je izreka. Magle, jaki vjetrovi, niske temperature, nedovoljno uređene, neoznačene, zaleđene i nepoznate staze, loš (mokar) snijeg, gužva na stazi, precjenjivanje svojih mogućnosti, povećano dejstvo ultraljubičastih zraka opšti umor, pospanost, iscrpljenost, slabljenje apetita, opstipacija, malaksalost, bezvoljnost i blaga depresija u kombinaciji sa lošom tehnikom, neadekvatnom opremom, nepažnjom, neiskustvom, zamorom, i pored svih uputstava dovode skijaše u neugodne, pa čak i opasne situacije: hipotermija koju karakterišu tromost, umor, pospanost, ozeblina, promrzline i smrzotine, lakše i teže povrede, gubljenje u magli, opekotine, snježno sljepilo. Povrede koje se dešavaju na skijalištima kreću se od lagane kontuzije do spiralnih fraktura i potresa glave.

Najčešće se dešavaju u prvoj jutarnjoj vožnji – nezagrijani, u zadnjoj vožnji - zamor, u dane vikenda – gužva i samoironično nadmetanje samoprecijenjenih, u periodima kada je snijeg težak/vlažan, na neuređenim dijelovima staze...kada previše riskiramo.

PREVENTIVA

S obzirom da se skijanje odvija u zaista netipičnim vremenskim usloviama, u smislu preventive, potrebno je uraditi sledeće radnje :

- pripremiti tijelo za netipične uslove i povećane napore prije dolaska na skijalište,
- kompletirati i održavati svoju opremu,
- servisirati opremu odmah po završetku sezone,
- regulisati napetost vezova prema znanju/tehnici, kondiciji, kvalitetu staze, kvalitetu snijega a ne samo prema tjelesnoj težini što se najčešće dešava,
- ne izlagati se prekomjernim naprezanjima,
- upoznati planinu i njene staze,
- na skijalište izaći odmoran, naspavan, raspoložen,
- dobro se zagrijati,
- ne precjenjivati svoje mogućnosti (brzina više),
- skijati samo na označenim i uređenim stazama, poštovati pravila ponašanja na stazi i
- dobro uvježbati padove.

I z b j e g a v a t i: zaleđene i kamenite dijelove staze, mokar snijeg, zaustavljanje na prelomnicama i jakim krivinama staze, izbjegavati zaustavljanje i zadržavanje na uskim i blažim dijelovima staze na

kojima obavezno jure samoprecijenjeni. Izbjegavati alkohol, psihogene faktore koji nam daju lažnu i nerealnu sliku o težini staze i našim vrijednostima da je ovladamo.

ZAMOR I ODMOR

Zamor/umor je posljedica djelimične ili potpune iscrpljenosti izvora energije što za posljedicu ima privremeno smanjenje radne sposobnosti. Ima preventivan karakter i značaj jer obezbjeđuje organizam od daljeg iscrpljivanja i povređivanja. Kada se govori o zamoru uglavnom se misli na fizički, ali on može da bude i intelektualni, senzorni, emocionalni, socijalni. Može da bude lokalni, regionalni i opšti. Klinički simptomi fizičkog zamora: psihomotorna usporenost, nespretni i suvišni pokreti, iscrpljenost, bezvoljnost i apatičnost, promjena raspoloženja, gubitak snage, izdržljivosti, brzine i tačnosti, narušena pažnja, oslabljena koncentracija, gubitak volje za daljim radom, izmišljaju se razlozi za pauze, povećanje govornosti, apatija, razdražljivost, svadljivost i ljutnja, paspanost i zaboravnost, osećaj nelagodnosti ili čak bola, povećana frekvencija disanja i pulsa, lako povećanje krvnog pritiska, povećana kožna temperatura, povećana količina izlučenog znoja, povećan broj treptaja očnih kapaka. Govor tijela jasno pokazuje stanje i samo treba uvažavati simptome i reagovati na vrijeme.

