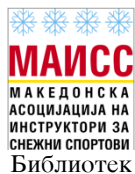


ШКОЛА ЗА АЛПСКО СКИЈАЊЕ

Џејен љрирачник за учииџели и љтренери љо скијање

СКОПЈЕ 2009



Наслов на оригиналој

**Sklopi storitev Slovenske nacionalne šole alpskega smučanja.
Žepni priročnik za učitelje alpskega smučanja
Autor: Blaž Lešnik, Milan Žvan**

Превод
Јован Јовановски

ISBN

Содржина

1. Вовед-----	
2. Привикнување на скијачката опема и основни облици на лизгање-----	
2.1. Привикнување на скијачката опема-----	
2.2. Основни облици на лизгање-----	
Лизгање право-----	
Наједноставни промени на насоката на лизгањето-----	
3. Почетни облици на скијањето-----	
Употреба на скијачка влечница (ски-лифт)-----	
3.1. Скијачки лакови со клинесте свијоци-----	
3.2. Свијок со клинето оттурнување/ боцнување на стапче-----	
3.3. Поврзани основни свиоци-----	
4. Напредни облици на скијањето-----	
4.1. Поврзани теренски свијоци во потесен ходник-----	
4.2. Поврзани теренски свијоци во поширок ходник-----	
5. Натпреварувачки облици на алпското скијање и посебни изведби-----	
5.1. Натпреварувачки облици на скијање-----	
Свијок со странично растоварување-----	
5.1.1. Технички дисциплини-----	
5.1.2. Брзи дисциплини-----	
Особености за одделни дисциплини во натпреварувачкото алпско скијање-----	
5.2. Посебни изведби во (алпското) скијање-----	
5.2.1. Скијање по терен со грпки-----	
5.2.2. Скијање во длабок снег-----	
5.2.3. Скијање во снежни паркови-----	
5.2.4. Дополнителни облици на скијањето-----	
6. Литература-----	

1. ВОВЕД

“НЕ Е МОЖНО СЕКОГАШ И СЕКАДЕ ДА ИМАМЕ СЕ ВО ГЛАВАТА”

Во рацете го имате цепенит прирачник со името зборува дека може да го имаме со себе “секогаш и секаде”. Прирачникот е наменет за СИТЕ скијачки учители, посебно “кога си сам и не знаеш како понатаму”. Помладите, во него ќе погледнуваат почесто, пред самата работа на снег или чекајки во редот на ски-лифт.... Убедени сме дека во прирачникот нема многу ново, покорисно и поприменливо што ќе го побараат постарите и поiskusни учители по скијање.

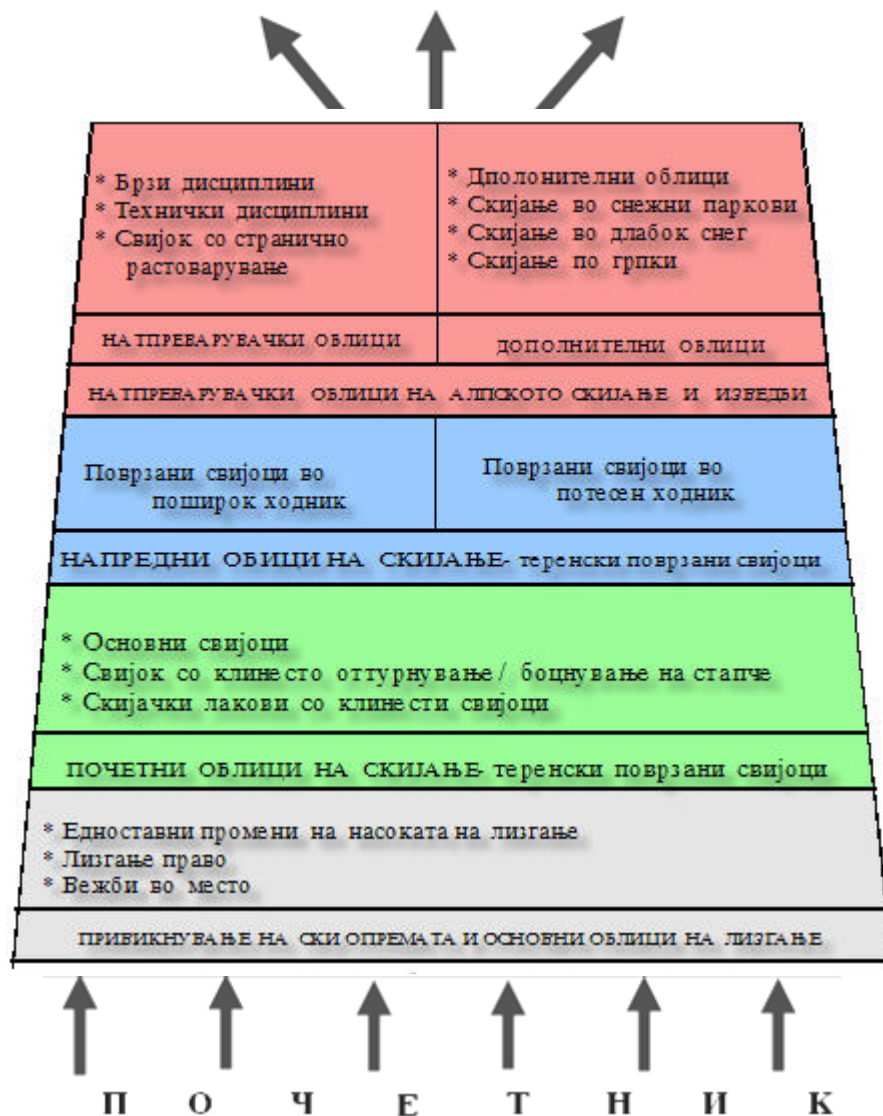
Посакуваме да придонесеме за популаризацијата на скијањето и овој спорт на најдобар можен начин да им го доближине на учениците. Тоа од нас бара, во склад со со Кодексот на учителите по скијање, соодветен висок степен на стручно-педагошко знаење и целосна подготовка на работата и нејзина реализација. Нема единствен пат кој скијачот почетник ќе го доведе до скијачко знаење. Учителите по скијање со многу различни постапките се обидуваат да ја разбијата монотоната и едностраната насоченост на вежбањето. Важно е да знаеме да го прилагодиме процесот на вежбање кон ученикот, според неговите можности и треба да се избере најефикасниот пат. Овој прирачник секако дека ќе ни помогне во тоа

Важно е првите чекори на снег да ги направиме на начин кој нема да предизвикаат страв. **Привикнувањето на скијачката опрема и основните облици на лизгање** треба на почетникот да му се приближат на начин, кој од една страна ќе биде брз и ефикасен, а од друга страна на ученикот ќе му создаде чувство на сигурност и уживање на снегот. На овој степен на учење уште поважно е да избереме терен со мала надолнина и по можност со рамен истек. Во понатмошните постапки мора да тежнееме кон целта која води од лизгање кон скијање. Од тие причини следниот дел на изведби е наречен **почетни облици на скијањето**. Тие се токму тука заради претходно наведените причини, кои го ограничуваат учителот по скијање, а се така одбрани и дефинирани, за да му овозможат на почетникот контролирано да совладува и пострмни терени. Скијачкото знаење се гради со разновидно вежбање и со што повеќе повторувања на правилните изведби во различни услови.

