

Dr sc. Kemal Idrizović, Filozofski fakultet Nikšić

Prof. dr Tomislav Rakočević, Filozofski fakultet Nikšić

Dr sc. Bećir Šabotić, Srednja škola Rožaje

KARAKTERISTIKE I METODIKA CARVING SKIJANJA

UVOD

Na početku je neophodno raščistiti jednu nedoumicu. Carving skijanje nije isto što i primjena carving skijanja ili skija u klasičnim alpskim disciplinama. Sama činjenica da postoji Svjetski kup u carving skijanju, za koji su potrebne odgovarajuće skije i gdje se štapovi ne koriste, najbolji su pokazatelj za to.



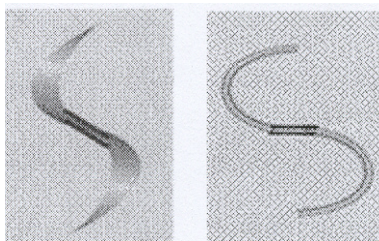
Alessandra Merlin (ITA) i Ignaz Ganahl (AUT) pobjednici FIS carving kupa 2002/2003.

Kako su interesovanja skijaša u Crnoj Gori okrenuta mnogo više klasičnim alpskim disciplinama, ovdje će najviše biti riječi o skijanju na novim skijama ili njihovoj primjeni, a nešto manje o slobodnom, totalnom ili ekstremnim carving skijanju.

NOVA (carving) SKIJA

Bez obzira na osobenosti skija različitih proizvođača, koji su u posljednjih nekoliko godina prestali sa proizvodnjom klasične tzv. telemark skije sve

one moraju imati nekoliko zajedničkih karakteristika. To su osobine koje je imala i klasična skija, samo su sada te osobine mnogo naglašenije. *Rame* je najširi dio skije koji se nalazi na krajnjem prednjem dijelu i predstavlja početak vrha skije koji se naziva *lopatica*. *Rep* je završetak skije, a početak repa predstavlja *petu* skije koja je poslije *ramena* najširi dio. Približno na uzdužnoj sredini skije nalazi se njen najuži dio, koji se naziva *struk*. Vrijednosti širina ova tri dijela skije, uz obavezno dužinu cijele «*daske*», određuju bočnu krivinu skije koja se naziva još i «*bočni luk*» ili «*sidecut*». *Radijus* kao najčešće spominjana karakteristika ovih skija je zapravo poluprečnik zamišljene kružnice koja bi se dobila kada bi se *bočni luk* skije produžio do momenta opisivanja kružne linije. Kako je ovo suština carving tehnologije, treba istaći da je upravo *sidecut*, tj. njegova naglašenost, osobenost ovih skija koja olakšava pravljenje zavoja bez ili sa minimalnim otklizavanjem. Dakle, otklizavanje koje je bilo glavni protivnik još boljih rezultata, više skoro i da ne postoji.



Izgled zavoja nekad i sad

Zavoji se prave mnogo lakše nego ranije, dovoljno je koljena prebaciti na drugu stranu i već smo u novom skretanju. Za razliku od starih skija koje su zahtijevale mnogo više vještine, carving dozvoljava uživanje i početnicima koji na ovim skijama mnogo brže uče (Čeremiđić, 2003). Inače, sama riječ carving je engleskog porijekla i znači urezivanje, drvorez, dok njemačka verzija ovog istog termina ima i značenje presijecanje krivine, skraćivanje puta. Vidimo da je sam naziv više nego dobro odabran.

VRSTE SKIJA

Da bi se lakše shvatilo kakve mogućnosti pruža carving skija, najprije ćemo se prisjetiti skija kakve su se koristile u prošlosti.

Postojale su četiri osnovne kategorije skija: kompakt, mid, sportske i takmičarske. Kompakt skije su bile namijenjene početnicima. Zbog svoje male dužine i nešto veće širine bilo je lakše upravljati njima. Mid skije su imale u odnosu na kompakt skiju izraženiji bočni luk i bile su duže i uže, tako da su ih

koristili rekreativci. Napredni skijaši su u skladu sa svojim kvalitetom vozili sportske i takmičarske modele. U zavisnosti od namjene, takmičarske skije su se dijelile na skije za slalom, veleslalom i spust.

