

Aleksandar Joksimović, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Niš

Danilo Acimović, Državni Univerzitet u Novom Pazaru, Departman za bio-hemijske i medicinske nauke, Studijski program u oblasti sporta i fizičkog vaspitanja

Rašid Hadžić, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Nikšić

METODIKA OBLIKOVANJA SITUACIONOG TRENINGA KOD ALPSKIH SKIJAŠA

Uvod

Pravilan izbor, doziranje i organizacija situacionog treninga, temelji se pre svega na poznavanju takmičarskih zahteva i da se svaka aktivnost, svaka priprema i vežba na treningu stave u funkciju što adekvatnijeg savladivanja kapija. Kod situacionih vežbi moramo poštovati određene principe situacionog treninga.

1. Funkcionalno opterećenje skijaša mora biti maksimalno, u odnosu na nivo takmičenja čak i veće.
2. Adekvatna staza i vremenski uslovi.
3. Situacioni trening treba biti zahtevniji od takmičenja.
4. Otežavajuće okolnosti (veći broj kapija na malom prostoru i sl.)
5. Vožnja takmičara u istom i promenljivom ritmu treninga, menjati redosled takmičara i sl.
6. Izvođenje vežbe - savladavanja kapija u stanju povećanog zamora i emocionalnog uzbuđenja.

Situacione vežbe, odnosno situacioni trening ima izuzetnu vrednost za sticanje stabilnih navika skijaša vožnje, odnosno savladavanje kapija u različitim vremenskim uslovima i neadekvatno pripremljenoj stazi. Pri tome se mora voditi računa o racionalnosti. U situacionoj pripremi – treningu, mora se voditi računa o racionalnosti pokreta, dinamičnosti kretanja, gde se postepeno vodi računa da se situacioni trening vožnja (savladaavanje kapija) ide od minimalne brzine pa sve do najveće, odnosno do promena tempa i ritma kretanja. Zatim situaciona promenljivost, koja mora biti adekvatno usaglašena sa zahtevima postavljene staze, kao i o nivou pripremljenosti kandidata. Situaciona adaptacija prilikom metodskog oblikovanja treninga u prvom redu predstavlja tehničku pripremu.

Zatim, sposobnost procene trenutne situacije i mogućnost brze percepcije i korekcije pokreta, što je za skijanje – vožnju kroz kapije, odnosno savladavanje kapije izuzetno važno, za koji je pre svega odgovoran određeni nivo koordinacije i fizičke pripreme skijaša.

Usavršavanje tehničke sposobnosti skijaša usmerena je uglavnom na povećanju efikasnosti pokreta pri maksimalnom naporu i brzini, kao i preciznosti i izdržljivosti, zatim usaglašena ekonomičnost “trošenja” energije u složenim situacijama (zatvorene kapija i dr.) i podizanje na viši nivo. Glavni zadaci usavršavanju metodskog oblikovanja i racionalne varijabilnosti stepena navika koje sačinjavaju osnovu tehničkog potencijala i povećanja njihove efikasnosti u složenim takmičarskim uslovima, koji direktno utiču na rezultat.

Dostizanje prestrojavanja, odnosno korekciju motoričkih pokreta i navika, kao i usavršavanje kinematike i dinamike pojedinih detalja u odnosu na zahteve takmičenja, odnosno postavljene staze.

Predmet ovog rada predstavlja prikaz metodskog oblikovanja situacionog treninga alpskih skijaša.

Problem rada usmeren je pre svega na adekvatnom izboru, metoda za što kvalitetnije i uspešnije oblikovanje situacionog treninga i uspešnije savladavanje staze (kapije), odnosno postizanje bolje rezultate.

Cilj rada definisan je prikazom određenih metoda i sredstava, situacionih vežbi, koji će omogućiti bolji rezultat, odnosno postizanje što boljeg rezultata.

Metode treninga

Proces usavršavanja metodičkog oblikovanja situacionog treninga ima svoj tačno određeni redosled, sredstava i metodi, kao i postupke, koji zahtevaju određenu sistematsku, posebnu analizu i permanentnu proveru, odnosno kontrolu. Metodičko oblikovanje situacionog treninga alpskih skijaša u praksi se može sprovoditi metodom:

Metoda usložnjavanja spoljašnjih prilika:

1. Vožnja, savladavanje kapija na manjoj ili većoj padini, na malom prostoru veći broj kapija i obrnuto.
2. Primena težih polaznih položaja i pripremnih pokreta, duža staza, ponoviti više puta.
3. Izvođenje vežbi i akcija maksimalnom brzinom i tačnošću (preciznost).
4. Izvođenje vežbi u neobičnim uslovima (tvrd ili mek sneg i sl.)
5. Ograničavanje ili proširivanje prostora za izvođenje vežbi.
6. Vožnja, savladavanje težih delova staze više puta na istom treningu.

