

KAKO USAVRŠITI TEHNIKU SKIJANJA

TAJNE ZAOKRETA NA SKIJAMA

DEFINICIJA ALPSKOG SKIJANJA

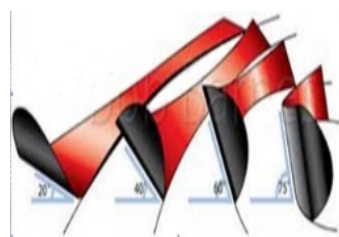
Alpsko skijanje je motorička aktivnost koju čine interakcije pokreta skijaša, svojstva podloge i skijaške opreme, pri kretanju skijaša niz snežnu padinu, prvenstveno pod uticajem sile gravitacije a potom i mišićne sile, dok se kontrola kretanja vrši promenama pravca (Ropret R. Alpsko skijanje. SIA, 2022; <https://www.robertropret.com/knjige/>)

Promene pravca mogu biti izvedene skokovima, prestupanjima i zaokretima. Zaokreti se izvode u formi povezanih lukova. Zaokretanje treba da bude efikasno, racionalno, ekonomično. To je moguće jedino uz:

- održavanje pravilnog položaja tela
- Korićenje svojstva opreme
- vršenje racionalnih i ekonomičnih pokreta

KAKO ISKORISTITI SVOJSTVA PODLOGE I OPREME?

Skija nas može uvesti u zaokret na dva načina: a) otklizavanjem krajeva (repova) skija i postavljanjem u novi pravac i/ili b) postavljanjem skija na rubnike kada se ispoljava efekat geometrije i elastičnosti skije. Geometrija skije podrazumeva da su bočne stranice skija u vidu lukova jer su skije na krajevima šire a u sredini uže. Luk koji se formira postavljanjem skije na rubnike i zahvaljujući elastičnosti skije, omogućava urezivanje skije u kompaktnu podlogu (ovo ne važi u dubokom snegu) i skija se kreće lučno, u napred.



Počotnici i slabiji skijaši uglavnom koriste otklizavanje, prosečni skijaši kombinuju obe varijante (započnu zaokret otklizavanjem a potom koriste urezivanje i geometriju skije) dok dobri skijaši zaokreću na rubnicima. Skijanje na rubnicima je efikasnije i racionalnije jer nema otklizavanja, kočenja i neravnomernog kretanja. (Izvor: <http://diginfo.ru/en/alpine-ski/compliance-ski-sidecut-shape-to-deflection/>)

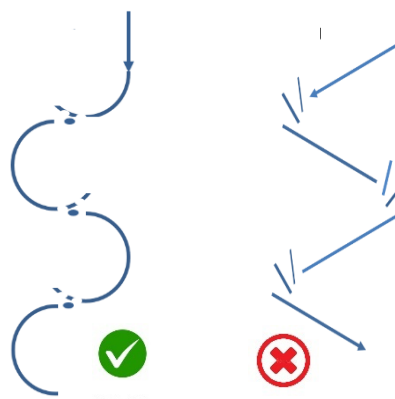
KAKO SE PRAVILNO IZVODE ZAOKRETI?

Pojedinačni zaokret predstavlja vođenje skija lučno, u obliku slova „J“. Odnosno, skije se nagibom potkolenica postavljaju na rubnik i klize po zamišljenoj liniji nastavka rubnika, bez bočnog otklizavanja skija (krajeva ili celih skija).



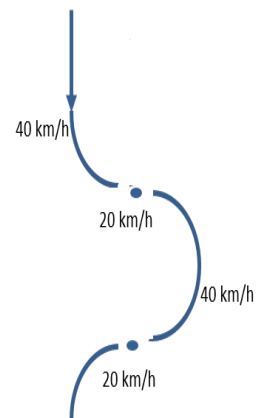
Pravilni, povezani zaokreti se izvode u vidu povezanih lukova, poput oblika slova „S“.