Напредните облици на скијањето се поврзани со совладување на пострмни терени и тие се сериозен показател за доброто скијачко знаење.

Основата на **најпреварувачките облици на алпското скијање** е натпреварувачката техника, која во основата ги содржи сите елементи кои се заеднички за сите натпреварувачки дисциплини. Алпското скијање не завршува со слаломот, велеслаломот и спустот. Опфатот на

скијачките изведби укажува на отвореноста на алпското скијање, во насоки кои што бараат големо скијачко знаење, а нив не можеме да ги сметаме како дел од натпреварувачкото алпско скијање. Заради тоа во овој прирачник се поместени и *дополнителните облици на скијањето*, кои се многу популарни во последно време. Таквите начини на движење со скии се наменети за оние кои посакуваат повеќе, ги обединува атрактивноста, единствените доживувања, опасноста и уште многу други нешта. Според достигнатиот степен на скијањето, кој што е достапен за поголемиот број на скијачи, споменатите изведби се вбројуваат во алпското скијање. Барањата за дополнителните облици на скијањето, во исто време, ги надминуваат рамките на знаењата за масовното скијање, па оттука и развојот на дополнителните облици на скијањето е во доменот на стручњациите од одделни дисциплини.



Слика 1.1 елементи на словенската школа за алпско скијање

При описот на темелните елементи од скелетот на Словенската скијачка школа, напуштена е вертикалната хиерархија, според барањата и можностите на различните скијачки изведби, на различните степени на знаење. Затоа кога е во прашање базична вежба најпрво се одредува **ЦЕЛТА**, а потоа следува описот на изведбата на вежбата. За полесно предочување на **ОПИСОТ НА ИЗВЕДБАТА** може да помогнат фотографии (кинограми) од кои ученикот ќе добие најдобра претстава за изведбата на конкретниот лик. Почитувајќи ја хиерархијата според барањата за секој лик, наведени се **ТИПИЧНИТЕ КАРАКТЕРИСТИКИ** кои се издвојуваат од претходните ликови и тие по значење се надградуваат во наредните ликови. Во прирачникот се наведени и **НАЈЧЕСТИТЕ НЕДОСТАТОЦИ** при изведбата на одделните ликови. При тоа се водевме од искуството во примената на целосниот (синтетички) и учењето на материјата по делови (аналитички пристап), како и од редоследот “одоздола нагоре”. При тоа поаѓавме од разликите помеѓу изведбата на опишаното и правилно прикажаното движење и од реализацијата на задачите кај различните категории на ученици. Најчестите недостатоци во изведбата на базичните ликови на скијачката школа се наброени, а бројките во заградите се според значењето на корективните вежби кои ги користеле учителите при пренесувањето на знаењето. Секако дека не е можно да се напише целосен избор на корективни вежби и заради тоа наведени се **КОРИСНИ ВЕЖБИ** од праксата. При секое наведување вежбата има ознака во боја (и кратенка) која го означува нејзиниот степен на тежина:

КомП ○ — комбиниран пат
КонП ○ — конвенционален пат
ДирП ○ — директен пат

Применетата ознака за вежбата определува кој дел, повеќе или помалку, е дел од директниот пат на учењето.

2. Привикнување на скијачката опрема и основни облици на лизгање

2.1. Привикнување на скијачката опрема

Првиот проблем (ако се исклучи облекувањето на најмладите) со кој се сретнуваме при доаѓањето на скијалиштето е обувањето и закопчувањето на скијачките чевли. Жапките ги закопчуваме одоздола нагоре, бидејќи тоа е полесно за учениците, а ако има потреба при тоа им помагаме. Оваа постапка ќе ни оди полесно доколку пред скијањето тоа сме пробале да го направиме.

Следува носење на скиите! Кога скијалиштето не е предалеку, тогаш, децата сами ја носат својата опрема во рацете . Тие најлесно опремата ја носат во прегратка, при тоа имаат добар преглед околу себе и не ги загрозуваат другите лица. Претходно, на децата им е објаснето како правилно се носат скиите на рамо. При носењето на



Сл. 2.1. Правилно носење на скиите

рамо, скиите треба се споени со предните делови и треба да се навалени напред, рамно да лежат на рамото, така што главата на врската (везот) да биде зад рамото. Скиите полесно се носат доколку нивните задни делови се насочени нагоре, со што се намалува можноста да удриме неког додека се свртуваме. При тоа со едната рака ги држиме скиите, а во другата стапчињата.

Скијачките стапчиња на почетникот многу повеќе му служат за потпирање. Почетникот треба да го учиме правилно да ги држи стапчињата (од долната страна низ ременот и фатено за дршката).

При доаѓањето на снег, учителот мора да ја провери опремата на учениците. Добро е со себе да носи одвртувач (штрафцигер). При тоа мора да биде спремен :

- да ги прилагодува врските (везови), нивната јачина (на главата и на петицата од везот), како и на растојанието за мesteње на чевелот.
- да ја проверува должината на стапчињата
- да ја проверува соодветноста на другата опрема (ракавици, заштитна капа- шлем, облека...)

Пред започнување со скијањето, за загревање и раздвижување се применуваат **иџри без скии и сџајчиња**. Загревањето пред скијање е задолжително и со тоа се смалуваат можностите за повредување, се зголемува телесната спремност (еластичноста на мускулите и на зглобовите за поголеми оптоварувања). При првиот контакт со снегот не треба да забораваме на уживањето во игрите со снежни топки (правење снешко), со што децата ќе забораваат на потешкотиите поврзани со движењето со скијачките чевли. Со помош на вежбите

(одење, долги чекори, претклони...) и со игри како “Црниот човек, Лисица...,Летала..”, се обидуваме чевлите подобро да се приспособат на нозете (детално за игрите види кај Пишот и Видемшек,2004)

Следува привикнувањето на “продолженото стапало”, кое полесно се остварува преку *иџриџе со скии на нозеџе без сџаџчиња*. Најпрво се чистат чевлите од снег и се поставуваат на скиите. Привикнувањето на скиите се изведува со помош на следните вежби:

- ДирП**  наизменично подлизнување на скиите напред и назад
- ДирП**  подигнување на нозете со високо подигнување на колената
- ДирП**  наизменично подигнување на врвовите на скиите
- ДирП**  одење (лизгање) на една скија
- ДирП**  наведнување на телото напред-назад (во обид да се допрат врвовите и опашките на скиите)
- ДирП**  престапнување околу вертикалната оска на телото, околу врвовите, околу опашките на скиите (правиме свездички во снегот)
- ДирП**  наведнување настрана, во расчекорен став, со наизменично свиткување на едната и другата нога во коленото
- КомП**  потскокнувања од една на друга нога
- ДирП**  широк расчекорен став, рацете во узрачување (“клип”длабок претклон (“клоп”) и фрламе снег назад
- ДирП**  Игра “Врти се врти се” (опис Пишот и Видемшек, 2004)

