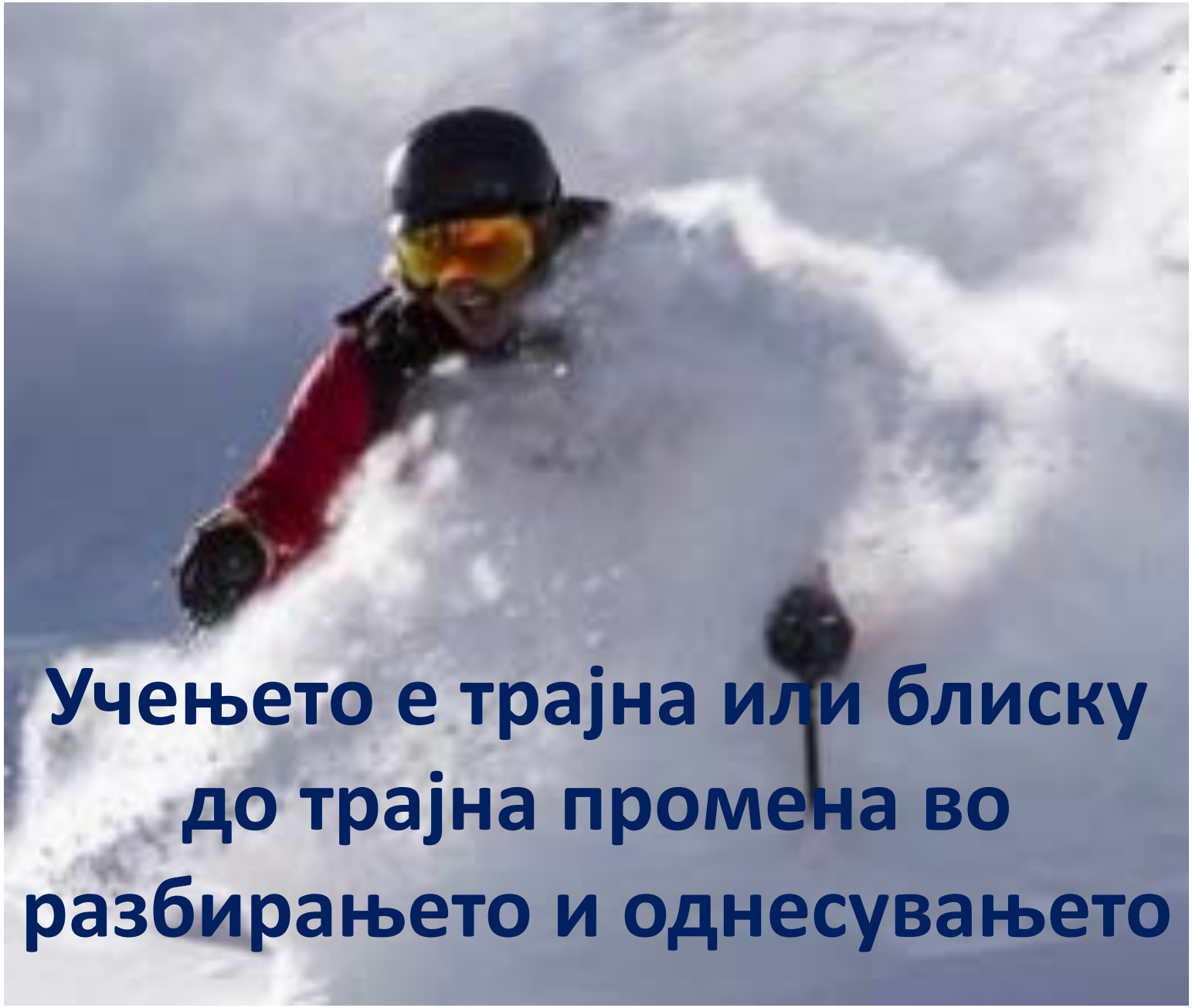
Дидактички аспекти на ски обуката

Проф. Д-р Илија Клинчаров
Дидактика на физичко образование и спорт
Факултет за физичко образование спорт и здравје
Универзитет Св. Кирил и Методиј – Скопје

Контакт: i.klincarov@ukim.edu.mk

86°
81°
HIP INSERTION: SUPERB
SYMMETRY: OUTSTANDING

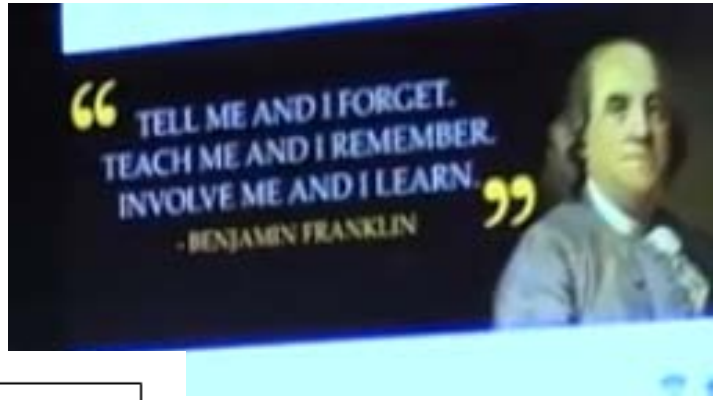
Student chefs learn how to flip a pancake