Danas je sve mnogo drugačije, carving skija je mnogo više vrsta, a samim tim i grešaka u njihovim nazivima. Kod nas su se odomaćili termini polucarving, carving i carving plus, koji su nastali u periodu kada se o novoj tehnologiji znalo veoma malo. Oni su danas najblaže rečeno neprihvatljivi. Sveobuhvatna podjela koja slijedi će dati pravo objašnjenje.

Pregled vrsta skija

Racecarver: Ovo su skije za duge carving zavoje. Radijus im se kreće od 16m do 21m, a posjeduju i obavezne elemente za amortizovanje. Dužina im se kreće od 1,55m do 1,90m u zavisnosti o kojem se proizvođaču radi. Najviše im odgovaraju dobro uređene staze, dok na drugačijim terenima vožnja postaje napornija. Namijenjena je za velike i veoma velike brzine, tj. za sportski nastrojene ljubitelje brzina koji vole duge zavoje.

Slalomcarver: Radijus ovih skija se kreće od 10m do 14m, a njihova dužina je od 1,45m do 1,70m. Ekstremno naglašeni bočni luk i skromna dužina omogućavaju zavoje manjih radijusa. Odgovaraju im dobro uređene srednje strme i strme staze. Voze ih skijaši u vrhunskoj formi koji vole velike brzine.

Skiercross: Ove skije spadaju u kategoriju koja je negdje na sredini između modela racecarver za veoma brzu vožnju i slalomskih skija za ekstremne zavoje. Kada je u pitanju sportski carving na uređenim stazama veoma su svestrane. Koriste ih supersportski zaljubljenici u brzu carving vožnju. Njihove osobine dolaze do izražaja tek kod velikih brzina i to na dobro uređenim stazama bez obzira na tvrdoću.

Allroundcarver: Skije sa najvećim brojem vozničkih osobina. Konstrukcija podsjeća na skije za slalom. Dužina im se kreće od 1,50m do 1,75m, dok je radijus od 11m do 16m. Namijenjene su za srednje brzu vožnju po mekim, tvrdim, ravnim ili stazama punim izbočina. Voze ih zaljubljenici u carving koji to žele raditi bez većeg napora.

Easycarver / Ladycarver: Dužina ovih skija se kreće od 1,40m do 1,75m, radijusa od 11m do 16m. Kako im i ime kaže veoma su lagane za vožnju i pogodne za početnike i dame koje žele skijati po blagim stazama. Ove su skije pokazatelj da i početnici mogu uživati u uspješnom izvođenju carving zavoja.

Allmountain: Bez razlike da li se radi o tvrdim stazama ili mekanom pršiću, ove skije se uvijek odlično pokazuju. Dužina im se kreće od 1.50m do 1.85m sa radijusom od 11m do 19m. Kod ovih skija su kombinovane osobine

racecarver-a i freeridercarver-a. Pouzdanost im je dobra na svim stazama, a odgovara im i različita brzina.

Freerider i Ekstremfreerider. Ovo su ustvari dvije vrste skija sa veoma sličnim karakteristikama. Naglašeno šire u odnosu na prethodne tipove skija nude vrhunska zadovoljstva na snijegu, prije svega van uređenih staza. Dužina im se kreće od 1,70m do 1,95m sa radijusom od 14m do 26m. Enormna širina i veliki radijus omogućavaju spust na bilo kojoj padini. Kupuju se malo duže skije. Namijenjene su skijašima u odličnoj formi koji vole velike brzine.

Shortcarver, Skiboards: Izrazito kratka skija od 90cm do 130cm, radijusa oko 11m. Zaobljene su i na vrhu i na repovima što omogućava i skijanje unazad. Koriste se na dobro uređenim tvrdim stazama i to malom i srednjom brzinom. Namijena im je za učenje, i to prvih 5 dana, zabavu, savladavanje half-pipe-a i mnoge druge trikove.