Иџриџе со скии на рамно- со сџаџчиња или без нив, се подготовка кон лизгањето на скиите. Вежбите и игрите кои што ги употребуваме се:

- КомП**  Токмоножни поскоци со подигнување на задните делови на скиите
- ДирП**  Лизгање на една скија со оттурнување со стапчињата
- ДирП**  Наизменично боцнување на стапчето на едната и на другата страна
- ДирП**  Нагласување на скијачкиот став, при спуштање (мал расчекор со полусвиткани колена, претклон ..”јајце” со правилно поставени стапчиња)

- КонП**  Лизгачки чекор
- ДирП**  “Царот и волшебникот”
- ДирП**  Кој ќе се оттурне подалеку
- ДирП**  “Чудесни возила”
- ДирП**  “Мотори”
- (Пишот и Видемшек, 2004)

ОДИМЕ НА БРДО

За да се спуштиме од брдото надолу, мора да се качиме на него нагоре- најпрво со скии, а подоцна со користење на влечница (ски лифт). Учениците мора за ги запознаат различните начини на качување со скиите и да го употребуваат најлесениот.

Се препознаваат:

1. **Скалестџо качување:** скиите се поставени на рабниците престапнуваме настрана и нагоре во нова патека.
2. **Косо скалестџо качување:** чекориме нагоре и напред, така што секој чекор се поместува малку напред, а не само нагоре.
3. **Качување во расчекор:** “елкичка”; предните делови на скиите се раширени, задните се составени, изразено се поставени внатрешни рабници на скиите, а колената силно се потиснати навнатре и напред.



Сл.2.2 Скалестџо качување сл. 2.4. качување во расчекор сл.2.3 Косо скалестџо качување

СТАНУВАЊЕ ПОСЛЕ ПАЃАЊЕ

Паѓањата се составен дел од скијањето. За да не се повредиме, важно е да знаеме како да паднеме и како после паѓањето најлесно да станеме. Тоа го правиме така што најпрво скиите ги поставуваме напречно во однос на падната линија. Со тоа се спречува лизгањето по

брегот. После тоа се навалуваме напред и се опираме на стапчињата, кои ги забодуваме во снегот над скиите- најдобро под прав агол во однос на снежната површина. На таков начин стапчето на горната рака е пред телото, а долното зад телото. Ако сме поставени правилно со опирањето на стапчињата скиите не би требало да отидат напред. Треба да се нагласи дека, на децата им е полесно да станат со опирање на рацете, а кај постарите тоа е потешко и нив им помагаме со поткревање (потпирање со рацете зад грбот).

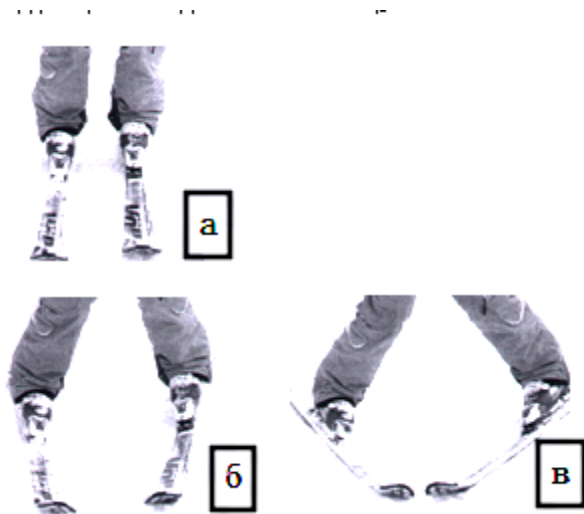


Слика 2.5 Станување со стапчиња

Понатамошните чекори за привикнување кон скиите, во Словенската национална школа на алпското скијање, логично се претставени низ **основниџе облиџи на лизгање.**

Ако се навратиме на техниката на алпското скијање, во неа има три основни скијачки положби (положба на спуштање право, клинеста и плужна положба), кои што претставуваат основа за продолжувањето на патот за уасвојување на скијачкото знаење. При изборот на соодветните патишта во учењето за ученикот мора да обезбедиме почетните чекори во скијањето да претставуваат уживање и радост на снегот.

Основните скијачки положби најпрвин во место се изведуваат, а подоцна на мала надолнина во обид учениците да се да лизгаат право.



Сл. 2.6 Основни скијачки положби: (а) паралелна, (б) клинеста, (в) плужна

2.2. Основни облици на лизгање

Лизгање право

Лизгање право со паралелно поставени скии

Цел: Преминување од привикнувањето на скиите во лизгање во паралелна положба

ИЗВЕДБА : Во основен скијачки став и при лизгање право скијачот стои избалансирано на паралелно поставени и раширени скии. Раздалеченоста на скиите е во широчината на колковите (му обезбедува на скијачот стабилност во лево и десно). Скиите се поставени рамно на снежната површина, тежината на телото е распоредена по целата должина на обете скии. Телото е исправено во рбетот и соодветно е цврсто. Скочните, коленските и зглобовите на колковите се малку подсвиткани (потколениците се потпираат на јазикот на чевлите). Рацете се малку пред телото, природно се подсвиткани, а стапчињата се подигнати и се насочени назад, така што тркалцата се подигнати од снегот. Погледот на скијачот мора да е насочен напред.



Сл.2.7 Лизгање право со паралелно поставени скии

НАЈВАЖНИ КАРАКТЕРИСТИКИ

- основен скијачки став,
- еднакво распоредена тежина на обете скии,
- рамно лизгање во паралелна положба.

НАЈЧЕСТИ НЕДОСТАТОЦИ

1. нема паралелна положба на скиите,
2. нееднакво оптоварување на скиите,
3. премногу или премалку раширени скии,
4. нема потпирање на јазикот на чевлите; колената премалку се потиснати напред (тежиштето на скијачот поместено е назад),
5. несоответна положба на рацете (блиску до телото или истегнати во предрачување),
6. несоответна положба на горниот дел на телото (скијачот е премногу наведнат или исправен),
7. погледот е насочен многу надолу,
8. несоответна положба на стапчињата (тркалцата не се зад телото).

КОРИСНИ ВЕЖБИ :

ДирП  преминување од одење во лизгање во паралелна положба (1,2),

ДирП  при лизгањето се преминува од положба со раширени во положба со составени скии (2,3),

ДирП  престапнување во соседна трага и враќање назад (2,3),

ДирП  поминување од висок став во низок, во место и при лизгање право (4),

КомП  токмоножен одскок (горе-долу) во место и при лизгање право (4),

- ДирП ○ лизгање право, со стапчињата во предрачување (5),
- ДирП ○ наведнување напред-назад за време на лизгањето право (6),
- ДирП ○ насоченост на погледот на потребната точка, во насока напред (7),
- ДирП ○ правилна положба на стапчињата за време на лизгањето во паралелна положба (8),
- ДирП ○ лизгачки чекор (1....8).

Лизгање право со скиите во клинестата положба

ЦЕЛ: Преминување од привикнувањето кон скиите во лизгање во клинестата положба и контрола на брзината.

