

**Ahmet Međedović**

Medicinska škola; osnovna škola “Bratstvo” Novi Pazar

## **SKIJANJE KAO REKREATIVNA AKTIVNOST-PROGRAMIRANA OBUKA**

### **1. Uvod**

Zimski skijaški centri postaju iz dana u dan privlačniji za sve strukture ljudi koji osećaju potrebu i zadovoljstvo da borave na razređenom vazduhu pod pojačanim dejstvom ultravioletnih zraka i sunca. Naši krajevi poseduju dosta uređenih terena za skijanje u koje se svakodnevno izgrađuju i u kojima se ulažu velike investicije kako bi ova sportska aktivnost mogla što uspešnije da se izvodi. Izgradnja novih smeštajnih kapaciteta na svim područjima je definisana uredbom o utvrđivanju programa razvoja planinskog turizma, poštujući sve ekološke principe.

Skijanje danas postaje psihofizička potreba, motivisana ličnim zadovoljstvom kroz koju čovek radi zadovoljstva potreba želi korisno potrošiti slobodno vreme koje će se odraziti na povećanje radnih sposobnosti i radnog učinka uopšte. Kroz skijanje se slobodno vreme može privesti bitnoj nameni tako da svaki vikend kao i odmor moraju ce planski organizovati. Hotelijeri sa turističkim agencijama aranžiraju i gostima nude razne sadržaje i ponude kako sportsko-rekreativne tako i kulturne.

Ponude postaju sve traženije ako su kompletne kada se tiče posebno skijanja – kao sredstva za zadovoljavanje ličnih potreba. Ponuda spotsko-rekreativnog programa skijanja mora sadržati celokupne podatke opremljenosti objekata, kategorizovanih ski staza, oblici fizio-profilakse: hidro, termo elektro profilakse i td.

Postoje široke mogućnosti za sticanje navika za sportsko-rekreativnim aktivnostima u skijanju, posebno ako se zna da se preko ove aktivnosti razvija zdravstveni značaj. Zato su nam potrebni razni programi kako bi očuvali kondiciju i bolje zdravlje. Smučanje kao činilac sportske rekreacije daje veliku mogućnost u sticanju snage, brzine, izdržljivosti i spretnosti, kroz smučanje razvijamo navike za boravak u prirodi.

Mnogobrojna istraživanja pokazuju da za razvoj masovnog sportskog smučanja treba izdvojiti veća sredstva – ulaganje u smučarsku opremu, ali se posebno insistira na dobro organizovanu obuku koja se mora uklopiti u sve prisutnije aranžmane koje diktiraju hotelijeri, početni kursevi skijanja za učenike i njihove roditelje organizuju se u svim zimskim centrima.

### **2. Primer sadržaja skraćenog – kursa smučanja kao rekreacije i sporta**

Nakon izbora opreme za alpsko smučanje, postavljanja smučki na smučarske cipele, nošenje smučki i ski štapova, upozoravanje na opasnosti u planini i povrede u smučanju prelazimo na obuku.

#### **2.1. I DAN**

Osnovnim pokretima i radnjama u mestu i kretanju privikavati se na nove uslove i sredinu, razviti potrbnu stabilnost i pokretljivost sa skijama, uticati na usavršavanje ravnoteže na kliznoj površini.

Vežbe:

- osnovni stav na skijama,
- podizanje skije ( vrhovi, repovi, cele skije ),
- prestupanje sa pola koraka u stranu,
- klizanje napred – nazad,
- poskoci bez štapova (uvis, levo-desno, sa izbac. repova),
- hodanje sa štapovima (osn. greška izabac. potkolenice),
- hodanje bez štapova,
- trčanje i igra na snegu (trčanje sa i bez štapova, hvatalice, hvatalice u parovima, štafete – oko okretišta, kroz kapije).

Imajući u vidu primenljivost okreta na mestu, penjanje, padanje i ustajanje već u sledećoj fazi obuke nužno je prvog dana ovladati osnovnim znanjima i tehnikama ovih elemenata skijanja.

- okretanje prestupanjem oko vrhova i peta,
- okret za 180 stepeni,
- okret skokom za 90 stepeni.

**Penjanje** (penjanje pravo, stepenasto, raskorakom)

**Padovi i način podizanja** (pad napred, nazad, u stranu).

## 2.2 II DAN

S obzirom da spust čini osnovu u savlađivanju svih ostalih smučarskih radnji, treba mu posvetiti posebnu pažnju. U početnoj fazi obučavanje spusta i vežbi u spustu izvoditi na glatkoj padini sa istekom na ravan teren. Nagib padine, odnosno brzinu vožnje treba prilagoditi stepenu obučenosti vežbača.

Vežbe:

- osnovni stav u spustu,
- promene stava u mestu (smanjenje uglova u skočnom zglobu ),
- promena stava u kretanju,
- naizmenično isturanje skije,
- izdizanje skije ( repova, vrhova, cele daske ),
- vožnja sa predmetom među kolenima,
- zaobilaženje prepreke ( širenjem i sastavljanjem skija ),
- podizanje predmeta u toku vožnje,
- vožnja sa instruktorom – nastavnikom,
- vožnja na jednoj skiji,
- grudvanje u toku vožnje.

