

**Dr Rašid Hadžić**

*Crnogorska sportska akademija*

## **METODIČKI PRISTUP UČENJA TAKMIČARSKE VELESLALOM TEHNIKE U ALPSKOM SKIJANJU**

Pod pojmom tehničke pripreme treba podrazumijevati blagovremeno obučavanje određenih elemenata koji odgovaraju motoričkim sposobnostima i razvoju nervnog sistema u tom uzrastu. Takmičari prije učenja nekog tehničkog elementa moraju skijati dosta slobodno. Svaki trening započinje slobodnim skijanjem radi zagrijavanja, i završava se slobodnim skijanjem radi opuštanja. Veleslalom je skijaška disciplina koja se vozi po tačno utvrđenoj stazi po kojoj takmičari pokušavaju što je brže moguće doći do cilja.

Metodika učenja takmičarske tehnike se zasniva na zadacima iz osnovne škole skijanja. U praksi se pokazalo da sa početnicima treba da rade najbolji poznavaoци tehnike i metodike obučavanja zbog toga što bolje rezultate pokazuju oni koji sami rade nego oni koji su loše vodjeni. Bitno je da treneri znaju zbog čega, a ne samo kako se izvodi tehnički element. Učenje takmičarske veleslalom tehnike, uglavnom, treba da se odvija uz korišćenje odgovarajućih poligona gdje su pojedine faze zaokreta dodatno označene jasnim oznakama (markerima). Poligoni su u procesu učenja takmičarske tehnike značajni jer omogućavaju doziranje brzine i izbor idealne linije skijanja.

Metodika postavljanja za učenje i trening mora za sve vrijeme da sadrži precizno određene postavke koje omogućavaju korektno izvodjenje zadatih zadataka. Pri izvođenju vježbi moraju se postavljati konkretni zadaci, jer se pogrešno usvajanje veoma teško ispravlja, a kada dodje do automatizacije pokreta, gotovo je nemoguće ispraviti greške. Pri postavljanju trening staza treba poštovati, karakteristike terena i sniježne uslove, zatim ritam i radijus zaokreta, koji od samog početka omogućava izvodjenje bez otklizavanja s obzirom na preovladujuću opremu kojom raspolažu takmičari. Postavke poligona mogu biti različite u zavisnosti od toga šta želimo da naučimo. U procesu učenja nikada ne treba učiti više od dva elementa odjednom. U postavkama poligona treba poštovati sledeća pravila:

- veći razmak u poligonu za niži položaj
- veća širina poligona za veću amplitudu gibanja
- manja širina i manji razmak za veću frekvenciju

Tako postavljeni poligoni, primjereni terenu, omogućavaju nam potpunu kontrolu postavljenih zadataka koje moraju takmičari izvoditi

U teže postavke prelazimo kad takmičari savladaju sve bitne elemente tehnike u lakšim uslovima.

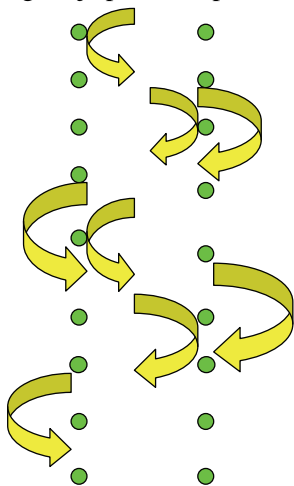
U metodici postavljanja moramo poštovati obavezno ritmičko postavljanje za učenje veština, gdje su najpogodniji različiti poligoni, koji omogućavaju individualni prelaz onih, koji brže savladavaju ritmičke postavke na jednostave promjene ritma. Kod prelaza na treningu na situaciono postavljanim stazama moramo poštovati osnovna načela postepenog povećanja težine i istovremenog vraćanja na jednostavne (lakše) postavke. Početne postavke treba da su ritmične i pregledne, teren i zaokreti treba da

omogućavaju punu koncentraciju na način vođenja zaokreta. Promjene ritma treba da budu označene većim razdaljinama. U početnoj fazi treba da izbegavamo strme terene i postavke treba da prate upadne linije a dok kasnije radi otežavanja koristimo ne samo kombinaciju kapija već i konfiguraciju terena.