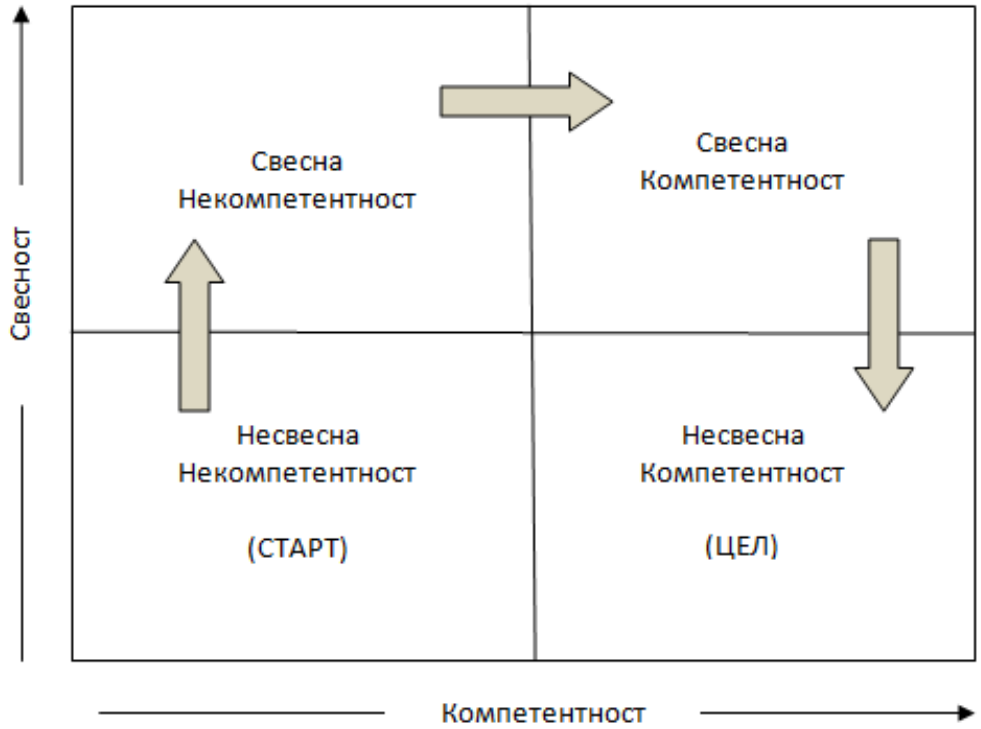


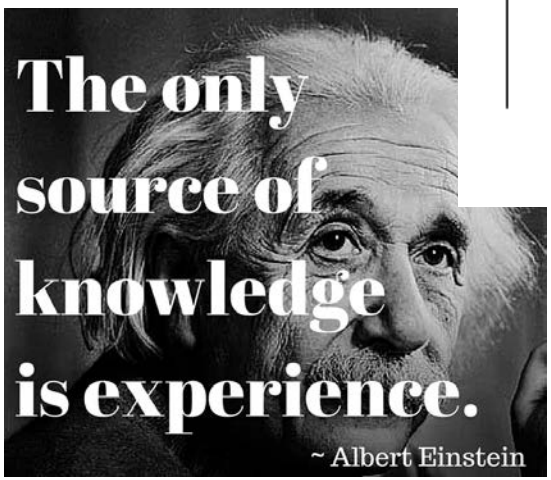
Учењето е трајна или блиску до трајна промена во разбирањето и однесувањето

