

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

Aleksandar Joksimović,

Emilija Petković, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Niš

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

OSNOVNI ELEMENTI ALPSKOG SKIJANJA KAO SREDSTVO REKREACIJE

Uvod

Stalnim i sistematičkim uključivanjem u rekreaciju, čovek stvara pozitivne navike, pre svega za smišljen, organizovan, sadržajan i koristan način provođenja slobodnog vremena. Osnovni principi u rekreaciji opravdavaju pre svega: zdravstveni, vaspitni, motivacioni i dr.

Zdravstveni principi, govore o tome da se svaka vežba, svaka aktivnost izvodi pod kontrolom stručnog lica, zato je potrebno da obim, intenzitet i opterećenje moraju biti primereni sposobnostima korisnika, kao i njihovim potrebama i interesima u odnosu na život i rad. Da bi se pristupilo određivanju obima rada, intenziteta i opterećenja, neophodno je pre toga ustanoviti zdravstveni status svakog kandidata. Alpsko skijanje zahteva aerobnu i anaerobnu snagu, snagu mišića, i različite varijacije složenih motoričkih sposobnosti uključujući brzinu, agilnost, ravnotežu i koordinaciju (White, A. T. & Johnson, S. C., 1993).

Vaspitno obrazovni princip, u sebi sadrži vaspitne i obrazovne komponente. U vaspitnom smislu, ovaj princip ima uticaja na stvaranja osećaja za druženjem, razvija osećaj za lepim, za pripadnost kolektivu, jednom rečju doprinosi socijalizaciji ličnosti. U obrazovnom smislu, ovaj princip pruža mogućnost svim učesnicima u rekreaciji da učesnik stekne određena znanja i veštine koje mogu služiti u svakodnevnom životu. Osnovni elementi alpskog skijanja kao sredstvo rekreacije omogućuju podizanje nivoa motoričke informisanosti, odnosno, motoričke kulture.

Princip motivisanosti proizilazi iz čovekovih ličnih potreba i interesa za očuvanje i podizanje zdravlja. Motiv zainteresovanosti predstavlja sponu između čoveka i kreativnosti koju provodi ili koja ga interesuje.

Zadaci rekreacije su vezani za konkretna ostvarenja koja se mogu postići primenom različitih modela sportsko-rekreativnih aktivnosti kao sto su osnovni elementi alpskog skijanja.

U ovom slučaju zadatak navedene aktivnost može se realizovati kao sredstvo rekreacije uz pomoć osnovnih elemenata alpskog skijanja i to: hodanje i klizanje (vežbe u mestu i kretanju), penjanje (stepenasto i raskoračno), ustajanje, spust pravo i plug.

Predmet ovog rada predstavljaju osnovni elementi alpskog skijanja kao sredstvo rekreacije.

Problem ovog rada predstavlja izbor osnovnih vezbi alpskog skijanja koja ce poslužiti kao sredstvo rekreacije.

Cilj rada je da se uz primenu teoretskih uputstava i adekvatnim izborom tehničkih elemenata alpskog skijanja, primene kao adekvatna sredstva rekreacije, u odnosu na uzrasnu kategoriju i nivo fizičke pripremljenosti kandidata.

Metodski postupak

Prirodni oblici kretanja u skijanju kao rekreativna aktivnost ima poseban značaj i vrednost kroz programe i aktivnosti koje neposredno dobrinose podizanju fizičke sposobnosti, dobijanju osećaja sigurnosti u sistemu skijaš-skije, kako bi ovaj sistem postao jedinstvena celina kao i uspostavljanju bolje ravnoteže u navedenom sistemu (Joksimović i sar., 2010).

Prirodni oblici kretanja na snegu zauzimaju značajno mesto. Sve aktivnosti se mogu provesti korišćenjem prirodnih oblika kretanja kao sredstvo rekreacije u alpskom skijanju i pogodne su za korišćenje u radu sa početnicima. Stručnjak u području rekreacije mora da zna metodske primene doziranja aktivnosti u odnosu na uzrasnu kategoriju vodeći računa o njihovim opštim sposobnostima i mogućnostima. 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, C. 1997).

Osnovni elementi alpskog skijanja kao sredstvo rekreacije su:

- osnovni stav na skijama,
- hodanje i klizanje,
- okretanje,
- penjanje,
- ustajanje i
- spust pravo i plug.

Osnovni stav na skijama

Voditi računa pre svega o uglu između podloge, potkolenice i butne kosti, kao i ugao između podlaktak i nadlaktak. Zatim, paralelni štapovi dok je trup uspravan, slika 1.