## PRIMJER POLIGONA ZA VSL

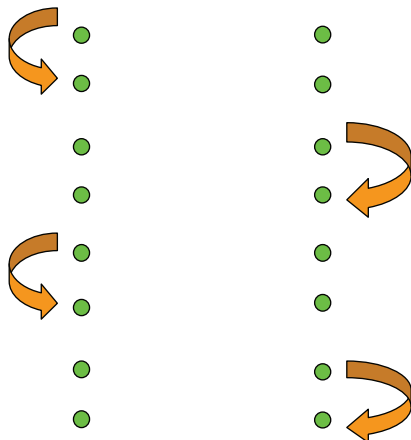
### 1. HODNIK S MARKERIMA

Figure je potrebno precizno izvoditi po cijeloj širini poligona.

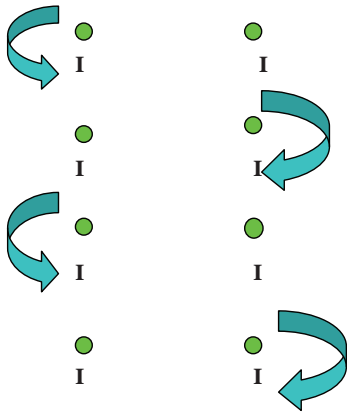


### 2. HODNIK S MARKERIMA

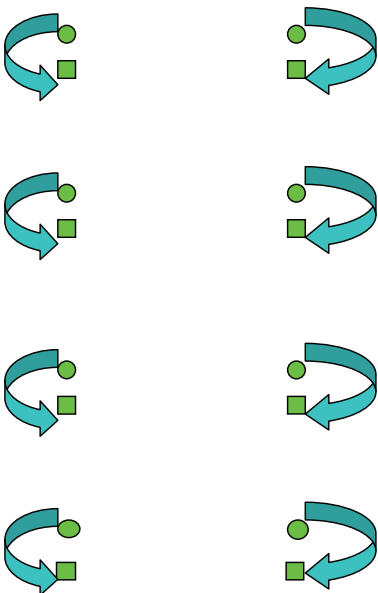
Zahtijeva tačnost izvodjenja i pravilan VSL zaokret, pravovremeno pred upadnom linijom.



### 3. HODNIK S MARKERIMA I KRATKIM ŠTAPOVIMA

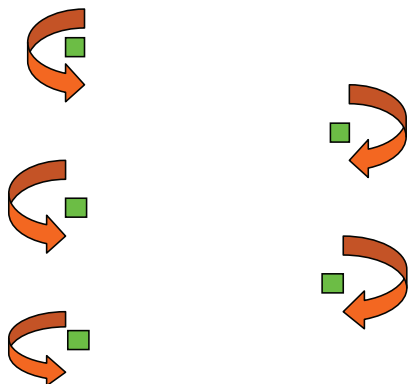


### 4. HODNIK sa VSL vratima i markerima



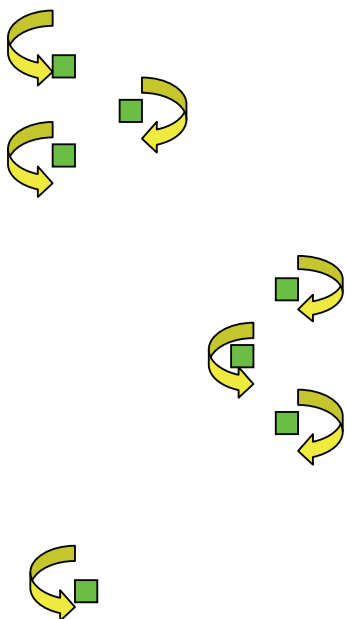
### 5. RITMIČKI VSL

Postavke za ritmički VSL upotrebljavamo na blagom terenu bez prelomnice. U početku postavljamo vrata sa većim rastojanjem a u drugom dijelu staze rastojanje između vrata smanjujemo.