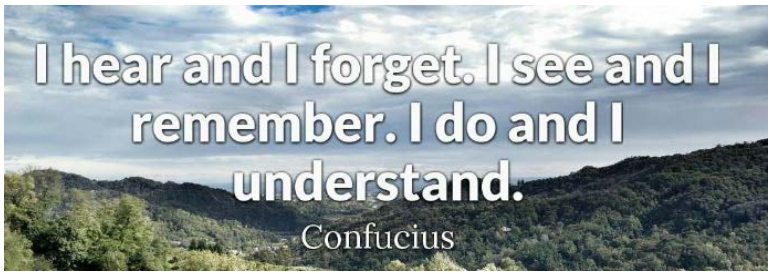
Изведено движење / Научено движење

Четири фази на
компетентност при учењето
на нови вештини

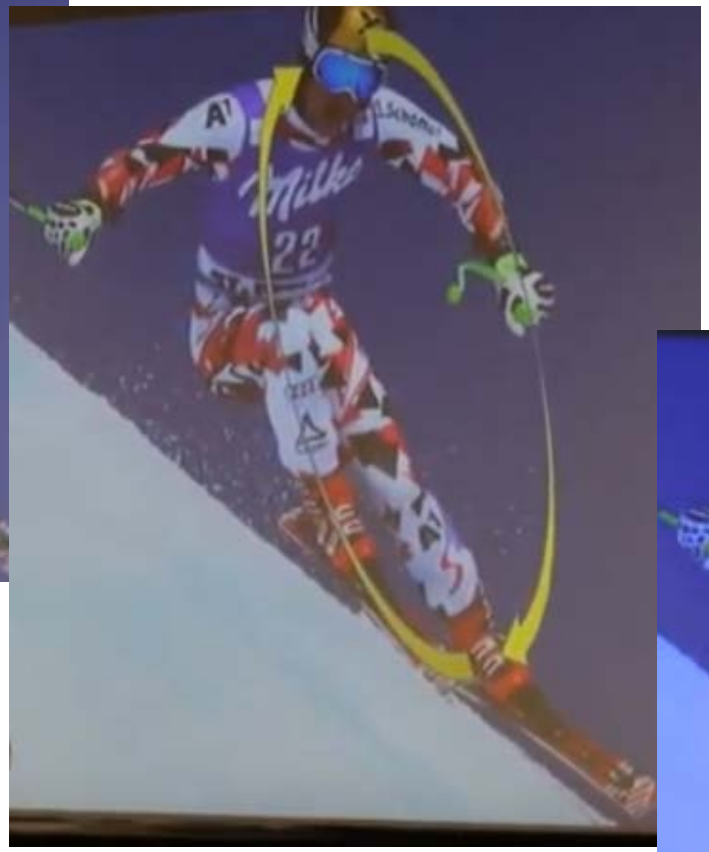




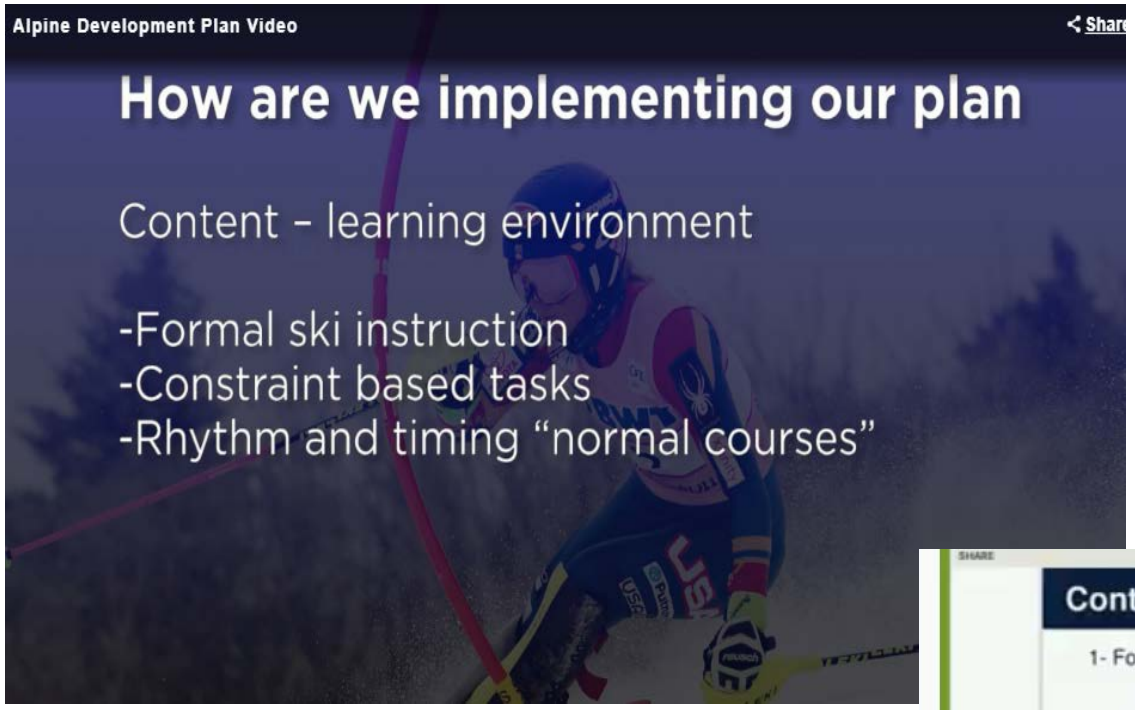




Milka
22

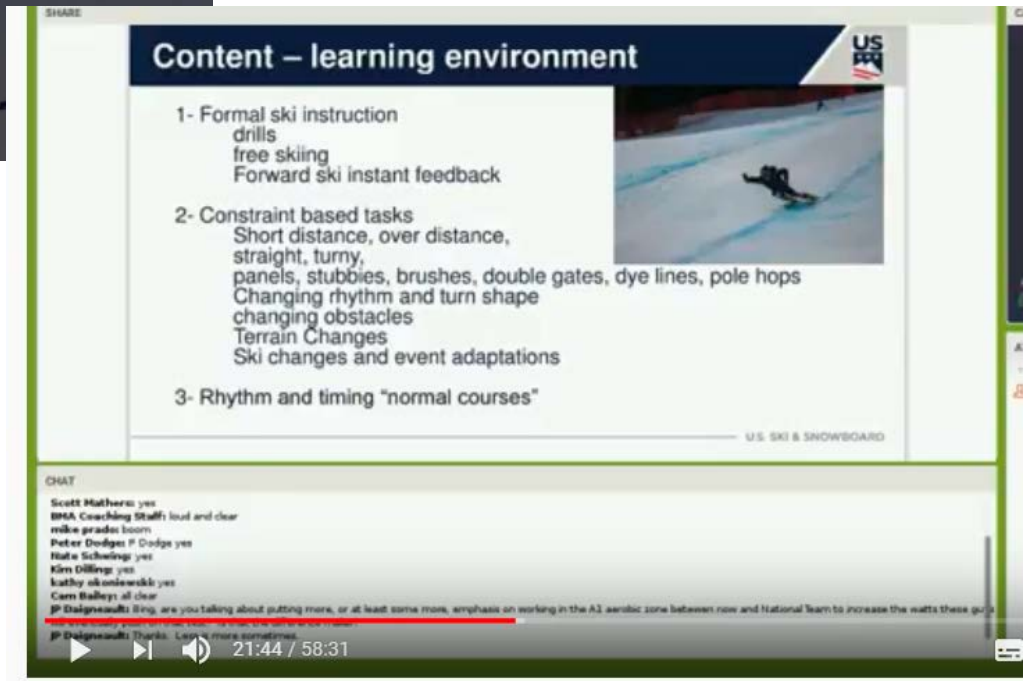

Milka
22

Milka
22



http://videos.ussa.org/coetv/detail/videos/alpine-development-project/video/5850061383001/alpine-development-plan-video?autoStart=true

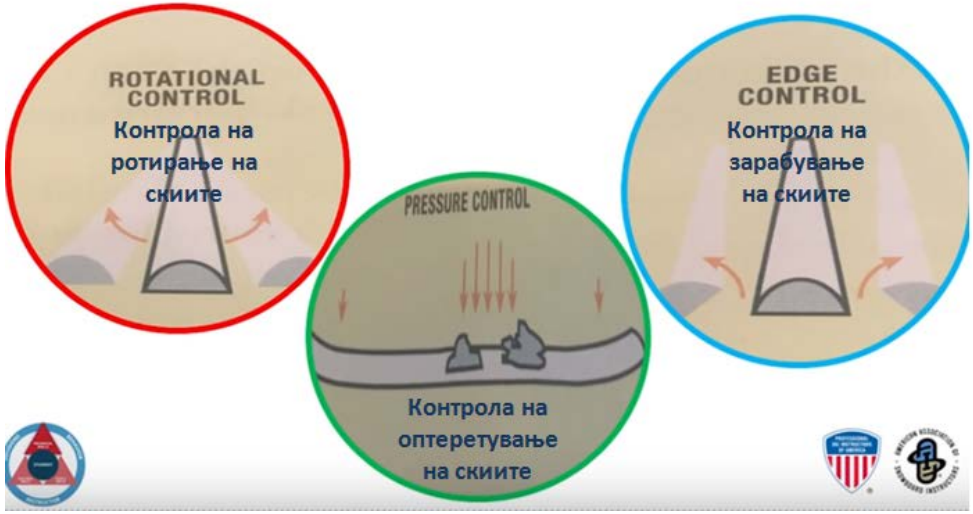
https://www.youtube.com/watch?v=EHT_jWcsabU