Subjektivni znaci zamora su veoma značajni za njegovu procjenu, ali vremenski zaostaju za promjenama koje su se u organizmu već dogodile.

Odmor predstavlja prestanak, smanjenje ili promjenu aktivnosti. Dužina, broj, oblik i sadržina pauze zavisi od napora kojima je organizam bio izložen i opšteg stanja. Može biti aktivan i pasivan.

Aktivni odmor je odmor promjenom rada odnosno antiopterećenjem. On je efikasniji od pasivnog odmora ukoliko je do zamora došlo usled umnog rada, statičkog rada i dinamičkog rada manjih mišićnih grupa. Predstavlja skup sportsko rekreativnih aktivnosti koje su usmjerene na uključivanje nezamorenih mišića u rad.

U borbi protiv zamora važni su: svježna, raznovrsna i pravilna ishrana, unošenje glukoze - magičnog i tajnog sredstva na kojem živi „skijaški“ ljudski mozak, zdrav san, vještine opuštanja, masaža kao i pozitivne emocije izazvane igrom, plesom, muzikom, šalom. U cilju bržeg oporavka koriste se i medicinsko - biološka i farmakološka sredstva.

KLASIFIKACIJE SKIJAŠKIH STAZA

Skijaške staze se klasifikuju prema nagibu/srmini, dužini i tvrdoći. Primijenjene su određenim/potrebim nivoima znanja. Treba znati da se na težim (strmijim i zaleđenim) stazama kviri već usvojena tehnika. Uobičajen je sistem boja, po „težini“: crna - najteža i u pravilu takmičarska staza/staza za vrhunske skijaše, crvena – blaža od crne i dalje vrlo zahtjevna, plava i bijela.

Plave staze su idealne za usavršavanje/korekciju tehnike ali po nekom nepisanom pravilu više se koriste za najveći doživljaj najveće fascinacije u skijanju - doživljaj fascinacije brzine. Bijele staze su za totalne početnike.

PRAVILA PONAŠANJA NA SKIJALIŠTU/STAZI

Minimalna ograničenja, na skijaškim stazama, precizirana u FIS-ovih 10 pravila, imaju smisao da preventivno djeluju, olakšaju i uljepšaju boravak na snijegu:

- držati se grupe, prijatelja, roditelja, učitelja, skijaša;
- birati teren i putanju prema stepenu svoga znanja;
- ne tražiti avanturu bez onih koji u tome imaju minimalna iskustva – neuređenu/neistraženu stazu, dubok snijeg;
- skijati tako da ne ugrožavamo drugog;

- brzinu prilagoditi znanju, sposobnostima, terenu, vremenskim prilikama, vrsti snijega, broju skijaša;
- birati smjer kojim ne ugrožavamo ni sebe ni druge;
- sigurno i sa dovoljno odstojanja preticati;
- uključiti se na stazu pažljivo;
- ne ići na zatvorenu stazu (trening, lavina, kamen);
- ne zaustavljati se na sredini staze, na prelomnicama, na uskim dijelovima staze, na dijelovima staze sa smanjenom vidljivošću;
- nakon pada odmah ustati i skloniti se uz kraj staze ako nije došlo do povrede,
- hodati i penjati se samo rubom staze;
- poštovati znakove postavljene na stazama... i
- poštovati planinu i njene čudi.

I pored „neuspješnih pokušaja“, „smrzavanja“, padova, sudara, strahova, gužvi, čekanja u redu, odbijanja da se radi „po modelu učitelja“, „izvinite, meni je ovako lakše“, napornog pentranja (bez pentranja nema skijanja), sumnji u svoje mogućnosti, odbjeglog samopoštovanja, viška ambicije/nedostatka ambicije i volje, nedostatka pažnje, gubitka koncentracije, svi su na kraju škole skijanja/kursa sretni i zadovoljni planinom, učiteljem, tehnikom, skijanjem a najviše sobom.