ИЗВЕДБА: Клинестата положба се завзема така што задните делови на скиите малку се раздалечуваат, при тоа предните делови остануваат раширени скоро колку широчината на колковите. При тоа, скиите се поставуваат во полу-паралелна положба која ја нарекуваме клинестата положба. Со потиснувањето на колената нанапред и внатре, скиите ги поставуваме лесно на внатрешните рабници. Телото на скијачот е во рамнотежа на средината на скиите, исправено е и е соодветно потсвиткано во скокалните и во коленските зглобови (потколениците се потпрени на јазикот чевлите). Рацете се поставени пред телото, природно се подсвиткани, стапчињата се подигнати и се насочени назад, а тркалцата се подигнати од снегот. Погледот на скијачот мора да е насочен напред.



Сл. 2.8 Лизгање право со скиите во клинестата положба

НАЈВАЖНИ КАРАКТЕРИСТИКИ

- основен скијачки став,

- еднакво оптоварување на обете скии,
- контролирање на брзината на лизгањето во клинеста положба.

НАЈЧЕСТИ НЕДОСТАТОЦИ

1. поставување на скиите премногу во плуг,
2. нееднакво оптоварување на скиите,
3. премал нагиб на потколелната напред; премалку потиснати колена напред (тежиштето е поместено назад),
4. неконтролирана брзина на лизгање (премалку нагласена клинеста положба на скиите),
5. несоответна положба на рацете (припиени до телото или премногу исправени во предрачување),
6. несоответна положба на горниот дел на телото (скијачот премногу е наведнат или е исправен),
7. погледот му е насочен надолу,
8. неправилна положба на стапчињата (кругчињата не се зад телото на скијачот),

КОРИСНИ ВЕЖБИ:

ДирП  Влечење или туркање на скијачот при лизгање во клинеста положба на рамно (1,2,3),

КомП  Лизгање наназад во клинеста положба (3),

ДирП  При лизгање право поминување од паралелна во клинеста положба со скиите и обратно (4),

ДирП  Лизгање право со стапчињата во предрачување (5),

КомП  При лизгање право преместување на тежиштето на телото напред-назад (3,6),

ДирП  Насочување на погледот кон определена точка (7)

КомП  Правилна положба на стапчињата при лизгањето во клинеста положба (8).

ЗАПИРАЊЕ ВО ПЛУЖНА ПОЛОЖБА

ЦЕЛ: контролирање на брзината на лизгањето и запирање

ИЗВЕДБА: Плужната положба се обидуваме и понатаму да ја употребиме за запирање. Плужната положба се завзема со потиснување на задните делови на скиите нанадвор, а предните делови остануваат повеќе приближени. Со потиснувањето на колелата напред и навнатре скиите ги поставуваме на внатрешните рабници. Вака поставени скии се подеднакво оптоварени и почнуваат да кочат, се додека скијачот од лизгањето право не запре. Телото на скијачот мора да биде во рамнотежа на средината на скиите, положбата на горниот дел на телото е ист како

при лизгањето право во клинеста положба. Не забораваме пред изведбата на преминот од лизгање право во во лизгање со клинеста положба и запирање во плужна положба да ги повториме основните положби во место.



Сл. 2.9 Запирање во плужна положба

НАЈВАЖНИ КАРАКТЕРИСТИКИ

- пониска положба на телото,
- нагласено потиснување на колената напред и навнатре,
- запирање во плужна положба.

НАЈЧЕСТИ НЕДОСТАТОЦИ

1. скиите недоволно се поставуваат на рабниците,
2. премало растојание помеѓу задните делови на скиите,
3. нерамномерно оптоварување на скиите,
премал нагиб на потколелата напред; премалку потиснати колена напред и внатре (тежиштето поместено назад),
4. несоответна положба на горниот дел на телото (скијачот премногу е наведнат или е исправен),
5. несоответна положба на рацете (припиени до телото или премногу исправени во предрачување),
6. погледот насочен многу надолу,
7. неправилна положба на стапчињата (кругчињата не се зад телото на скијачот).

КОРИСНИ ВЕЖБИ:



поставување на скиите на рабници во плужна положба во место (1.),

- КомП**  Од лизгање запирање право во плужна положба (1),
- КомП**  Од лизгање право поминување од клинеста во плужна положба на скиите и обратно(2,3),
- КомП**  Преместување на тежиштето на телото напред-назад при лизгање право (4,5),
- ДирП**  Запирање во плужна положба со стапчињата во предрачување(6),
- КомП**  Насочување на погледот кон определена точка (7),
- ДирП**  Правилна положба на стапчињата при запирањето во плужна положба (8),
- КомП**  При лизгање право поминување од паралелна во клинеста положба со скиите и запирање во плужна положба обратно (1-8).





Сл. 2.10 Постепено преоѓање од лизгање во паралелна положба во запирање со плужно поставени скии

Едноставни промени на насоката на лизгањето “Вентилатор од свијоци”

“Вентилатор од свијоци” означува степенување на почетната положба за преминување во лизгање во однос на падната линија. Првите обиди за изведба на едноставните свијоци кон брег се изведуваат од положба на благо косо спуштање, тоа значи насоката е повеќе напречно во однос на падната линија. Подоцна почетната позиција постепено се доближува кон насоката на падната линија.



Сл.2.11 Приказ на почетни положби во однос на падната линија во клинеста положба



Слика 2.12. Приказ на почетни положби во однос на падната линија во паралелна положба

Свијоците вентилатор ги изведуваме со намена (најпрво) за приближување до падната линија и (подоцна) за изведба на свијоци преку падната линија. Начинот на изведбата на свијоците е условен од предзнаењата и од способностите на секој поединец. Напредните ученици ќе се стремат

кон водењето на свијокот со паралелно поставени скии (на рабници, од почетокот до крајот, а послабите скијачи промената на насоката може да ја изведат со клинеста положба на скиите.

Со изведбата на свијоци, кои што ја сечат падната линија, скијачот станува способен да изведе скијачки свијок, што е применлив во следниот чекор во скијањето.

“Венџилајтор од свијоци” во клинеста положба

ЦЕЛ: промена на насоката при лизгањето во клинеста положба на скиите

ИЗВЕДБА: Скијачот (во клинеста положба) при поминувањето од висока во ниска положба, со потиснување на колената напред и навнатре, постепено ја оптоварува надворешната скија и ја насочува во едноставен свијок кон брегот. При едноставната промена на насоката, внатрешната скија заради подобро потпирање ја задржува клинестата положба (потиснато колено напред и навнатре), оската на колковите и на рамениците останува под прав агол во однос на насоката на скијањето. Скијачот, зависно од неговите способности, ќе го изведе завршниот дел на свијокот (3.фаза) и ќе се обиде да го изведе на рабникот на долната скија, при што голема помош може да има од формата на скиите. Не забораваме пред првиот обид да ги повториме движењата во место!