2018 Alpine Development Camp Review - Sasha AM Rearick

Релации во процесот на учење

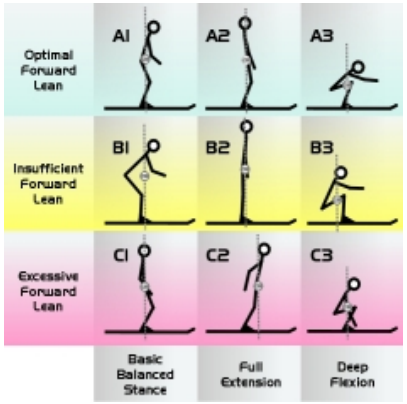
Обука базирана на развој на вештини за управување со скиите

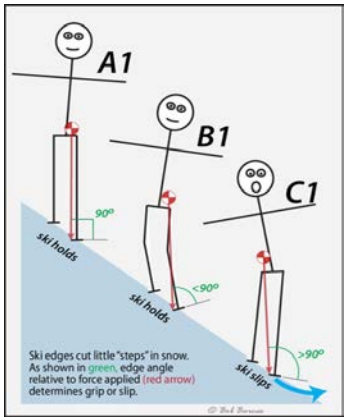


Технички вештини

https://www.pugski.com/forums/

([https://www.youtube.com/watch?time_continue=60&v=M28VBTo RpBU](https://www.youtube.com/watch?time_continue=60&v=M28VBToRpBU))
Crazy fast tribal dance





Quintuple steps: The most iconic obstacle on the
Ninja course | Australian Ninja Warrior 2017
https://www.youtube.com/watch?time_continue=28&v=ZZjh5ZJR6so

Основи

1. Контрола на соодносот на тежиште на тело и потпорната површина со цел насочување на оптеретувањето по должина на скиите.
2. Контрола на оптеретувањето од една на друга скија со цел да се насочи оптеретувањето кон надворешната скија.
3. Контрола на аглите на зарабување преку комбинација на инклинација и ангулација.
4. Контрола на ротирање на скиите со раздвоена ротација на нозете во однос од трупот.
5. Контрола на степенот на оптеретување креиран преку интеракција на скиите со снегот.

NZSIA SKI INSTRUCTORS

design & printing Print Central – Queenstown

new zealand snowsports instructors alliance
PO Box 2283
Wakatipu
Queenstown 9349
New Zealand

For updates to this manual please check the website
www.nzsia.org/ski

First published May 2012
This edition May 2019

https://www.nzsia.org/wp-content/uploads/2019/05/54756-NZSIA-Ski-Instructors-Manual-2019-Inside.pdf

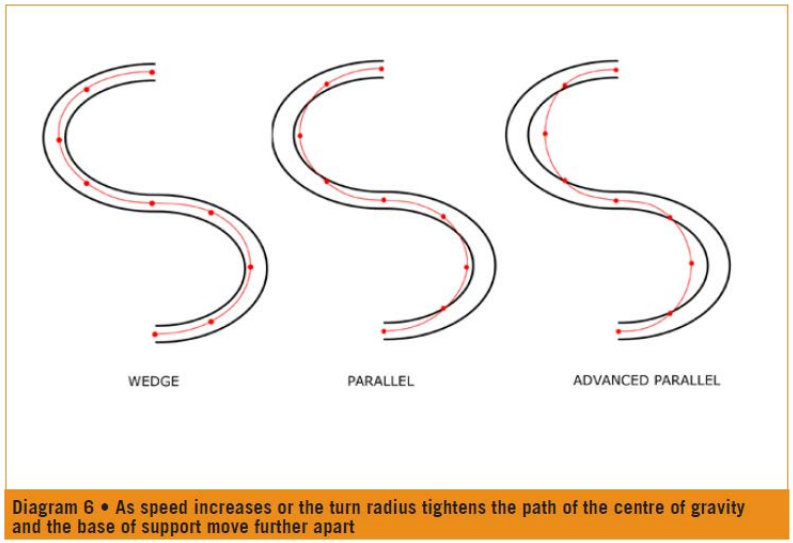


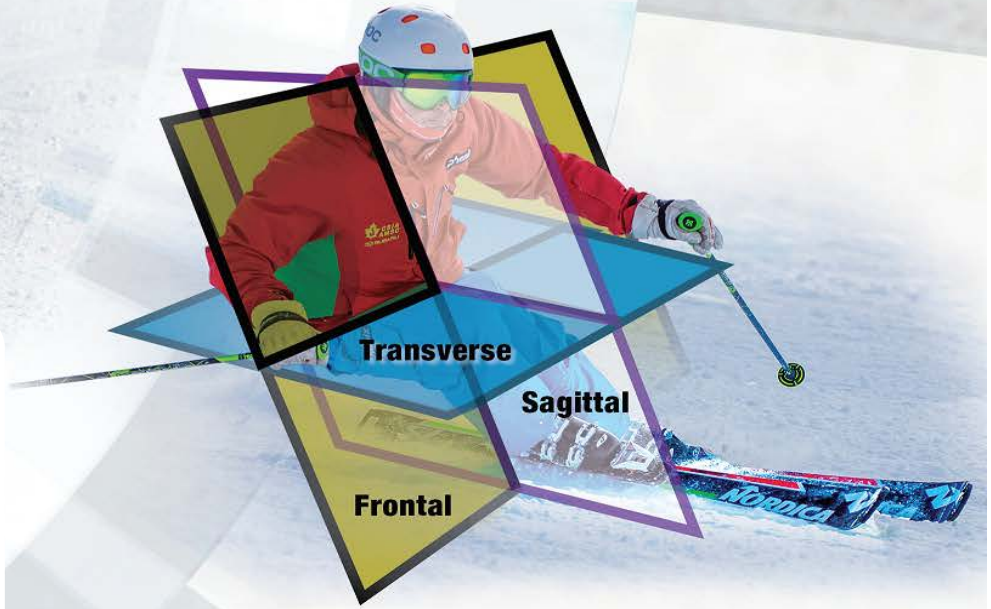
Diagram 6 • As speed increases or the turn radius tightens the path of the centre of gravity and the base of support move further apart