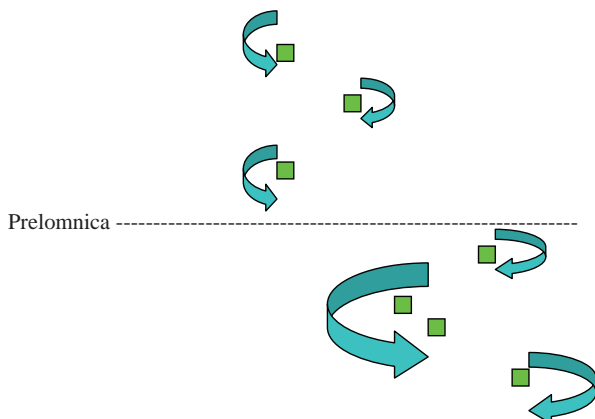
### 6. ARITMIČKI VSL

Na početku staze postavke su u ritmu a tokom staze nastavljamo sa aritmičnim kombinacijama.



## 7. SITUACIONI VSL

Situacione postavke zavise od konfiguraciji terena. Ispred prelomnice se rastojanje izmedju vrata povecava radi kontrole brzine.



## LITERATURA:

1. Agrež, F: Karakteristike savremenog treninga u alpskom skijanju. YU ski-magazin, Zagreb 1977.
2. Vogrinec, T: «Križajeva škola smučanja» NIŠRO «Oslobodjenje» Sarajevo 1982.
3. Ilić, B: Selekcija, tehnika i proces treniranja mladih u alpskom smučanju. Fizička kultura, Beograd 1980.
4. Jankelić, J: Program Jugoslovenske alpske škole smučanja, Fizička kultura 1, 1977. Beograd.
5. YU ski-magazin, Zagreb 1978.
6. Kamenović, LJ: Postupak pri obuci početnika u alpskom smučanju, Fizička kultura 1977.
7. Kerković, A. Tomaž, D: Metodika alpskog smučanja, NIPU «Partizan», Beograd 1980.
8. Petrović, K., J. Šmitek, M. Žvan: Put do uspjeha, Ljubljana 1984.
9. Hadžić, R: Takmičarska forma alpskih smučara u dječijem uzrastu. Ljetnja škola pedagoga fizičke kulture. Čanj, 2003.
10. Hadžić, R: Snaga prioritetan faktor za savladavanje tehnike i postizanje uspjeha u alpskom skijanju. Zbornik radova, FIS komunikacije. Niš, 2003.
11. Hadžić, R., D. Bjelica: Usmjeravanje, selekcija i programiran rad predstavljaju imperativ uspjeha u alpskom skijanju. Sport Mont, 2005.
12. Hadžić, R: Trenažeri i simulatori u alpskom skijanju. Zbornik radova, FIS komunikacije. Niš, 2005.
13. Hadžić, R.: Tehnika i metodika alpskog skijanja, Rožaje 2008.

### TEACHING METHODOLOGY OF COMPETITIVE GIANT SLALOM TECHNIQUE IN ALPINE SKING

Teaching competitive giant slalom technique, mostly, should be developed by using appropriate playgrounds where particular curve phases are extra marked with clear signs (markers). Playgrounds are very important in learning competitive technique process. They enable speed dosing and CHOICE of ideal skiing line.

Playground's position should be different, depending on what we want to learn. In playground's position we should obey certain rules:

- bigger distance in playground for lower position
- bigger playground expanse for bigger swaying amplitude
- smaller distance and smaller expanse for bigger frequency

Such playground's position, appropriate for terrain, enable us a total control of tasks which competitors have to perform. We choose harder position when competitors overcome all important elements of technique in easier conditions. When moving from training to situational placed paths, we should obey basic rules of gradual weight increasing and at the same time returning to simple easy positions.