Slika 1



Slika 2

Hodanje i klizanje

Koordinacija pokreta u suštini je ista kao i prilikom hodanja bez skija, osnovnu karakteristiku čine štapovi koji su “produžene” ruke. Skijaš se osloni na štap istom rukom pored i iza noge koja je u iskoraku. Pokretima hodanja dodaje se i pokret klizanja. U ovoj vežbi posebnu pažnju obratiti razvijanju osećaja za klizanje skija po snegu, slika 2.

Okretanje

Navešćemo dva najosnovnija vida okretanja:

1. Okretanje oko vrhova skije i
2. Okretanje oko repova skija.

I u prvom i u drugom slučaju, štapovi služe kao oslonac, olakšavaju pomeranje skija i održavanje ravnoteže, slika 3.



Slika 3

Penjanje

Prilikom penjanja uglavnom se koriste dva načina:

1. Penjanje stepenasto, bočno i stepenasto koso.
2. Penjanje raskorakom. Kod stepenastog penjanja skijaš se postavlja bočno prema padini na rubnicima skije. Najpre se podiže gornja skija, dok je težina tela na donjoj skiji, a u isto vreme podižu se i oba stapa. Kod kosog penjanja, uvek želimo da idemo za koji stepen napred. Uloga štapova je kao i kod prethodnog penjanja, pomaže u održavanju ravnoteže i održavanju oslonaca kod privlačenja donje skije, slika 4 i 4a.



Slika 4



Slika 4a

Padanje i ustajanje

Padanje uglavno moze da bude napred, nazad i u stranu. Često je pad napred neizbežan. U tom slučaju telo treba biti ispruženo da padnemo na grudi. Kod pada nazad, nastojimo da padnemo nazad ili u stranu, slika 5.



Slika 5



Slika 6

Spust pravo

Osnovne karakteristike stava

Ugao između podkolenice i butne kosti oko 100%

- Ugao između podlakta i nadlakta oko 100%
- Stapovi međusobno paralelni
- Trup uspravan
- Pogled ispred skija, slika 6.



Slika 7

Pluženje

Skije su stalno u plužnom položaju, skočni kao i zglobovi kolena i kukova su savijeni. Napadna linija sile teže pada iza pete, telo je opuštено, ruke prirodno pogrčene pored tela i drže paralelno štapove iza tela. Pluženje treba biti tekuće, a težina tela podjednako raspoređena na obe skije. Unutrašnji rubnici obe skije su manje ili više oštro postavljene i utiču na regulisanje brzine kretanja, slika 7.

Zaključak

Osnovni elementi alpskog skijanja kao sredstvo rekreacije moraju biti usaglašeni pre svega u odnosu na zdravstveni status i nivo tehničkog znanja kandidata polaznika. Navedena aktivnosti odvija se u posebnim uslovima i pod kontrolom stručnog lica koje vodi računa o obimu i intenzitetu opterećenja. Da bi pristupili

određivanju obimu rada i intenzitetu opterećenja, neophodno je pre toga ustanoviti stepen zdravstvenog statusa i odrediti obim, i intenzitet opterećenja u odnosu na pol, uzrasnu kategoriju, kao i individualne sposobnosti kandidata.

Literatura:

1. 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.
2. Joksimović, A., Joksimović, S. & Jovanović, D. (2007). Imitacione vežbe u alpskom skijanju. In: Živanović, N. (Ed.), *XI International Scientific Conference FIS communications*. Niš. Faculty of Physical Education. 59-68.
3. Joksimović, A., Aćimović, D., Petković E. & Hadžid, R. (2010). Prirodni oblici kretanja u smucanju kao rekreativna aktivnost. *Fizička kultura*. In Press.
3. Joksimović, A. (2009): Skijanje – tehnika. GIP Timok. Knjaževac.
4. Joksimović, A. (2010). Specifične karakteristike alpskih skijaša. In: Stanković, R. (Ed.), *XIV International Scientific Conference FIS communications*. Niš. Faculty of Physical Education. 672-677.
5. Stojanović, T. & Joksimović, A. (2005): Karving skijanje: tehnika. Centar za sport, Banja Luka.
6. White, A. T.& Johnson, S. C. (1991). Physiological comparison of International, National and Regional alpine skiers. *International Journal of Sports Medicine* 12(4), 374-378.

SUMMARY

The basic characteristic of alpine skiing as a means of recreation is that it can be used by individuals of all ages and psycho-physical abilities. This activity stimulates the development, improvement and maintenance of psycho-physical abilities, especially the development of the respiratory and cardiovascular system. Using this skiing technique implies performing a certain turn, using a certain skill and the ability to properly move. By using its contents, forms and methods of work, we contribute to the improvement of health, and the boosting of physical and work abilities. The basic elements of alpine skiing as a means of recreation are not merely used in the service of health, as it also has other functions, a pedagogical, androgynous, psychological and humane function to name a few.

Key words: *Alpine skiing, means of recreation, content, extent, intensity, load*