U posljednjih dvadesetak godina ponovo je aktuelizovano telemark skijanje, tako da se sada bez problema na tržištu mogu naći skije i za ovaj način skijanja.



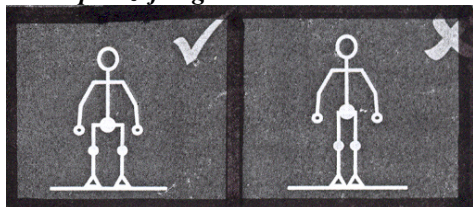
Podgorički četvorogodišnjak
na Elanovom
«Integra Race» modelu

Pored svih ovih tipova skija, svaki proizvođač ima i svoju Junior seriju, koja od proizvođača do proizvođača ima nekoliko vrsta skija, prilagođenih zahtjevima najmlađih skijaša.

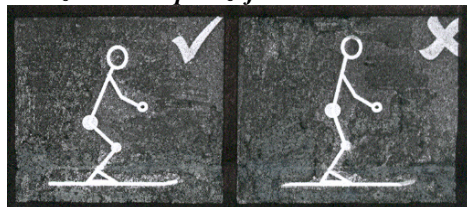
DESET RAZLIKA

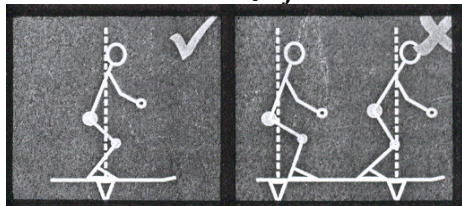
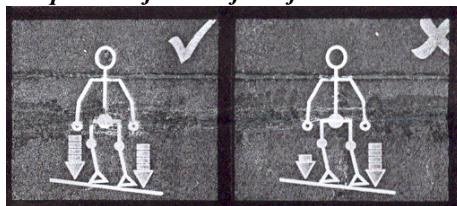
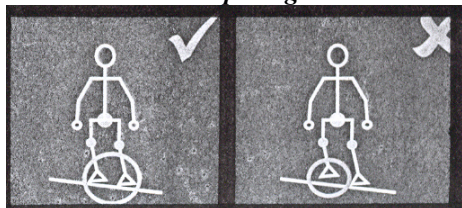
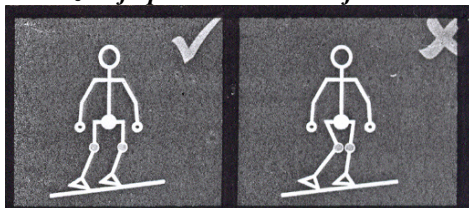
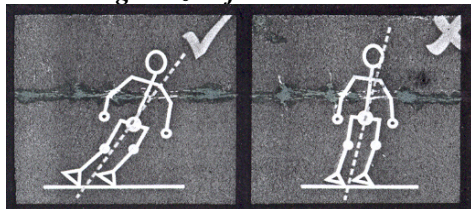
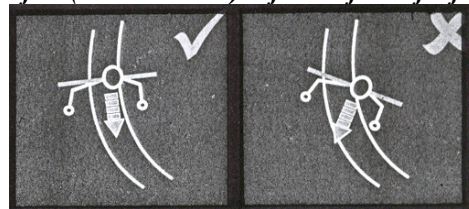
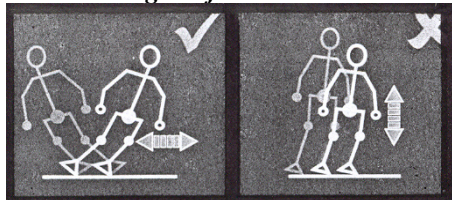
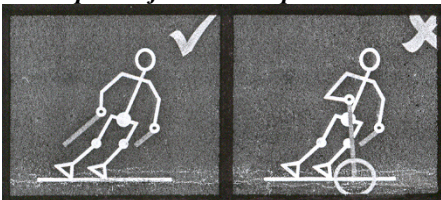
Za svakog čovjeka koji je skijao sa klasičnim skijama, ili to tek namjerava sa carving daskama, neće biti nimalo lako snaći se u stalnom preplitanju jedne i druge tehnike. Kao veliko olakšanje i njima, a i učiteljima skijanja, poslužiće narednih deset komparacija tradicionalnog i carving skijanja.

