

**Dr Rašid Hadžić**

*Crnogorska sportska akademija*

## **METODIKA UČENJA KARVING TEHNIKE U ALPSKOM SKIJANJU**

### **1. OSNOVNE KARAKTERISTIKE KARVING TEHNIKE**

Usavršavanjem opreme, prije svega skija, usavršavala se i tehnika skijanja. Konstruktori skija su vršili razne eksperimente da bi na kraju ipak došli do pravog rješenja. Pojava karving skije napravila je pravu revoluciju u tehnici skijanja. Skiju koju su konstruktori «Elana» konstruisali omogućava izvodjenje zavoja manjeg radijusa. Skija koju su plasirali zbog svog oblika nazivaju karving. Sama konstrukcija skije omogućava vožnju na rubnicima i u samom zavoju, čime se dobija na brzini. Karving strukirane skije se razlikuju od klasičnih konvencionalnih skija po tome što im je širina pri vrhu i na krajevima veća od srednjeg dijela skije. Najširi dio skije se nalazi na njenom vrhu i naziva se «rame». Nešto uži dio na njenom kraju naziva se «peta». Najuži dio skije se naziva «struk» i nalazi se blizu uzdužne sredine skije. Širina ove tri tačke određuje krivinu duž ruba skije i nazivamo je bočnim lukom. Radijus zavoja direktno zavisi od bočnog luka. Ono što je posebno karakteristično za karving skiju je radijus, što u stvari predstavlja poluprečnik zamišljenog kruga koji bi dobili kada bi povukli kružnicu uz ivicu skije.

Karving skija je zahtijevala i promjenu tehnike skijanja. Kod karving tehnike u prvom planu je opterećenje skija tj. raspored težišta. Opterećenje kod ove tehnike je na obje skije. Stav je nešto širi u odnosu na klasičnu tehniku, noge su u širini kukova a pri većim brzinama i u širini ramena. Stav je također vrlo nizak. Pokreti u stranu su najvažnija stvar što omogućava postavljanje skija na rubnike i izvodjenje zavoja bez otklizavanja. Takvim načinom vožnje omogućava se brža vožnja u zavoju i cijelo vrijeme se vozi na rubnicima jer je skija urezana cijelom svojom dužinom, rubnikom, u snijeg. Da bi izveli zavoj potrebno je samo koljena prebaciti u stranu i tijelo u smeru novog zavoja. Za to vrijeme skije su usmerene u pravcu starog zavoja, dakle tijelo pretiče skije, pomiču se koljena u pravcu centra novog zavoja a skije se postavljaju na rubnike te izvode novi zavoj.

#### **1.1 Osnovni skijaški pokreti**

Za uspješno savladavanje skijaške tehnike učitelj skijanja mora imati predstavu o tome koji bi se pokreti u skijanju u datoj situaciji trebali primijeniti i koja je

njihova uloga. U skijanju postoje četiri vrste osnovnih pokreta koji se primjenjuju u datim situacijama:

- pokreti naprijed – nazad,
- vertikalni pokreti gore – dolje,
- pokreti u stranu,
- kružni pokreti.

Pokretima naprijed – nazad skijaš omogućava ravnomjerno opterećenje po dužini skije i pravilan položaj na skijama. U koliko je opterećenje oko sredine stopala skijaša, tada je skija potpuno u funkciji.

Vertikalni pokreti gore – dolje koji su uskladjeni sa pokretima naprijed – nazad i pokretima u stranu također učestvuju u očuvanju ravnotežnog položaja na skijama. Vertikalni pokreti moraju biti uslovljeni fazom porasta ili smanjenja pritiska pod skijama. Fazu porasta pritiska treba propratiti pokretom prema dolje a fazu smanjenja pritiska pokretom prema gore čime se postiže ujednačeniji pritisak skija pod snijeg kao uslov za održavanje ravnotežnog položaja.

Pokreti u stranu omogućavaju prelaz sa jednih rubnika na druge u fazi završetka jednog zavoja i početka slijedećeg.

Kružnim pokretima se skijaš koristi da bi podržao skretanje skija. Prilikom izvodjenja tih pokreta tijelo prati smjer skija pa ono uvijek ima isti smjer kao i skije.