(najčešće greške kod obrade, vežbi u spustu:

pretklon trupa, kruta kolena, širenje skija, sedeći stav, spuštene ruke, isturanje jedne potkolenice, krut stav ).

### 3.3. III DAN

Vežbe:

- spust preko neravnina,
- spust preko grba i pragova,
- spust prestupanjem u novi trag,
- spust niz blagu padinu sa prelaskom na strmu,
- spust preko udubljenja, spust prema kontra padini,
- spust uz obavljanje raznih zadataka (prolaz kroz kapije, grudvanje u spustu, zabadanje i hvatanje grančice, smuk sa skokom).

### 3.3. IV DAN

Kod obuke kosog spusta prvo poći od osnovnog stava gde posebno treba insistirati na sledećem: kolena povijena ka padini, gornja smučka za pola stope izbačena napred, opterećenja skija odgovarajuće.

Vežbe:

- osnovni stav u kosom spustu,
- podizanje repa gornje skije,
- donji štap vući po snegu držeći ga što dalje od smučke,
- hvatanje pete donje cipele,
- prestupanje u novu stazu,
- kosi spust držeći štapove sastavljene paralelno skijama,
- uvežbavanje kosog spusta na strmijem talasastom zemljištu (greške, gornja skija opterećenja, opruženo donje koleno, naginjanje kukova ka padini, suviše razmaknute skije).

### 3.3. V DAN

Kroz date vežbe u okviru ovog elementa tehnike skijanja osnovno je ovladati tehnikom opterećenja i rasterećenja skija pri bočnom i kosom otklizavanju.

Vežbe:

- iz stava za kosi spust na padini vršiti otiskivanje štapovima koso napred,
- ista vežba kao prethodna, s tim što se izvodi u laganom kosom spustu,
- prelaz iz kosog spusta u otklizavanje i ponovo u kosi spust,
- iz kosog spusta ići u kratko potklizavanje s potiskivanjem pete na dole i zauzimanjem nižeg stava,
- prelaz iz kosog spusta u bočno otiskivanje sa štapovima na leđima.

Kroz date vežbe dalje usavršavati tehniku rasterećenja i opterećenja smučki, s tim što je potiskivanje smučki sada konstantno a zavoji duži.

- iz kosog spusta pritiskom na pete izvršiti potiskivanje repova skija i preći u dugačak zavoj ka padini,
- naizmenično potiskivanje repova skija niz padinu u kosom spustu,
- prelaz iz kosog spusta u zavoj ka padini sa štapovima preko ramena,
- zavoj ka padini vežbati iz strmijeg kosog spusta.

## 2.6. VI DAN

U početnoj fazi obuke primenjivati kao smučarsku radnju sa ciljem usporavanja kretanja i zaustavljanja, a već u sledećoj fazi obuke ( pri obuci luka i zavoja ) kao smučarsku radnju koja omogućava promenu pravca na razne načine.

- osnovni stav u plugu,
- voziti u plugu sa naglašenim potiskivanjem kolena napred,
- iz laganog spusta preći u pluzenje,
- pluzenje pravo niz padinu,
- naizmenična vožnja spust – plug,
- igre u parovima u pluznoj vožnji. u pluzenju prenositi težinu s jedne noge na drugu gibom tela u spoljnu stranu,
- pluzni zavoji sa dodirivanjem pete jednom rukom sa spoljne strane,
- pluzni zavoji sa štapovima horizontalno ispred tela u visini kukova (telo okrenuto u spoljnu stranu i spoljna skija opterećena),
- pluzni zavoji sa pravilnim držanjem štapova u pluznom stavu,
- povezivanje više pluznih zavoja.

## 2.7. VII DAN

Vežbe:

- na mestu, iz stava za kosi smuk ispluziti gornjom smučkom i ponovo privući ka donjoj,
- iz kosog spusta opterećenjem i uz potiskivanje gornje smučke preći u pluzenje pravo niz padinu,
- prelaz iz pluzenja pravo u kosi spust opterećenjem spoljne skije i uz istovremeno potiskivanje kolena napred,
- povezivanje više uzastopnih lukova,
- paralelni zavoj ka padini povezan sa više pluznih lukova od padine.

## 4. Uporedna analiza vrednosti karving tehnike u odnosu na ranije tehnike

Osnovne razlike u obuci karving-tehnike i starijih tehnika dali su instruktori-učitelji skijanja u sportsko-rekreativnom centru na Kopaoniku. Anketom smo došli do sledećih podataka.

Modifikovanjem smučarske opreme smučarske tehnike se menjaju i unapređuju. Posebno napredovanje je primećeno najnovijom karving-tehnikom gde se i rekreativci osećaju sigurnijim i stabilnijim kod vožnje izvođenja preciznih zaokreta skijama u željenom pravcu.

Zaokret na karvingu se ogleda u naginjanjem gornjeg dela trupa prema centru rotacije u smeru zaokreta. Što je veća brzina skija veće je i naginjanje dela trupa.