Технички вештини

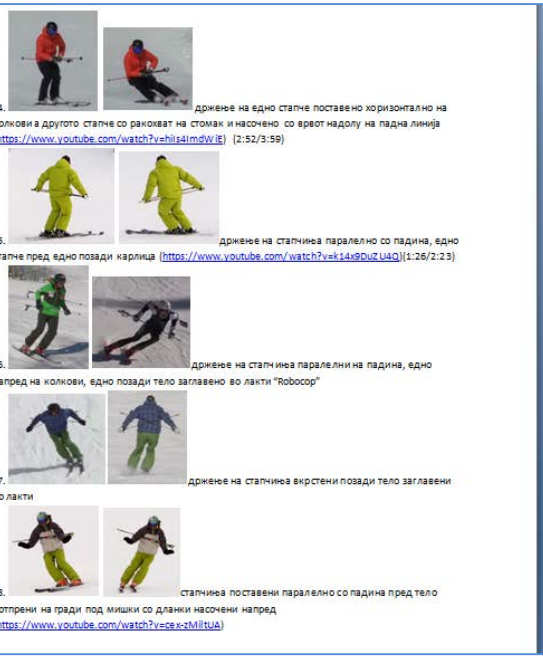
Движења во разни зглобови помагаат во одржување на рамнотежата, овозможувајќи да се управуваат силите кои делуваат на скиите и скијачот.

Кинетички ланец.
Телото е серија на поврзани сегменти. Зглобовите можат да работат самостојно или во заедништво со соседните зглобови по должина на врската (кинетички ланец). Соодветни мускули се активираат за контрола на зглобот(ите) и ги поддржуваат и се спротивставуваат на создадените оптоварувања. Ова се случува во сагиталната рамнина, фронталната и трансферзалната рамнина. Иако е примамливо/можно инструкторот да се справи со одредено движење во изолација, тој мора да биде свесен дека има многу можни интеракции помеѓу сегментите на телото. Движење или недостаток на движење во еден зглоб има ефект по целиот конетички ланец.

Опишување на движењето.
Движењата на човекот се опишуваат во три рамнини: сагитална (Sagittal), фронтална (Frontal) и трансферзална (Transverse) рамнина. Со исклучок на колкот и рамото, движењата во зглобовите најчесто се изведуваат во една, или понекогаш во две рамнини. Скијањето е повеќедимензионална активност каде движењата се случуваат во сите три рамнини истовремено, за што е потребна координација во зглобовите што се движат во различни рамнини. Ова значи дека инструкторот секогаш мора да препознае дека движењата во зглобовите во едната рамнина може да влијаат на движењата во другите рамнини.



Технички вештини



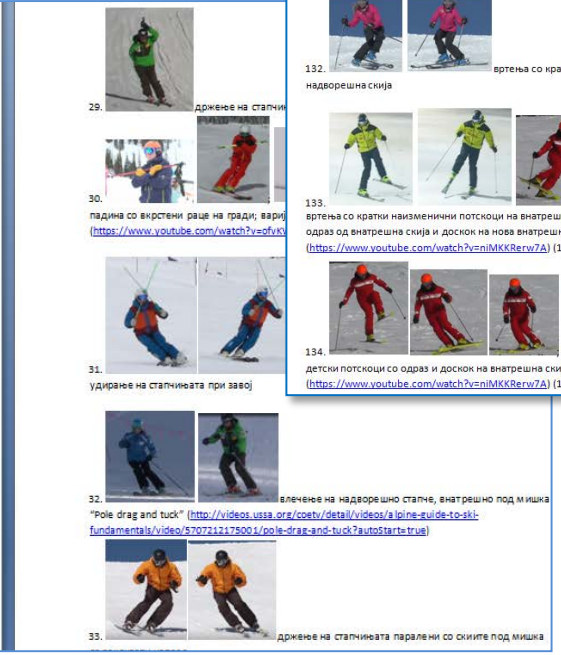
24. држење на едно стапче поставено хоризонтално на колкови а другото стапче со раковкат на стомак и насочено со врвот надолу на падна линија (https://www.youtube.com/watch?v=hiIs4ImdWiE) (2:52/3:59)

25. држење на стапчиња паралелно со падина, едно стапче пред едно позади карлица (https://www.youtube.com/watch?v=k14x9DuZU4Q)(1:26/2:23)

26. држење на стапчиња паралелни на падина, едно напред на колкови, едно позади тело заглавено во лакти "Robocop"

27. држење на стапчиња вкрстени позади тело заглавени во лакти

28. стапчиња поставени паралелно со падина пред тело потпрени на гради под мишки со дланки насочени напред (https://www.youtube.com/watch?v=cex-zMiltuA)



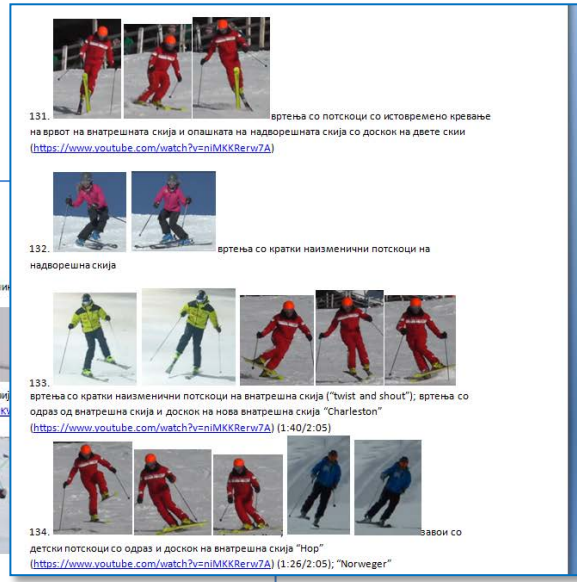
29. држење на стапчи

30. падина со вкрстени раце на гради; варија (https://www.youtube.com/watch?v=ofvKv

31. удирање на стапчињата при завој

32. влечење на надворешно стапче, внатрешно под мишка "Pole drag and tuck" (http://videos.ussa.org/coetv/detail/videos/alpine-guide-to-ski-fundamentals/video/5707212175001/pole-drag-and-tuck?autoStart=true)