## 2. PROCES UČENJA

Proces učenja u skijanju je vrlo složen, to podrazumijeva da učitelj skijanja bude svestrana ličnost koja poznaje tehniku skijanja, metodiku i psihologiju kako bi mogao učenicima prenijeti znanja na efikasan i jednostavan način. Učitelj skijanja je organizator nastavnog procesa i njegova uspješnost u mnogome zavisi od povjerenja učenika u njegovo znanje i želju za učenikovo napredovanje. U procesu učenja učitelj skijanja mora dobro poznavati metode i didaktičke principe koji su na neki način smjernice aktivnosti učitelja. U ovom radu će mo izložiti elemente onim redosljedom kojim ih treba i učiti, ali zbog ograničenog prostora nećemo se upuštati u analizu istih jer su opisani u mnogim drugim radovima. Akcenat će mo dati na one vježbe i elemente koje možemo izvoditi na postavljenim poligonima a karakteristični su za karving skije i koji predstavljaju najkraći put do učenja karving tehnike. Likovi i vježbe dolaze jedni za drugim u logičnom slijedu što se odnosi na razvojni put do paralelnog zavoja. Za brzo i uspješno savladavanje tehnike skijanja sistematičnost i postupnost u učenju su veoma važni kao i program po kojem učitelj skijanja izvodi nastavu. U nastavi skijanja ne treba biti konzervativan, što znači da treba slobodnije prelaziti na nove elemente u koliko potpuno savladavanje predhodnih nije uslov za učenje novog. Da bi nastava bila efikasna, potrebno se često vraćati na predjene elemente i uvježbavati ih. Posebno je pot-

rebno prilaziti učenicima individualno te im pružiti šansu da napreduju u učenju prema svojim sposobnostima. Redoslijed učenja :

- privikavanje na opremu, vježbe hodanja i klizanja na ravnom terenu,
- osnovni skijaški stav,
- ustajanje poslije padanja,
- penjanje uz padinu,
- spust pravo,
- klinasti stav i klin pravo,
- klinasti zavoj,
- kosi spust,
- otklizavanje,
- osnovni zavoj,
- paralelni zavoj.

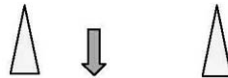
Poligoni su u procesu učenja karving tehnike veoma značajni. Metodika postavljanja za učenje mora za sve vrijeme da sadrži precizno određene postavke koje omogućavaju korektno izvodjenje zadatah zadataka. Pri izvodjenju vježbi moraju se postavljati konkretni zadaci, jer se pogrešno usvajanje veoma teško ispravlja, a kada dodje do automatizacije pokreta, gotovo je nemoguće ispraviti greške. Postavke poligona mogu biti različite u zavisnosti od toga šta želimo da naučimo. Tako postavljeni poligoni, primjereni terenu, omogućavaju nam potpunu kontrolu postavljenih zadatah koje moraju početnici izvoditi.

### 2.1 Poligoni ravnoteže i koordinacije

Poligon se u početku postavlja na dobro pripremljenoj i blagoj padini gdje je brzina kretanja veoma mala, kasnije se postavke rade na nešto strmijem terenu.

#### Poligon 1

Početak bez skijaških štapova zauzima osnovni skijaški stav na početku poligona, kreće sa rukama ispruženim u predručenu. Prvi marker prolazi na taj način što zakorači lijevom pa zatim desnom nogom preko markera, nastavlja kretanje do sledećeg markera (trougla) gdje pravi sunožni odraz i odizanjem repova pravi skok, zatim kod sledećeg markera zakorači desnom pa lijevom nogom preko markera i prolazi do slijedećeg markera gdje izvodi zadatke naizmjenično do kraja poligona. Radi motivacije izvode se dopunske vježbe uz izvodjenje osnovnog zadatka za one početnike koji savladaju brže osnovni zadatak. **Dopunske vježbe uz osnovni zadatak mogu biti:** pljeskanje rukama ispred i iza tijela; brojanje unazad od 10 do 1; imitiranje vođenja lopte u košarci (finta-finta, skok-šut..) itd. Treba obratiti pažnju na pravilnost i tačnost izvodjenja zadatah. Kod izvodjenja ovih zadatah obično se poteškoće javljaju usled toga što skijaši težište pomjere više prema zadnjem dijelu stopala. Treba u tom slučaju insistirati da skijaši «gurnu» kukove naprijed kako bi na taj način doveli tijelo u odgovarajući položaj.

**Primjer poligona 1****Poligon 2**

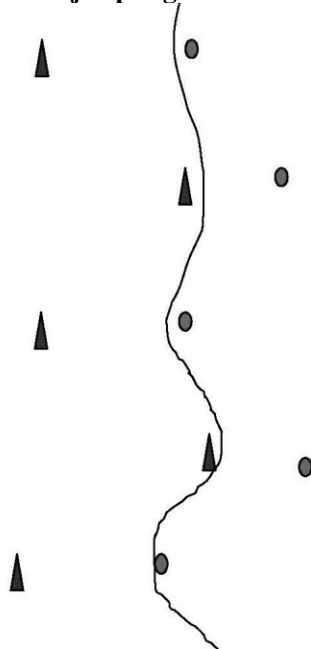
Nakon savladanih zadataka na prvom poligonu postavlja se drugi poligon na nešto stnijem terenu. Kod ovog poligona je karakteristično to što su postavke takve da su zavoji u početku blagi a završnica je oštrija.

**Prva varijanta:** Skijaš sa jednim štapom u ruci zauzima položaj klina na početku poligona. Kreće se u položaju klina, spušta se kod prvog markera prema dolje i pravi otklon prema desnom markeru, štapom pravi pokret prema desnom markeru, zatim se ispravlja držeći štap iznad glave visoko, prebacuje štap u lijevu ruku, spušta se kod sledećeg markera prema dolje i pravi otklon prema lijevom markeru, štapom pravi pokret prema lijevom markeru. Zadatke ponavlja naizmjenično do kraja poligona.