Pogrešno je ako se zaokret izvede naglim pokretom otklizavanja krajevima skija, poput slova „Z“. Takav način zaokretanja je posledica straha u trenutku kada su skije okrenute pravo niza padinu i težnje skijaša da uspori i što pre dođe u siguran - poprečni položaj. Ovakav način vođenja skija dovodi do „kočenja“ ali na neracionalan, neefikasan način bez očuvanja kontinuiteta brzine.


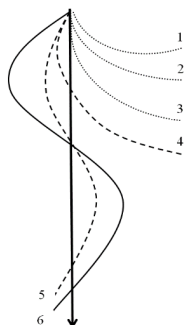
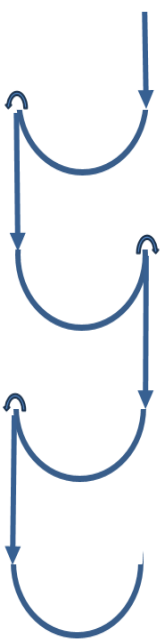



KAKO KONTROLIŠEMO BRZINU?

Brzina skijanja se kontroliše „završavanjem zaokreta“ (drugi deo zaokreta) - vođenjem skija, u luku, ka poprečnom položaju u odnosu na padinu, do smanjenja brzine. Brzinu koja se povećava u delu zaokreta kada se skije kreću niz padinu potrebno je smanjiti do mere kada možemo bezbedno započeti i izvršiti naredni zaokret, istom brzinom, istim radijusom u istoj širini koridora. Dobar skijaš treba da izvede zaokrete tokom cele padine (bez obzira na nagib i kvalitet podloge) tako da je svaki zaokret, od prvog do poslednjeg, izveden istom brzinom, u istom radijusu, širini koridora i istom ritmu. Ukoliko izostane pravilno vođenje skija (loš stav i ostajanje „nazad“ pa nam skije „beže“), sa otklizavanjem kao i lošim završavanjem zaokreta, brzina će se stalno povećavati pa će jedan od narednih zaokreta morati da bude izveden sa većim otklizavanjem (kočenjem) ili dužim lukom i nejednakom brzinom. (IZVOR: <https://turnshape.com/2011/09/30/a-round-turn-shape-the-blueprints-of-skiing-speed-control-part-3/>)



VEŽBE

- U mestu, stopala u širini kukova, blagi počučanj (pravilan stav), nagnuti potkolenice u jednu stranu tako da se ivice/rubnici urežu u sneg. Pokreti su postepeni, sliveni, nikako nagli ili odsečni.
 - U spustu koso nagnuti potkolenice bočno, ka unutrašnjoj strani zaokreta i pustiti da skije same skrenu uz padinu dok se ne zaustave.
 - Vežbu usavršavati krećući iz sve strmijeg spusta koso, sve do spusta pravo („lepeza“) (izvor: <https://www.youtube.com/watch?v=l5ggnZXoDK0&list=PLOOXcYMYNAJ0Zia2y3JE5ojuWloI4VncR>)
- 
- 
- Pluženje niz padinu (A), opružanjem nogu preneti opterećenje na buduću spoljnu/donju skiju a potom nagibom potkolenice napred i unutra, **urezati skiju i voditi je po rubniku** u pun „zaokret uz padinu“ **do potpunog zaustavljanja** (druga skija može da se privuče u paralelni položaj). Okret u mestu, ponoviti u drugu stranu
 - Iz spusta pravo (A), na paralelnim skijama, opružanje nogu a potom pregibanje, **naginjanje potkolenica napred i u stranu zaokreta, urezivanje rubnika i vođenje skija u luku, uz padinu, do potpunog zaustavljanja**. Okret u mestu, ponoviti u drugu stranu.
 - Povezati više zaokreta (B) **uz produženo kretanje skijama pravo niz padinu** (oko 1-2 m). Ovim „produženim“ spustom pravo eliminiše se naglo otklizavanje i forma „Z“ zaokreta. Važan je izbor blaže a potom strmije padine koja dozvoljava povećanje brzine a potom njenu kontrolu dužim lukom do poprečnog položaja.
- 
- 
- A B