Metod vežbanja pri različitim stanjima organizma:

1. Izvođenje vežbi u stanju znatnog zamora.
2. Izvođenje vežbi u stanju znatnog emocionalnog uzbuđenja.

Nakon toga počinjemo sa situacionom pripremom. Uspešno savladavanje promena pravca kretanja odnosno kapija paralelnim zavojem ili nekom drugom tehnikom (plužnom, škarastom i sl.) uslovljeno je tehničko-taktičkom i fizičkim sposobnostima, mentalnom čvrstinom uz neophodno poznavanje biomehaničkih sila koji deluju na sistem skijaš-oprema (sila teže, sila trenje, centrifugalna i centripetalna sila, kao i jednako ubrzano kretanje npr. Usaglašavanjem navedenih sila uspešno se mogu savladati kapije.

Prilikom savladavanja kapija kandidat izražava svoj stil vožnje, a time i svoj temperamen,t gde je dinamičnost iskazana kroz ritam pokreta, odnosno vožnje što doprinosi uspešnijem i bržem savladavanju kapija. Brzina savladavanja kapija zavisi pre svega od fizičkog kvaliteta, kao i tehničko-taktičkih sposobnosti i metalne čvrstine.

Situacioni trening u skijanju predstavlja oblikovanje skijaškog treninga u funkciji što uspešnije realizacije treninga. Sadržaj situacionog treninga u skijanju temelji

se pre svega na poznanju takmičarskih zahteva skijanja i svih njenih komponenata (tehničko-taktičkih, fizičkih sposobnosti, mentalne čvrstine, kao i modela vrhunskih skijaša na funkcionalnom, morfološkom, motoričkom i psihološkom planu.

Sposobnost samokontrole, učesnika na takmičenju podleže samodominaciji i visokom nivo koncentracije i mogućnosti kontrole frustracione tolerancije, na sve okolnosti i uslove (koje izaziva takmičenje) koje se stvaraju za vreme takmičenja od izvrednog su značaja za uspeh na takmičenju u skijanju. Za vreme priprema pred takmičenje, takmičari su vrlo često izloženi različitim depresijama od strane trenera, važnosti i značaja takmičenja, publike, sudija, vremenskih uslova (magla, vetar, vejavica i sl.) težine staze i sl.

Ispitanici sa izraženijim motivom sportskog postignuća kvalitetnije savladati pojedine elemente tehnike alpskog skijanja (Joksimović, Joksimović & Stanković, 2010).

Proces učenja alpskog skijanja istraživali su Kintscher, H., Vechta, H. & Lippens, V., 2001, koji su pokušali da utvrde koje misli i razmišljanja imaju skijaši početnici pre početka i tokom procesa učenja. Na osnovu dobijenih rezultata se može zaključiti da je njihova primarna briga održavanje ravnoteže, a ona je direktno povezana sa strahom od pada, dok se tek kasnije javlja osećaj za pokret kako bi postigli i kontrolisali brzinu kojom se spuštaju niz stazu. Navedena primarna misao je pod uticajem psiholoških faktora kao što su anksioznost, samoprocena vlastite efikasnosti i motiva da se postigne željeni uspeh. Na osnovu ovoga moguće je doći do zaključka da su navedene tri psihološke karakteristike barem delimično odgovorne za učenje alpskog skijanja.

Savladavanje kapija u određenom ritmu ukazuje da je tehnička sposobnost na visokom nivou i predstavlja fundamentalnu sposobnost za savladavanje kapija. Za ovakav uspešan način savladavanja kapija, kandidat pre svega mora posedovati sposobnost brzog perceptivnog rezonovanja kako bi, pravovremeno bio u mogućnosti da stvori vizuelnu predstavu rasporedu kapija na celoj stazi, kao i mogućnost maksimalne koncentracije za vreme savladavanja kapija od starta do cilja. Ovakav pristup omogućuje uspešnijiu realizaciju metodskog oblikovanja situacionog treninga. U takvim uslovima svi regulativi sistemi takmičara u skijanju, morali bi normalno da funkcionišu.

Kompleksnost alpskog skijanja vodi do mnogih istraživanja koja su se bavila traganjem za specifičnim fizičkim karakteristikama, koje su bitne kako za rekreativno tako i za profesionalno bavljenje alpskim skijanjem (Bosco, 1997).

Navedene karakteristike i sposobnosti pokazuju da je skijanje, odnosno takmičenje u skijanju, izuzetno složena i kompleksna aktivnost, u kojoj se u većoj ili manjoj meri aktiviraju gotove sve dimenzije ličnosti i da se otuda i u samoj toj aktivnosti kriju široke mogućnosti za transformaciju tih navedenih dimenzija. Postoje dokazi o varijabilnosti fizičkih karakteristika između različitih tipova skijaša. Generalno, uspešni takmičari koji se takmiče u alpskom skijanju su pripremljeniji i jači nego što je to bio slučaj u prošlosti. Povećanje čiste mišićne mase se može povezati sa promenom pravila postavljanja kapija na stazi (White, A. T. & Johnson, S. C., 1993).