**Druga varijanta:** Skijaš bez skijaških štapova kreće od početka poligona u položaju klina. Kod prvog markera pravi pokret prema dolje, pravi otklon prema desnom markeru i objema rukama vrši pritisak na desno koljeno, zatim se ispravlja, podiže ruke u uzručenju (visoko iznad glave) prebacuje ih u drugu stranu, pravi otklon i kod drugog markera vrši pritisak sa obje ruke na lijevo koljeno. Zadatke ponavlja naizmjenično do kraja poligona.

**Treća varijanta:** Skijaš se kreće sa paralelno postavljenim skijama bez štapa. Kreće se tako da su skije svo vrijeme paralelne i postavljene u širini kukova. Skijaš se kreće putanjom tako da mu unutrašnji marker uvijek bude između skija. Dok se kreće od jednog do drugog markera (između markera) skijaš je sa rukama u uzručenju, u momentu kada treba da prodje skijama marker, spušta se prema dolje i rukama pravi pokret prema markeru kao da će ga dotakne. Zadatke ponavlja do kraja poligona.

#### Primjer poligona 2

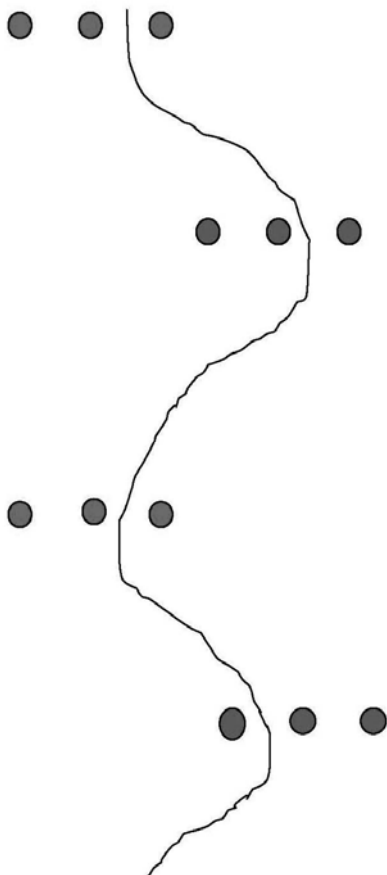


### Poligon 3

Poligon postavljamo kao i predhodni na nešto strmijem terenu. Zadatak koji se izvodi na ovom poligonu jeste izvodjenje zavoja na rubnicima sa paralelno postavljenim skijama. Skijaš zadatke izvodi po uputstvu učitelja koji mu na startu određuje putanju kojom će se kretati. Kombinacije mogu biti različite kao npr.: 1-2-1; 2-2-3; 2-3-2; 3-1-2 itd. U početku se zadaci izvode na slijedeće načine:

- sa rukama postavljenim na koljenima,
- rike su u predručenju sa štapovima paralelnim u odnosu na sniježnu podlogu,
- sa vertikalno postavljenim štapovima držeći ih na polovinu dužine.

### Primjer poligona 3



### LITERATURA:

1. Jurković, D.: Osnove skijaške tehnike i metodike – Treće izmijenjeno i dopunjeno izdanje. Hrvatski olimpijski odbor, Hrvatska olimpijska akademija, Zagreb, 2001.
2. Jurković, N.: Analiza i primjena suvremenih tehnika skijanja, Kineziologija, Vol.2, br. 2, Zagreb, 1972.
3. Kerković, A. Tomaž, D: Metodika alpskog smučanja, NIPU «Partizan», Beograd 1980.
4. Petrović, K., J. Šmitek, M. Žvan: Put do uspjeha, Ljubljana 1984.
5. Hadžić, R., D. Bjelica: Usmjeravanje, selekcija i programiran rad predstavljaju imperativ uspjeha u alpskom skijanju. Sport Mont, 2005.
6. Hadžić, R: Trenažeri i simulatori u alpskom skijanju. Zbornik radova, FIS komunikacije. Niš, 2005.

### ”TEACHING METHODOLOGY OF CARVING TECHNIQUE IN ALPINE SKIING”

The most modern skiing technique used today is carving. In this technique the most important is load on the skier's centre of gravity disposition. The other important thing is that skier has to put a little wider apart his legs, at hips expansion mostly. Such position insures bigger firmness. We can see when carving curve performance is successful by skiing mark on the snow. There should be only two lines because there is no losing of direction. Driving this way, skier drives most of the time on the ski edges. Playgrounds are very important in process of learning carving technique because they enable speed control and choice of ideal skiing line. Placed playgrounds, appropriate for terrain, enable give us a total control of tasks which students have to perform. When making playgrounds we have to obey basic rules of gradual weight increasing and returning to simple (easier) positions, at the same time.