Сл 2.13 Свијок кон брег во клинеста положба на скиите

НАЈВАЖНИ КАРАКТЕРИСТИКИ

- поизразено оптоварување на надворешната клинесто поставена (пренос на тежината),
- свијок кон брегот со вртење на скијата (1 и 2. фаза на свокот) во клинаеста положба,
- оската на колковите (надворешниот колк високо над скијата) и на рамената е под прав агол во однос на насоката на лизгањето.

НАЈЧЕСТИ НЕДОСТАТОЦИ

1. премал агол на наведување во скокалниот зглоб и недоволно потиснување на коленото на надворешната нога во насока напред-навнатре (слабо поставување на рабниците),
2. недоволно оптоварување на надворешната скија во свијокот,
3. влегување со внатрешниот колк во свијокот
4. ротација на рамената во свијокот
5. подигната раменска оски во свијокот или при излегувањето од него,
6. недоволно изразено движење од висока во ниска положба.

КОРИСНИ ВЕЖБИ:

- ДирП**  имитација на движењата во место (1,2,3),
- ДирП**  Потиснување на надворешната нога помеѓу свијоците со помош на обете раце (1,2),
- КомП**  “вентилатор од клинесте свијоци” со движење на средниот дел од внатрешната скија (1,2),
- КомП**  “вентилатор од клинесте свијоци” со движење наназад во клинеста положба (1,2),
- КомП**  потиснување на надворешниот колк напред со помош на надворешната рака; исто така и со помош на стапчињата поставени под задникот (3),
- ДирП**  изведба на клинесте свијоци кон брег со стапчињата во предрачување, на рамениците или на грбот (4,5),
- ДирП**  изведба на клинесте свијоци кон брег со рацете во одрачување без стапчиња (4,5),
- ДирП**  нагласено движење во место(1....6),
- ДирП**  едноставна промена на насоката во клинеста положба на поставен терен (1....6).

“Вентилатор од свијоци” во паралелна положба на рабници

ЦЕЛ: Промена на насоката на лизгање во положба со паралелно поставени скии

ИЗВЕДБА: Скијачот уште пред започнувањето на благото спуштање со извртување на стапалата и движење во колената, ги поставува скиите на рабниците во насоката на свијокот. Кога скиите ќе почнат да се лизгаат, заради страничниот лак, “сами” го насочуваат свијокот кон брегот. Трагите во снегот ќе ги отсликаат оптовареноста и правилната

поставеност на скиите на нивните рабови за време на изведбата. Не забораваме, пред првиот обид да ги повториме движењата во место (потиснување, влечење по рабници..) и при тоа почетникот го потсетуваме за основниот скијачки став и адекватното поставување на рабниците! Внимание! Најнадарените скијачи почетници ќе веднаш ќе можат да ги изведат опишаните елементи, при тоа од голема помош ќе им бидат вежбите со кратки скии, а помалку надарените скијачи водењето на свијоците ќе го освојат подоцна.



Сл 2.14 Свијок кон брег на рабници со скиите во паралелна положба.

НАЈВАЖНИ КАРАКТЕРИСТИКИ

- еднакво распоредување на тежината на обете скии,
- свијок кон брег на рабници,
- преминување од висока во ниска положба на телото,
- оската на колковите и на рамениците се под прав агол во однос на насоката на лизгањето.

НАЈЧЕСТИ НЕДОСТАТОЦИ

1. недоволно изразено поставување на рабниците (недоволно движење во скокалните зглобови),
2. недоволно потиснување на внатрешното колено во свијокот (“триаголник”),
3. неправилна распределба на тежината на обете скии (премногу оптоварена внатрешна нога),
4. влегување на внатрешниот колк во свијокот (“седење” и појава на “крмарица”),
5. ротација на рамениците во свијокот,
6. подигната раменска оспа во свијокот или при излегување од него,
7. недоволно изразено движење од висока во ниска положба.

КОРИСНИ ВЕЖБИ:

- КонП**  имитација на движењата во место (1,2,3),
- КонП**  влечење преку стапчињата за време на свијокот на рамен терен (1,2,3),
- КонП**  свијок кон брег (престап со ножички) во насоката на свијокот (1,2,3),
- КонП**  изведба на вентилатор свијоци на рабници со куси скии (1...7),
- КомП**  потиснување на колената наред и внатре, со држење на стапчињата меѓу колената; стапчињата се водорамно зад колената (1,2,3,4),
- КомП**  потиснување на внатрешното колено во свијок со надворешната рака (2,4),
- ДирП**  свијок кон брег со подигнување на внатрешната скија (1),
- КомП**  потиснување на надворешната нога помеѓу свијоците со помош на обете раце (1,2),
- КомП**  потиснување на внатрешниот колк во излегување од свијокот со помош на внатрешната рака, надворешната рака е во предрачување (4),
- КомП**  Потиснување на надворешниот колк напред со помош на надворешната рака; како и со помош на стапчињата поставени зад задникот (4),
- КомП**  Имитација на телемарк скијање; свијоци кон брег со престапен чекор со долната скија напред (4),
- КомП**  изведба на свијоци кон брег со стапчињата во предрачување, на раменици или на грб (4,5,6),
- КомП**  Изведба на свијоци кон брег со рацете во одрачување без стапчиња (4,5,6),
- КомП**  Свијоци кон брег со надворешната рака во предрачување (паралелна со скиите) внатрешната рака во одрачување водорамно во насока на центарот на свијокот (4,5,6),

3. ПОЧЕТНИ ОБЛИЦИ НА СКИЈАЊЕТО

Употреба на скијачка влечница(лифт)

Важни улоги за користење на ски-лифт

Предвежба: “коњ и воз”; детето (воз) го става стапчето на учителот помеѓу нозете, потпрен на тркалцето од стапчето и со обете раце се држи за стапчето. Учителот (коњ) го влече напред.

Качување на ски-лифт :

1. стапчето го фаќаме со надворешната рака (на средина),
2. внатрешната рака ја подготвуваме за фаќањето на сидрот или тркалцето,
3. мора бргу да се влезе во трагата на ски лифтот,
4. скиите мора ги поставиме во насоката на лизгање нагоре,
5. треба да застанеме израмнето на обете нозе, подготвени за потиснување.

Возење на ски-лифт :

1. во моментот на допирот со сидрот (тркалцето) ги затегнуваме мускулите на долниот дел на телото (опирање на скиите),
2. не седнуваме на сидрот (тркалцето) туку се потпираме (колената се потиснати напред, а потколениците се потпрени на јазикот на чевлите),
3. при возењето нагоре секогаш се обидуваме да бидеме опуштени и избалансирани,
4. доколку паднеме за време на возењето со лифтот веднаш го отпуштаме сидрот (тркалцето) и се поместуваме настрана од лифтот.

Излегување од ски-лифт:

1. кога ќе стигнеме на врвот на патеката на лифтот со рацете се повлекуваме напред и го отпуштаме сидрот (тркалцето) напред,
2. се одлизуваме настрана и бргу го напуштаме местото за излегување, за да направиме место за излегување за скијачите зад нас.