Poruka onima ma koji počinju učiti skijanje: ako se u prvih nekoliko časova skijanja ne dogodi „totalno razbijanje“ straha od pada i brzine, ako se ne uspostavi dvosmjerna komunikacija sa učiteljem, ako na licu početnika nema osmjeha i zadovoljstva zbog ličnog uspjeha, ako lice ne sija od radosti...jednostavno treba ODMAH potražiti drugog učitelja jer glavna obaveza svakog roditelja je da zaštite svoje dijete.

Poruka dobrim skijašima:

„Kad je neko bolji od tebe, nemoj da se takmicis, uči.“

„Da bi napredovao u skijanju, jednostavno se moraš okružiti sa ljudima koji znaju više od tebe.“

„Padovi i povrede ne događaju se samo drugima.“

SITNE, šaljive, pomirljive i simpatične RAZLIKE

Polaznik škole skijanja želi:

- da se na planini relaksira, odmori
- da se osjeća slobodnim
- ne želi/boji se pada
- da ako već padne da ga ne boli
- da ako već padne da to niko ne vidi
- da plati što je moguće manje
- da u ugostiteljskom objektu ostane dugo u oč
- da sve radnje izvodi mehanički
- da bez velikog broja ponavljanja usvaja likove
- da se previše opusti i zabavi
- želi maksimalnu pažnju
- želi da komunicira
- pokazuje znake zamora
- ne želi da postavlja pitanja
- ima strah od brzine
- ne želi da ga poredi sa drugima
- kad misli da je pronašao idealan stav

Učitelj skijanja želi:

- da radi i zaradi
- da polaznika stavi pod kontrolu
- objašnjava da imamo kontrolu na dpadom
- da pad bude bez kotrljanja/rotacija i povrede
- ubjeđuje da je to satavni dio skijanja
- da naplati što je moguće više
- da na skijalište dođe odmoran i naspavan
- da se početnik misaono angažuje
- tjera ga da napravi veći broj pokušaja
- „crkava“ da mu prenese znanja
- poklanja je nekom drugom
- nema vremena za njega
- ohrabruje na nova ponavljanja
- traži dvosmjernu komunikaciju
- ne zna šta je to strah
- poredi ga sa mnogo boljim od njega
- pažljivo koriguje stav

- kada misli da je izveo najbolji pokušaj

- najviše pronalazi grešaka

- ima strah od straha

- objašnjava da strah ne postoji izvan nas

U nekim situacijama ciljevi se bitno razlikuju, čak i do granice potpuno suprotnih. Pa ipak, u velikoj većini slučajeva, n e t a č n o j e d a j e t o u v i j e k, polaznici škole skijanja i učitelji se veoma dobro razumiju, steknu međusobno povjerenje i poštovanje, dobro se zabave, dobiju ono što su željeli i... održavaju kontakte, razviju prijateljstva, ponekad i nešto više i ljepše od toga.

„Kontradiktorne nervne poruke su loše za koordinaciju“ i „Nekada minuti mira mogu biti vrijedni sati obuke“ su važne poruke u svemu pa i u skijanju.

„Najviše što jedan otac može da uradi za svoju djecu je da bude nemilosrdan u odvajanju bitnog od nebitnog, da ih nauči odgovornosti, da voli njihovu mamu i da, kada god to mogu, zajedno idu na skijanje“ V. Badnjar

„Alpsko skijanje je interesantnije od svih video zapisa, ljepše od svih ispričanih priča, zabavnije od svih anegdota i zanimljivije od svih napisanih priručnika i knjiga o njemu“ – V. Badnjar

Čarobni pozdrav,

Svima koji u tekstu pronađu ma i najmanje vrijednu informaciju o najuzbudljivijoj čaroliji.

Napisao, prepisao i dopisao: **Badnjar M. Vojin**, prof. i učitelj skijanja

Tel: 00387 (0)65 818 893

Email: vbadnjar@yahoo.com

79206 Ljubija – Prijedor
Republika Srpska, B I H