33. држење на стапчињата паралелни со скиите под мишка

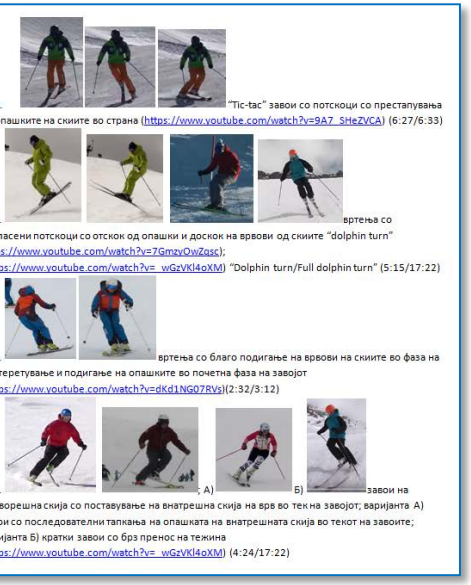


131. вртења со потскоци со истовремено кревање на врвот на внатрешната скија и опашката на надворешната скија со доскок на двете скии (https://www.youtube.com/watch?v=niMKKRerw7A)

132. вртења со кратки наизменични потскоци на надворешна скија

133. вртења со кратки наизменични потскоци на внатрешна скија ("twist and shout"); вртења со одраз од внатрешна скија и доскок на нова внатрешна скија "Charleston" (https://www.youtube.com/watch?v=niMKKRerw7A) (1:40/2:05)

134. завои со детски потскоци со одраз и доскок на внатрешна скија "Hop" (https://www.youtube.com/watch?v=niMKKRerw7A) (1:26/2:05); "Norweger"

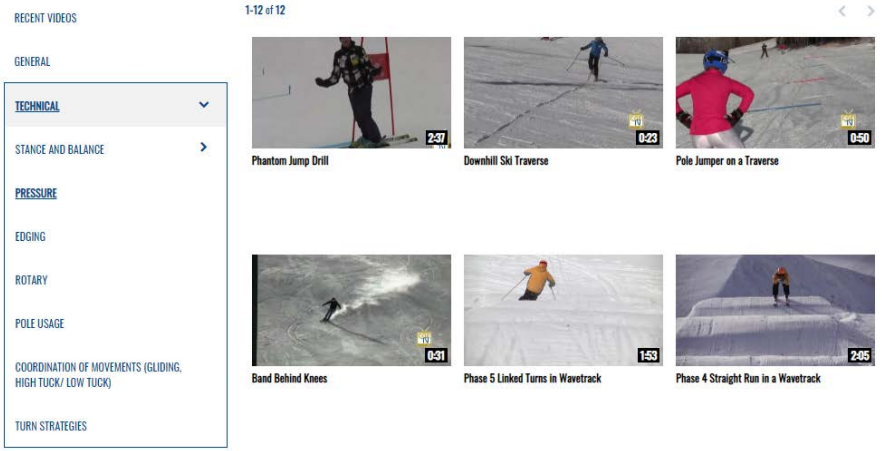


136. "Tic-tac" завои со потскоци со престапување со опашките на скиите во страна (https://www.youtube.com/watch?v=9A7_SHeZVCA) (6:27/6:33)

137. вртења со нагласени потскоци со отскок од опашки и доскок на врвови од скиите "dolphin turn" https://www.youtube.com/watch?v=7GmzvOwZqsc); (https://www.youtube.com/watch?v=_wGzVKl4oXM) "Dolphin turn/Full dolphin turn" (5:15/17:22)

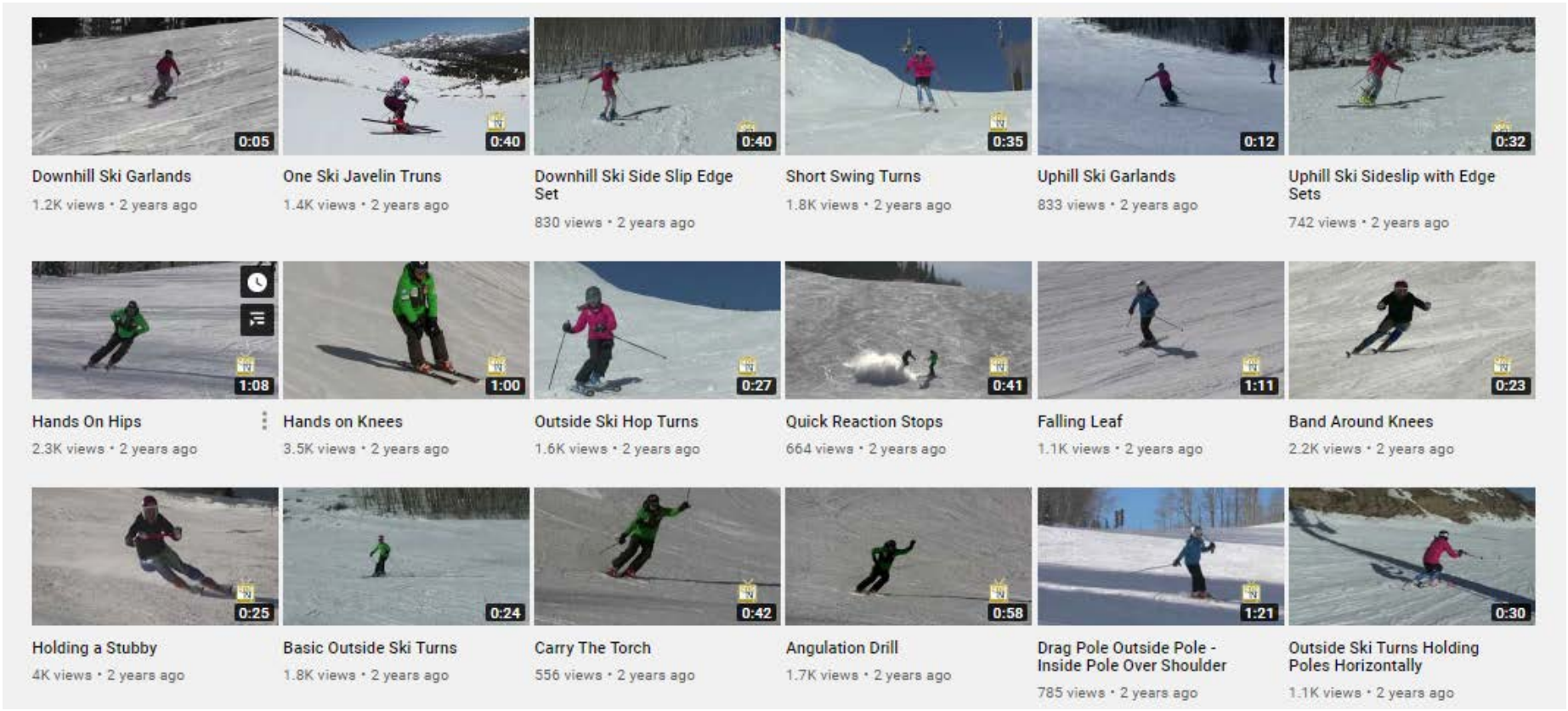
138. вртења со благо подигање на врвови на скиите во фаза на растеретување и подигање на опашките во почетна фаза на завојот (https://www.youtube.com/watch?v=dKd1NG07RVs)(2:32/3:12)