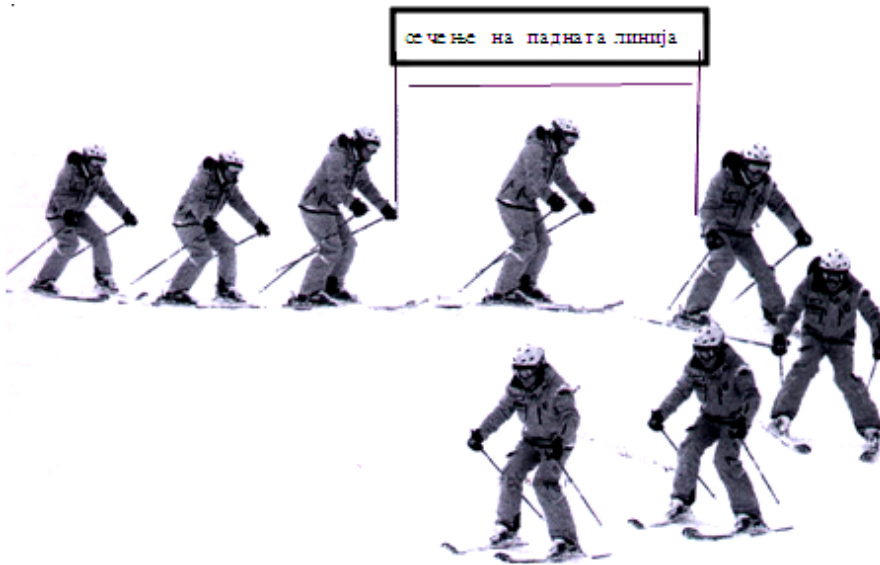
3.1. Скијачки лакови со клинестии свиоци

При изведбата на скијачките лакови изведени со клинести свиоци доаѓа до комбинација на преминување на падната линија со промената на насоката (свиок) во клинеста положба, затоа најчесто ги означуваме и како “клинести лакови”.

ЦЕЛ: Премин од обликот лизгање на скии во скијање

ИЗВЕДБА: Скијачот поставен од положба напречно во однос на падната линија се лизга кон кон линијата што ја сече падната линија на скијалиштето (скоро напречно на падната линија). Со контролирано паралелно поставување на скиите на рабниците ја регулира брзината на лизгањето. Брзината треба да е помала и секако дека зависи од изгледот на теренот. Кога скијачот ќе биде спремен за изведба на свијокот, ја пренесува тежината на телото повеќе на рабникот на долната скија и горната скија ја потиснува во клинеста положба. При тоа постепено ја пренесува тежината на клинесто поставената скија, истовремено се спушта пониско и со движењето на коленото напред и внатре (соодветно поставување на рабник), при тоа горната (идна надворешна) скија ја води преку падната линија. Внатрешната скија ја задржува клинестата положба во однос на надворешната скија, раменската и оската на колковите за време на свијокот се напречно поставени во однос на насоката на скијањето.

Правилната положба на оската на колкот за време на водењето на свијокот се остварува со потиснување на задниот колк малку напред (доволно високо над скијата), при тоа внимаваме внатрешниот колк да не “избега” во свијокот. Свијокот ќе заврши со движење надолу со контролирана брзината. По завршувањето на свијокот, скијачот поминува во малку повисока положба која и тоа претставува почетна положба штом ќе ја помине падната линија. Траењето (должината) на преминувањето на падната линија зависи од тоа колку време му треба на скијачот за подготовка на изведбата на новиот свијок. Бидејќи станува збор за прв облик на скијање, не треба да заборавиме на изведбата на ликот при помала брзина (соодветно затворање на свиоците).



Сл. 3.1 Скијачки лакови со клинестии свијоци

НАЈВАЖНИ КАРАКТЕРИСТИКИ

- помала брзина на лизгање,
- неповрзани свијоци,
- затворање на клинестите свиоци,
- разлика во високата положба помеѓу поминувањето на падната линија и поминувањето во пониска положба во свијокот,
- паралелна положба на скиите при сечењето на скијалиштето и клинестата положба на скиите при промената на насоката на лизгањето,
- оската на колковите и на рамената е под прав агол во однос на насоката на лизгањето,
- скијање во поширок ходник.

НАЈЧЕСТИ НЕДОСТАТОЦИ

1. положбата на скиите не е паралелна, при поминувањето преку скијалиштето (панда линија) голем дел од тежината е на горната нога,
2. недоволно потиснати колена напред при поминувањето на п.л.
3. подлизнување на долната скија при преминувањето во клинеста положба,
4. преголема брзина пред почетокот на промената на насоката и поминувањето во клинеста положба,
5. премалку или воопшто не го потиснуваат коленото напред-внатре,
6. премало оптоварување на надворешната скија во свијокот,
7. влегување на натрешниот колк во свијокот,
8. премногу рамно поставена внатрешна скија во свијокот,

9. премалку потиснато колено на внатрешната скија во свијокот (“О” положба на колената),
10. уфрлување на надворешното рамо (ротација во свијокот),
11. уфрлување на внатрешното рамо (отклон; ротација надвор)
12. изместена раменска оска во свијокот (наваленост премногу навнатре),
13. изместена раменска оска во излез од свијокот (наваленост премногу нанадвор),
14. спуштање на внатрешната рака,
15. премногу исправени и стегнати раце,
16. помала амплитуда на движење горе-долу,
17. стапчињата премногу настрана,
18. премногу затворени клинесте свијоци и кус преод во сечењето на падната линија.

КОРИСНИ ВЕЖБИ:

- ДирП**  поставувањето и попуштањето на рабниците за време на бочно лизгање (1,2,3),
- ДирП**  Престапнување од скија на скија на место и за време на поминувањето преку падната линија (1,2,3,4),
- ДирП**  Токможно оттурнување на место и за време на поминувањето преку падната линија (1,3,4),
- ДирП**  Потиснување на горната нога во клинеста положба и назад во паралелна положба за време на поминувањето преку падната линија (4),
- КонП**  Нагласено завршување на клинестите свијоци (5),
- КонП**  Потиснување на надворешната нога во свијокот со помош на обете раце (6),
- ДирП**  “вентилатор од клинесте свијоци” со движење на средниот дел од внатрешната скија (7),
- ДирП**  Потиснување на надворешниот колк напред со помош на надворешната рака; како и со помош на стапчињата поставени зад задникот (8),
- КонП**  Соодветно оптоварување на и на внатрешната скија во свијокот и потиснување на внатрешното колено напред и внатре (9,10),
- КонП**  Изведба на клинесте лакови со стапчињата во предрачување, на раменици или на грб (11,12),
- КонП**  Изведба на клинесте лакови со рацете во одрачување; претерано наведнување нанадвор (13),
- КонП**  Изведба на клинесте лакови со рацете во одрачување; претерано наведнување навнатре (14,15),

- КонП**  Изведба на клинести лакови со рацете во предрачување без стапчиња, со нагласено движење и премин во пониска полжба (16,17),
- КонП**  Изведба на клинести лакови со стапчиња-тркалцата да се допрени до телото (18),
- КонП**  “вентилатор” со клинести свијоци кон брегот (19).