Uspješni alpski skijaši svoj uspeh mogu bazirati na motoričkim sposobnostima (Bayli, I., 1997). Međutim, skijanje u mnogome zavisi i od drugih elemenata kao što su tehnika, psihološka priprema itd., tako da nijedna fiziološka karakteristika nije toliko dominantna da se definitivno predvide visoka dostignuća u skijanju (White, A. T. & Johnson, S. C., 1993). Potencijalna upotreba pojedinih testova koji su pokazali valjanost i pouzdanost, leži u identifikaciji talenata. Testovi se mogu koristiti za praćenje trenajnog process i efikasnosti istog.

Sasvim je izvesno da će te mogućnosti na takmičenju biti maksimalno iskorišćene samo onda ako se proces obuke i treninga, u kojoj najvažniju ulogu ima situaciona priprema integrišu u jedinstven proces, odnosno ako se ovakvoj vrsti priprema (situaciona priprema) posvećuje stalno i sistematska pažnja.

Iz svega navedenog proizilazi da se u procesu obuke i u trenajnom procesu (gde je najvažnija situaciona priprema) skijaš mora pristupiti sa puno sistematičnosti, pedagoškog takta i strpljenja. Pri tome je jasno da će veće izgleda za postizanje uspeha na takmičenju imati onaj skijaš kod koga su svi ti faktori razvijeni u granicama njihovih optimalnih odnosa. Da bi takmičarski rezultat mladog skijaša bio odraz njegovih stvarnih potencijala, potrebno je tokom višegodišnjeg procesa sportske pripreme planski uticati na razvoj njegovih sposobnosti i osobina (Hadžić, Radosav & Joksimović, 2009).

Zaključak

Metodičko oblikovanje situacionog treninga alpskih skijaša predstavlja skup znanja, koji omogućuje izbor, doziranje i organizaciju treninga u radu sa alpskim skijašima različitih uzrasnih kategorija i različitih sposobnosti. Sadržaj situacionog treninga temelji se pre svega, na poznavanju njihovih morfoloških karakteristika, motoričkih, funkcionalnih i psiholoških sposobnosti, kao i takmičarskih zahteva postavljanju skijaških staza.

Literatura:

1. Bayli, I. (1997) *Field test results of the Canadian men's Alpine ski team*. Canadian Alpine Ski Association.
2. Berković, L. (1978). Metodika fizičkog vaspitanja. "Partizan" Beograd.
3. Bosco, C. (1997). Evaluation and Planning of conditioning training for alpine skiers. In: *Mueller E et al (Eds): Science and skiing*. London: E & FN Spon.
4. Hadžić, R., Radosav, S. & Joksimović, A. (2009). Takmičarska forma alpskih skijaša u dečijem uzrastu. *Sportekspert* Vol. II, No. 2, (33-34).
5. Joksimović, A. & Joksimović, S. (2007). Plan i program treninga u tehničkim disciplinama alpskog skijanja. In: Živanović, N. (Ed.), *XI International Scientific Conference FIS communications*. Niš. Faculty of Physical Education. 53-59.
6. Joksimović, A. Dragić, B. & Joksimović, S. (2008). The physical preparation of alpine skiers. *Fizička kultura (Skopje)*, 1, 55-60.

7. Joksimović, A. (2009): Skijanje – tehnika. GIP Timok. Knjaževac.
8. Joksimović, A. (2010). Specifične karakteristike alpskih skijaša. In: Stanković, R. (Eds.), *XIV International Scientific Conference FIS Communications*. (pp. 672-677). Niš. Faculty of Physical Education.
9. Joksimović, D., Joksimović, A. & Stanković, D. (2010). Uloga psiholoških faktora u procesu obuke skijaških zavoja kod početnika. In: Stanković, R. (Ed.), *XIV International Scientific Conference FIS communications*. Niš. Faculty of Physical Education. 678-685.
10. Kintscher, H., Vechta, H., Lippens, V. (2001). «Insights into the instruction process»-the recording of subjective theories while learning to ski. In: *Muller E, Schwameder H, Raschner C, Lindinger S, Kornexl E, editors. Science and skiing*. Hamburg Verlag Dr. Kovač, 707-717.
11. White, A. T. & Johnson, S. C. (1993). Physiological aspects and injury in elite alpine skiers. *Sports Medicine* 15(3), 170-178.

THE METHODOLOGY OF SHAPING SITUATIONAL TRAINING IN THE CASE OF ALPINE SKIING

The methodology of situational training in the case of alpine skiing represents a body of knowledge which enables the dosing and organization of training when one is working with skiers at various levels of ability and of various ages. The organization of the contents of situational training is primarily based on being familiar with competitive movements, which refer to technical-tactical and physical abilities, as well as the mental strength of the competitors themselves. The situational training of skiers requires that each activity, each preparation and exercise during a training session is aimed at successfully skiing around flags, that is, competitive success. The best situational training sessions consist of slalom skiing with flags. The starting point of the overall work for the competitors is skiing between flags, and doing so with success. During this process, changes in rhythm and movement tempo play an important part, and must be adjusted to suit the demands of the ski hill track.

Key words: *Alpine skiing, situational training, technical, tactical and physical abilities*