Analizom strukture odgovora ispitanih – vežbe za obuku karving tehnike u mestu su:

- stopala postaviti u širini kukova, podizati naizmenično kolena u levu i desnu stranu, pomicanje smučki sa jednog ruba na drugi.

Vežbe u kretanju koje ispitanici posebno izdvajaju su: Vežbe u kretanju na blagoj padini prenositi težinu tela sa desne strane na levu; ruke postaviti na kolena i pritiskati

kolena, tako da se olakšava izvođenje zaokreta; prilikom spusta kolena pomicati napred, prema centru zaokreta, skije postaviti na unutrašnje rubove kako bi one išle prema bregu i obrnuto; kod izvođenja zaokreta vanjsku nogu potiskujemo napred kako bi vrhove smučki poravnali, tako da one u svim fazama slede smer zaokreta.

Učitelji smučanja ističu: rekreativci-smučari su u potpunosti savladali karving zaokret, nagnjanjem tela u zaokretu, kolena nagnuta prema zaokretu, rukom potiskujemo kukove prema centru zaokreta. Svaki zaokret možemo dirigovati pritiskom rukama na kolena u smeru novog zaokreta.

Prilikom skraćenog kursa obuke u smučanju javljaju se najčešće greške u izvođenju karving tehnike:

- neravnomerno raspoređena težina na obe smučke,
- nedovoljno opiranje na čitavu smučku u toku zaokreta,
- zatvoren smučarski stav.

Greške otklanjamo tako što elemente uvežbavamo na blagoj padini, smučke moraju biti otvorene, ulaziti u zaokret na obe smučke. Učitelji smučanja su kategorični i u svom radu sa početnicima prvo rade na „rasterećenje“ vožnji po različitim terenima, uče se osnovi tradicionalne tehnike a kasnije karvingu.

Interesovanje za sportsko-rekreativne aktivnosti svakog dana postaju sve veća potreba čoveka jer brzi razvoj tehničke civilizacije sve manje koristi lokomotorni aparat za kretanje, nedostaci u kretanju izazivaju mnoge negativne pojave koje se odražavaju na zdravlje ljudi. Zato sportsko-rekreativnim aktivnostima moramo pridavati veći značaj. Organizacioni oblici sportske rekreacije sistematizovani kao povremene (sezonske) aktivnosti boravka u skijaškim centrima iskazuju velike materijalne teškoće većem delu stanovništva pa se moraju iznalaziti razne mogućnosti kako bi iznašli mogućnosti za zadovoljavanje potreba i interesa u ovoj oblasti.

### **5. Zaključak:**

Skijanje kao sportsko-rekreativna aktivnost iz dana u dan dobija sve veći i veći značaj, koji se ogleda u:

- poboljšavanju fizičkih sposobnosti učesnika
- sticanju praktičnih znanja u snežnim uslovima
- stvaranje uslova za slobono stvaralaštvo
- razvijanja ljubavi prema prirodi
- osposobljavanje učesnika u smučarskim veštinama

Iskustva ukazuju da organizatori smučarskih kurseva ne posvećuju dovoljno pažnje početnicima skijašima, da programski sadržaji obuke u smučanju moraju podleći verifikacijama od strane stučnjaka iz ove oblasti. Ostale aktivnosti i interesovanja gostiju su vezane pored alpskog smučanja za ostale rekreativne sadržaje u kojim je najvažnije učestvovati. Konceptija programa je sadržana u rečima „zdravlje-znanje-zabava” primenom brojnih rekreativnih sadržaja. Metodika rada mora biti usaglašena prema najnovijim programima alpskog smučanja. Učesnici smučanja su zadovoljni sa vremenom predviđenim za obukusadržaja u smučanju. Predlažu veću brigu društvene zajednice posebno radne zajednice kao i institucija iz oblasti sporta i sportske rekreacije prema rekreativnom

smučanju. Uspešan razvoj u smučanju pored materijalnog obezbeđenja zavisi pre svega od stepena znanja učitelja smučanja od njegovog angažovanja, pridržavanja zakonitosti u radu koje su proverene.

## SUMMARY

### ALPS SKIING AS RECREATIONAL ACTIVITY – DESIGNED TRAINING

*There is a great use of skiing if we are watching it as recreation, all kind of people can satisfy their necessities, such as breathing fresh air, sun, using your free time in a right way to increase success in your work and working activities.*

*Recreation centers gave various possibilities for Alps skiing and other similar activities. Working programmes in a form of shorten skiing course as recreation is a very old techniques. This fall is demonstrated throw programmes contents of a group of skking teachers working in Kopaonick, it is analised value of carves thniqe on earlier thhniqe, it is perceived skiing uniform, they made people fell more safe and stable during a skiing.*

*Reasrching with questionnaire as reasrching instrument on a sample of 50 skiing teachers they came to this results, which will be represented in work, and which firstly investigate positions of body in carving and traditional tehniques, it also points out instructor's attitude of a structure shortened skiing course.*

**Key words:** recreation, skking, programmes, instructor's attitude, skiing tehniqe, questionnaire