3.2. Свијок со клинесто оттурнување/боцнување на скиите

Поврзувањето на свијоци со клинесто оттурнување е останатиот дел од почетните облици на скијањето и претставува надградба на скијачките лакови. Скијањето на овој степен сеуште е бавно, но е нешто побрзо во споредба со клинестите лакови. Ритмичкото изведување на поврзани свијоци значи дека завршувањето на едниот свијок претставува почеток на новиот свијок. При таквата изведба доаѓа до комбинација на оттурнувањето во клинеста положба на скиите што му олеснува на скијачот преминување преку падната линија и свијокот кон брег со паралелно поставени скии.

ЦЕЛ: Оттурнување во свијокот, изведба на свијокот (3 фаза) на паралелни скии, поврзување на (меѓусебно) изведените свијоци

ИЗВЕДБА: По преминувањето на падната линија со паралелно поставени скии, скијачот (избалансиран на долната скија) се оттурнува нагоре и во насоката на новиот свијок (воведен засук), истовремено горната скија ја потиснува во клинеста положба. Со помош на вртењето на стапалата скиите ги свртува спротив падната линија. За време на вртењето преку падната линија скиите поминуваат во паралелна положба со едновременно движење надолу се надоврзува поставувањето на скиите на рабници, како последица на вртењето на стапалата и кружното движење на колената напред- навнатре; Искористувањето на страничниот лак на скиите се покажува со големината на страничното одлизнување- која на скијачот му помага да ја контролира брзината. Раменската и коската на колковите остануваат под прав агол во однос на насоката на скијањето, рацете остануваат опуштени во предрачување. Стапчињата ги држиме така што да не го допираат снегот.

Правилната положба на коската на колковите, за време на водењето на свијокот, се постигнува така што надворешниот колк го потиснуваме малку напред внимавајќи внатрешниот да не ни “избега” во свијокот.

НАЈВАЖНИ КАРАКТЕРИСТИКИ

- поврзани свијоци, поврзано движење горе-долу,
- оттурнување (растоварување и воведен засук) во клинеста положба на скиите,
- свртување на скиите преку падната линија и изведба на свијокот (3 фаза) на паралелен начин,
- изразено, нагласено, движење горе-долу,
- скијање во ритам “оттурнување-свијоок” во средно широк ходник.

НАЈЧЕСТИ НЕДОСТАТОЦИ

1. малку нагласено оттурнување нагоре и во насока на новиот свијок (без воведен засук),
2. одлизнување на долната скија при оттурнувањето во клинеста положба,
3. премала брзина пред оттурнувањето во клинеста положба,
4. премногу седечка положба пред оттурнувањето во клинеста положба,
5. прстигнување на внатрешното рамо при оттурнувањето (отклон, ротација нанадвор),
6. малку нагласена клинаеста положба на скиите, што му отежнува на скијачот доаѓање до падната линија,
7. предолго задржување на клиневата положба на скиите во свијокот,
8. влегување на внатрешниот колк во свијокот,
9. премногу оптоварена внатрешна скија во фазата на извршувањето на свијокот,
10. изведба на двојно движење горе-долу,
11. неповрзани свијоци заради непотребното сечење на падната линија помеѓу свијоците,
12. бегање на скиите заради мала контрола на брзината.

КОРИСНИ ВЕЖБИ

- КонП**  имитација на оттурнувања во клинеста положба во место (1),
- КонП**  имитација на оттурнувања во клинеста положба пред преминот (2),
- ДирП**  имитација на оттурнувања во клинеста положба пред преминот на падната линија со поголема брзина (3),
- ДирП**  имитација на оттурнувања во клинеста положба од положба повеќе напред (4),
- ДирП**  поврзување на свијоците со клинесто оттурнување со стапчињата свртени вертикално нагоре(5),
- КонП**  Поврзување на свијоците со клинесто оттурнување со нагласено потиснување на горната скија во плужна положба (6),

- ДирП** ○ “вентилатор” на свијоци кон брегот по рабници (7),
- ДирП** ○ Поврзување на свијоците со клинесто оттурнување со стапчињата под задникот, потиснување на задниот колк напред со помош на стапчињата (8),
- ДирП** ○ “вентилатор” на свијоци кон брегот по рабници со подигнување на внатрешната скија (9),
- КонП** ○ Имитација на движењата во место по вербално следење(10,11),
- КонП** ○ Поврзување на свијоците со клинесто оттурнување со нагласено затворање на свијоците (12),
- КонП** ○ Поврзување на свијоците со клинесто оттурнување со нагласено свртување на скиите наспроти и пеку падната линија (12).

Поврзувањето на свијоците со клинесто оттурнување претставува чекор напред во усвојувањето на техниката на скијањето и нуди можности за искористување на предностите на формата на скиите за водење на свијоците на рабници. На тој начин скијачот ги утврдува знаењата и собира потребни искуства. Напредокот во скијачката техника се покажува во скијање кое е се потечно и поврзано. Покрај воспоставувањето на урамнотежената положба за време на свијоците, скијачот ги употребува стапчињата како помош при оттурнувањето (боцнување на стапчето).



Сл. 3.2 Свијок со клинесто оттурнување

Свијок со клинесто оттурнување

ЦЕЛ: Ускладено боцнување на стапчињата при оттурнувањето

ИЗВЕДБА: После преминот на падната линија со паралелно поставени скии скијачот со оттурнување нагоре и со едновременно поминување во клинеста положба го боцнува стапчето.

После боцнувањето стапчето останува во контакт со снегот на скијачот му служи како сензор и помага при воспоставувањето на рамнотежата за време на свијокот. Точката на боцнувањето претставува оска на вртење на скијачот во насока (преку) падната линија. Боцнувањето на стапчето на скијачот му овозможува полесно преминување преку падната линија и едновременно за скијачот е голема помош при воспоставувањето на ритамот на скијањето.



**боцнување на стапчето*
Скијачот го боцнува стапчето при оттурнувањето, потоа следи пренесување на напреженијата на идната надворешна скија и водење на свијокот "околу" стапчето. Правилното забодување се изведува приближно под прав агол на снежната површина настрана некаде на половина на предниот дел на скијата. Пред изведбата на свијокот го боцнуваме оловното стапче!

Сл. 3.3 Место на боцнување на стапчето



Сл. 3.4 Свијок со клинесто оттурнување со боцнување на стапче

НАЈВАЖНИ КАРАКТЕРИСТИКИ

- поврзани свијоци со ускладено и правилно боцнување на стапчињата,
- скијање во ритам “оттурнување-боцнување-свиооок”.

НАЈЧЕСТИ НЕДОСТАТОЦИ

1. ненавремено боцнување на стапчето (скијачот е уште во најниска положба),
2. доцнење на боцнувањето на стапчето (скијачот по оттурнувањето сеуште е во највисока положба),
3. боцнувањето на стапчето е премногу напред или во страна,
4. стапчето, пред боцнувањето, е насочено премногу напред,
5. удирање на стапчето надолу пред боцнувањето,
6. положбата на раката после боцнувањето премногу е пред телото,
7. отворање на раката (потиснување на раката премногу во свијокот) после боцнувањето на стапчето,

КОРИСНИ ВЕЖБИ

- КонП**  имитација на боцнување на стапче во место (1....7),
- КонП**  имитација на повеќе едноподруго оттурнување во клинеста положба со ускладено боцнување на стапчињата во место (1....7),
- КонП**  имитација на повеќе едноподруго оттурнување во клинеста положба со ускладено боцнување на стапчињата при поминувањето на падната линија, со ускладено движење горе-долу (1...7),
- КонП**  продолжено лизгање на падната линија во клинеста положба, боцнување на стапче и свиок кон брег (1...7),
- КонП**  “вентилатор” од клинесте свиоци со боцнување на стапче (1....7).