1. Širi položaj nogu



2. Niži osnovni položaj



3. Centralno uravnoteženje**4. Opterećenje na obje skije****5. Stalni kontakt sa podlogom****6. U zavoju potisak sa oba koljena****7. Veći nagib u zavoju****8. Tijelo (ramenska osa) slijedi smjer skijanja****9. Povećano gibanje u stranu****10. Napuštanje uboda štapom****METODIKA**

Prve i osnovne radnje i elementi u obuci neskijaša, kao što su: stavljanje skija, stajanje na skijama, okretanje na ravnom, hodanje na skijama, padanje, dizanje poslije pada, penjanje i okretanje u mjestu, sprovode se svakako na identičan način.

Od tog trenutka, pojava novih skija je postavila i nove zahtjeve, tako da su se pojavile i novine u metodici. Pred sezonu 2000/2001. slovenački ski

stručnjaci su prezentovali osnove svoje «nove» škole, prilagođene carving skijama, pod imenom «2000 + (dvije hiljade plus)». Kad kažemo nove, možda je preciznije reći modifikovane, jer se suštinski radi o određenim modifikacijama, koje su omogućile nove skije. Već sada su ovu školu prihatile neke od vodećih svjetskih skijaških velesila.

Najprihvatljiviji način za prikaz ovog sistema obuke, u ovakoj formi rada jeste sljedeća šema.

ŠEMA ŠKOLE

1. Osnovni položaji

Spust pravo

Zaustavljanje

Klinasti položaj

Kosi spust

2. Početna škola

Klinasto vijuganje

Osnovno vijuganje

Dinamičko vijuganje

3. Napredna škola

- Široko vijuganje

Zarezna tehnika

Prestupna tehnika

- Usko vijuganje

Zarezna tehnika

Prestupna tehnika

4. Vrhunska škola

- Odbojna tehnika

Koordinacijske vježbe

Skijanje po grbama

Skijanje u dubokom snijegu

Slobodno (prsto) skijanje

5. Ekstremna carving škola

Skijanje bez štapova

Ova šema, jasno je, predstavlja samo kostur, koji je u posljednje dvije godine dobio veliki broj elemenata u vidu metodskih vježbi, koje ga već čine snažnim organizmom.

Kako se ovo poglavlje odnosilo na buduće skijaše, onima koji odavno skijaju, a žele savladati i nove tehnike, najviše će pomoći deset razlika iz prethodnog dijela. Svaka od njih može poslužiti pojedinačno kao samostalna vježba, koje će, ako se savladaju, omogućiti neosjetno ovladavanje novim načinom skijanja.

UMJESTO ZAKLJUČKA (KAKO KUPITI CARVING SKIJE)

Sve što predstavlja novinu donosi sa sobom i niz dilema. Svako ko je posljednjih godina htio kupiti nove skije, od početnika do prekaljenih skijaša, naišao je na pitanje kako odabrati pravu skiju.

Nekada ranije sa klasičnim skijama to je djelovalo mnogo jednostavnije, dovoljno je bilo na sopstvenu visinu dodati 10-15cm. Ako smo posjedovali ve-

liku tjelesnu masu, dužina skija nas je mogla prevazići i za 20-30cm. Najveći broj skijaša kod nas je kao ko pravilu kupovao sportsku i takmičarsku dasku, dok su kompakt i mid skije bile manje aktuelne. No dobro, neke od ovih činjenica se mogu sasvim slobodno pripisati karakterističnosti našeg mentaliteta. Kako su to pravila nekad određivala, može se vidjeti u sljedećoj tabeli. Trebalo je svakako znati da je početnicima savjetovano da uzimaju manju dužinu od one koja je data u ovoj tabeli, dok su se bolji, agresivniji skijaši, najčešće koristili dužinom skija datoj u tabeli. U zavisnosti od toga da li je početnik ili vrhunski skijaš (da li vozi kompakt ili takmičarsku skiju), dužina skije za dvije osobe potpuno istih morfoloških karakteristika se mogla razlikovati i do 35cm.