139. А) ; Б) завои на надворешна скија со поставување на внатрешна скија на врв во тек на завојот; варијанта А) завои со последователни тапкања на опашката на внатрешната скија во текот на завоите; варијанта Б) кратки завои со брз пренос на тежина (https://www.youtube.com/watch?v=_wGzVKl4oXM) (4:24/17:22)

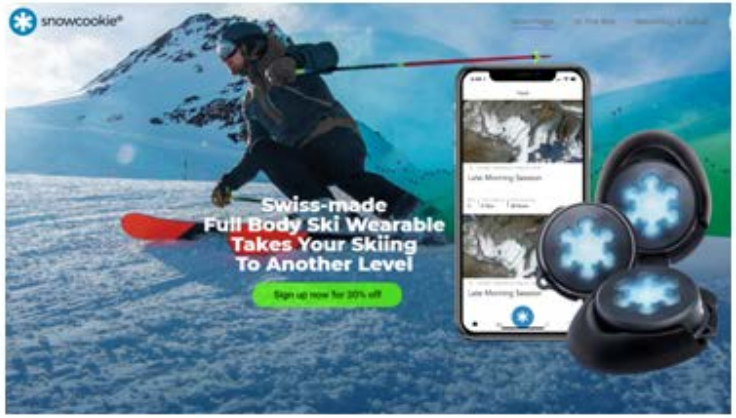


Наставни вештини

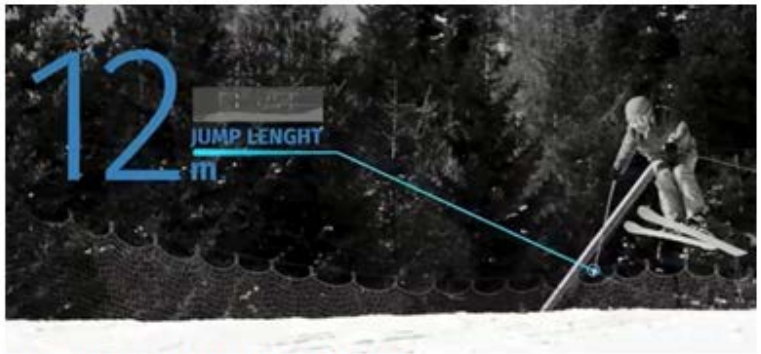
http://videos.ussa.org/coetv/



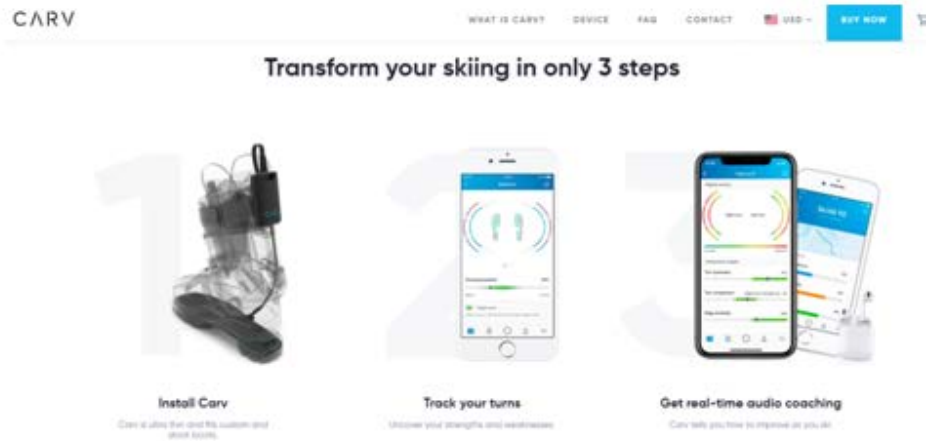
https://www.youtube.com/user/ussasec/videos



https://snowcookiesports.com/



Introducing Snowcookie - Smart Ski System
https://www.youtube.com/watch?v=x7s2HNZS2dY



The world's most advanced ski wearable

DEVICE + APP FEATURE

Introducing your personal coaches

Forget trying to learn from Youtube. Carv's drills give you in-ear feedback as you ski, so you know when you're learning the right technique.

Want to work on your outside ski pressure? Learn from Eric Lipton, demo team skier for the Professional Ski Instructors of America and 2x Olympian Kaylin Richardson.

https://getcarv.com/app

https://www.wearable-technologies.com/2017/02/wearable-sensors-for-the-rest-of-your-ski-season/

Rossignol and PIQ - Advanced sensor-system
https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=xp1eJZGjaQU

Pomocup - The SKIMO Device
https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=j7FOzr-AI_o