Visina									
145cm	180	180	185						
150cm	185	185	185	190					
155cm	190	190	190	195	195				
160cm	195	195	195	195	200	200			
165cm	200	200	200	200	200	203	203		
170cm	200	203	203	203	203	203	203	203	
175cm		203	203	203	203	203	207	207	207
180cm			207	207	207	207	207	207	207
185cm				207	207	207	207	207	210
190cm					210	210	210	210	210
Težina	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	95kg

Vrijednosti date u ovoj tabeli, kako je naglašeno, odnose se na dužine takmičarskih skija, sportske su se uzimale kraće od 5 do 10cm, mid skije za 15 do 20 cm, dok su se kompakt skije trebale uzeti kraće za 30 do 35cm od datih vrijednosti.

Danas je međutim sve mnogo preciznije, možda čak i jednostavnije, samo dok se ne naviknemo. Zbog velike različitosti modela, ne postoji samo jedno pravilo prilikom određivanja odgovarajuće skije. Zapravo, svaki od prethodno navedenih tipova skija ima sopstvenu, skijašu adekvatnu dužinu.

Vrsta skija	Preporučena dužina
RACECARVER	±0
SLALOMCARVER	-20/-10
SCIERCROSS	-10
ALLROUNDCARVER	-20/-10
EASY/LADYCARVER	-20/-10
ALLMOUNTAIN	-15/-5
FREERIDER	-10/+10

Preporučene vrijednosti dužina skija iz prethodne tabele su date na osnovu srednjih vrijednosti, tj. standarda, tako da se prilikom kupovine, ako postoje ekstremna odstupanja u tjelesnoj visini i tjelesnoj masi, moraju poštovati dodatna uputstva, koja za svoje modele daje svaki proizvođač.

Dakle, prije svega treba priznati kakvo je naše skijaško znanje i umijeće, po kakvim ćemo podlogama skijati i koliko često. Kad sve to odredimo, pronaći ćemo odgovarajuću kategoriju skija, koja će dalje sama ponuditi svoje karakteristike. Ne smije se zaboraviti provjera tjelesne mase. Što se tiče dječijih modela, i tu sve zavisi od namjene skije i kvaliteta skijaša.

Carving skije su omogućile poboljšanje alpskog skijanja u mnogim segmentima, ali ga nisu transformisale u nešto drugo. Sve svoje mogućnosti i karakteristike ove skije demonstriraju tek u «ekstremnom» carving-u. Svakako da treba naglasiti, «klasična», alpska škola skijanja postoji i sigurno je da će postojati dok god pojedine alpske discipline budu izgledale onako kako sada izgledaju.

LITERATURA

1. Čeremidžić, D. (2003). Obuka karving tehnike u skijanju. Niš: X međunarodni skup FIS-komunikacije.
2. Gamma, K. (1982). Sve o skijanju. Ljubljana: ČGP DELO.
3. Odo, G. (1982). Knjiga o skijanju. Ljubljana: Mladinska knjiga.
4. ZUTS. (2000). Smučanje 2000+. Ljubljana: MOPS-Video produkcijske storitve.

Kemal Idrizović, PhD

Tomislav Rakočević, PhD

Bećir Šabotić, PhD

FEATURES AND METHODOLOGY OF CARVING SKIING

SUMMARY

The carving skiing is not the same as the application of the carving skiing or skis in the classic alpine disciplines. The Carving World Cup is one of the best indicators of that.

The main features, so called ski-telemark, are the features of carving skis as well, but now more emphasized.

In contrast to earlier four skiing categories, there are at least eight of them at the moment. The greater number of the categories, the more precise selection of skis is. The development of new technology has definitely affected the skiing technique itself and new changes thus have made better results and qualitative skiing, which altogether resulted in modification of the old schools and their adjustment to new challenges.