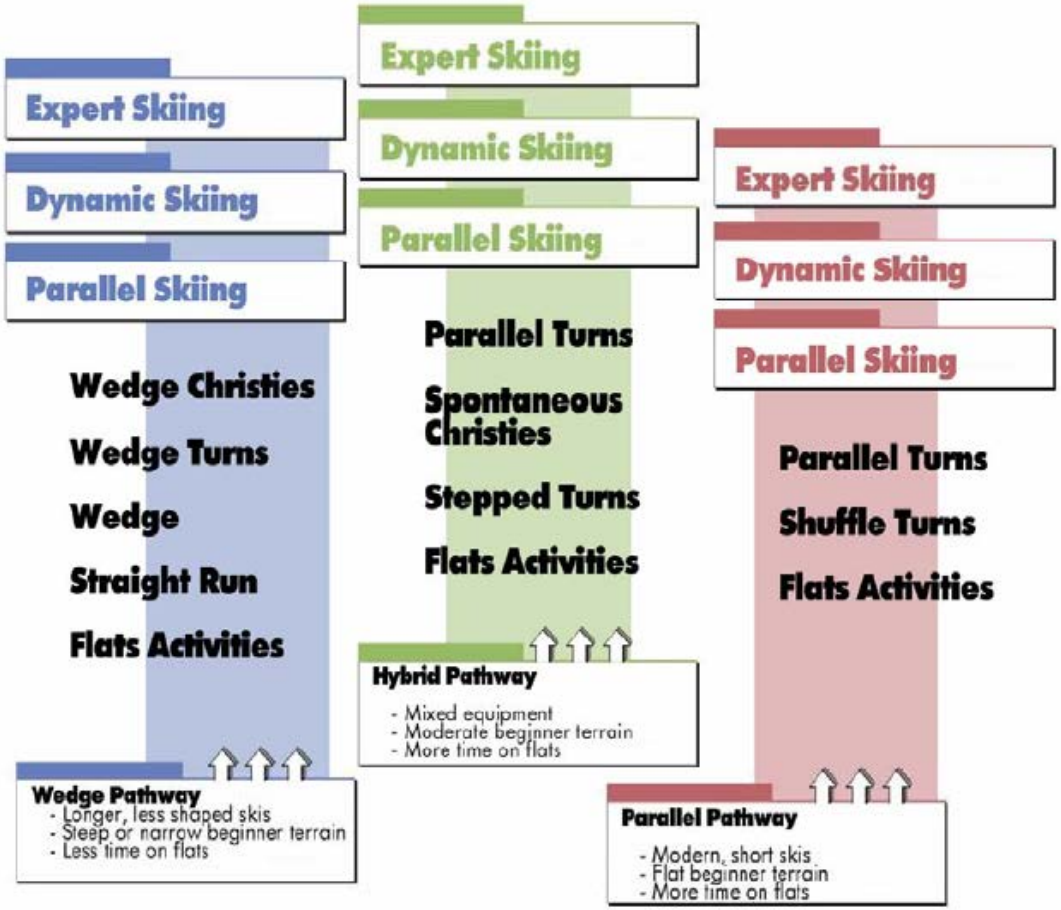
Trace - Ride, Track, Relive, Improve.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=xf3nEs4fhbA

First fully integrated smart ski concept
https://www.youtube.com/watch?v=-FUo3wi55c0

Rossignol and PIQ Sport Intelligence present the first-ever connected ski
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=dnDRnZEQcBg

https://www.xsens.com/cases/peak-performance-capturing-the-movement-of-alpine-skiing

Scientific projects in skiing - Ivica Kostelić
https://www.youtube.com/watch?time_continue=125&v=z9HPa9eCZpE&feature=emb_logo



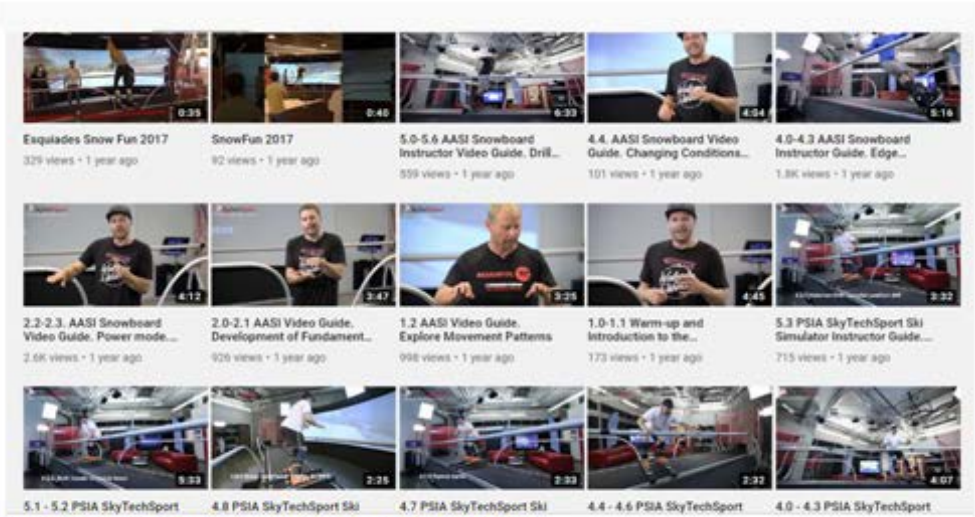
https://vimeo.com/295382955

https://www.ein-ski-methodik.de/start/english/

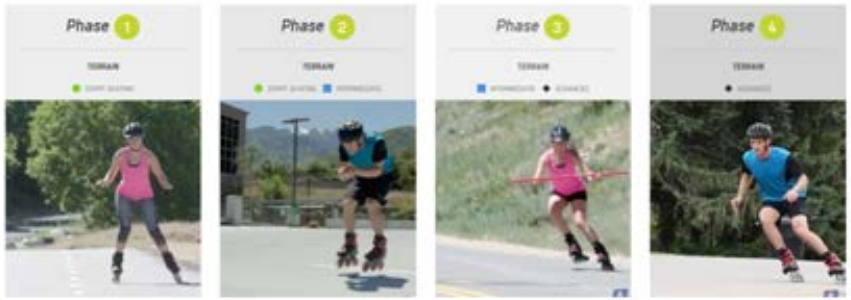
Наставни вештини

US Ski Team about SkyTechSport Ski Simulators for Young Racers https://www.youtube.com/watch?v=pzOnpFB12tA

PSIA-AASI Instructor Guide for Ski and Snowboard Simulator https://www.youtube.com/watch?v=WSnf7TuB7mE



https://www.youtube.com/user/SkyTechSport/videos



Inline skating develops the sense of dynamic balance, sense of space, time, and similar muscle work as needed in alpine skiing.

https://www.rollerblade.com/usa/skate-to-ski/

Човечки вештини

Луѓето помнат:
10% од тоа што ќе го ПРОЧИТААТ
20% од тоа што ќе го СЛУШНАТ
30% од тоа што ќе го ВИДАТ
50% од тоа што ќе го СЛУШНАТ и ВИДАТ
70% од тоа што ќе го КАЖАТ И НАПИШАТ
90% од тоа што ќе го НАПРАВАТ