3.3. ПОВРЗАНИ ОСНОВНИ СВИЈОЦИ

Кога свијоците се поврзуваат скијачката моторика на овој степен ја нарекуваме поврзани основни свијоци (вијугање н.з.). Основните поврзани свијоци петставуваат централна изведба во Словенската национална школа на алпското скијање. Оваа изведба е прва во која скијачот во учењето свијоците ги изведува со паралелни скии. Потребната брзина е важен услов кој овозможува паралелна положба на скиите.

ЦЕЛ: Изведувачето на свијоците треба да се надгради со нивното поврзување, скиите во сите фази на свијокот се во паралелна положба, завршетокот на свијокот (3.фаза) е на рабници.

ИЗВЕДБА: Скијачот во спуштање право со потребната брзина поминува во пониска положба и го подготвува стапчето за боцнување. Стапчето се боцнува при оттурнувањето од скијата, ускладено е со постепено движење надолу и со потиснува на колената напред и навнатре. Со тоа скиите кружно ги насочува (и со помош на страничниот лак на скиите) во насоката на свијокот. Раменската и оската на колковите ја следат насоката на свијокот, свијоците се водат со паралелно поставен ски не се завршуваат.

Повразните основни свијоци (основно вијугање) зависат од способноста на скијачот и од брзината која тој мора да ја контролира. Брзината на скијањето не може да се контролира со комбинирана техника на изведба. Тоа значи дека скијачот при менувањето на насоката на паралелни скии, после боцнувањето на стапчето си помага со вртењето на стапалата (и скиите) во првиот дел на свијокот (1.фаза). За време на спуштањето на тежиштето и оптоварувањето на скиите (2.фаза) воедно се регулира и поставувањето на рабниците, што му овозможува на скијачот изведба (3.фаза) на свијокот по рабниците! При изведбата на поврзаните основни свијоци доаѓа до ритмично надоврзување на свијоците (доолу-хоп, доол-хоп....), кои во почетокот се изведени со комбинирана техника, подоцна зависно од способноста и признаењата, скијачот е способен да го степенува поставувањето на рабниците со цел изведба на свијоци на рабници.



Сл. 3.5 поврзани основни свијоци (комбинирана техника)

НАЈВАЖНИ КАРАКТЕРИСТИКИ

- раширена (паралелна) положба на скиите колку колковите,
- тежината еднакво распоредена на обете скии; сепак повеќе на долната, надворешна скија,
- скијање во средно широк ходник,
- комбинација на вртење и враќање на стапалата (1.фаза),
- излегување од свијокот на рабници (3.фаза),
- скијање во ритам (хоп-дооолу, хоп-дооолу,.....) со соодветна брзина.

НАЈЧЕСТИ НЕДОСТАТОЦИ

1. положбата на скиите не е паралелна,
2. недоволно поставување на скиите на рабници при изведба на свијокот (3.фаза),
3. премалку потиснати колена напред и во свијокот
4. оттурнувањето малку е насочено нагоре; напред и во насоката на свијокот,
5. многу свиткана внатрешна рака во моментот на оцнување на стапчето,
6. боцнувањето на стапчето премногу е насочено напред или настрана,
7. после боцнувањето на стапчето внатрешното рамо го прстигнува надворешното (отклон),
8. после боцнувањето на стапчето надворешното рамо го прстигнува внатрешното (ротирање на телото во свијокот),
9. свијоците не се соодветно затворени (неконтролирана брзина),
10. премногу затворање на свијоците (премала брзина)
11. стапчето остро се крева нагоре после боцнувањето,
12. рацете се многу пред телото после боцнувањето на стапчето,
13. отворање на рацете после боцнувањето на стапчето,
14. нееднаков ритам,
15. премало движење горе-долу.

КОРИСНИ ВЕЖБИ

КонП  имитација на поставување на рабниците при повразни основни свијоци во место (1,2),

КонП  “вентилатор” од свијоци (комбиниран начин) со боцнување на стапче (1,2,3,4),

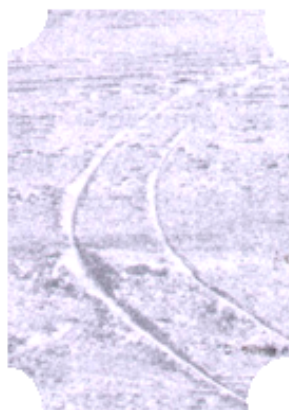
ДирП  “вентилатор” од свијоци (на рабници) со боцнување на стапче и подигнување на внатрешната скија (2,3),

- КонП** ○ имитација на повеќе едноподруго оттурнување со ускладено боцнување на стапчето косо (сечење) на скијалиштето, со ускладено движење горе-долу (3,4,5),
- ДирП** ○ повразни основни свијоци без едно стапче (5,6),
повразни основни свијоци со боцнување на обете стапчиња на една страна (7,8),
- ДирП** ○ повразни основни свијоци со двете стапчиња водорамно во предрачување (7,8),
- ДирП** ○ повразни основни свијоци на повеќе стрмен терен (10),
- КонП** ○ скијачки лакови; комбинација на преод и паралелни свијоци (9),
- КонП** ○ повразни основни свијоци на терен со мала надолнина (9)
- КонП** ○ вежба на боцнување на стапче за време на преодот на падината (11,12,13)
- повразни основни свијоци, стапчињата се држат под рачките (15)
- ДирП** ○ повразни основни свијоци со нагласено оттурнување (15)
- КонП** ○ повразни основни свијоци во парови (снимање- копирање на ритмот, брзината на скијањето, движењата...(14,15)...и т.н.

Учениците кои што се повеќе надарени и кои не се плашат од брзината, поголемиот дел од свијоците после боцнувањето на стапчето, ќе возат на рабници- со сечење, како и без вртењето на скиите (контрола набрзината) во 1. фаза на свијокот. Тоа полесно ќе го достигнат ако по растоварувањата на стапалата (и скиите) насила не свруваат во насоката на свијокот, или доколку по поставувањето на скиите на рабниците “почекаат” скиите да почнат “да фаќаат” и да се свиткаат и “сами” да ја менуваат насоката на лизгањето.

Праксата покажа дека рекреативците и натпреварувачите употребуваат два основни начини:

- *скијање со комбинирана техника*, каде скијачот со помош на вртењето на стапалата во првиот дел на свијокот,
- *скијање со техника на сечење*, каде скијачот го искористува поставувањето на рабници и страничниот лак скиите, а при тоа брзината од свијок во свијок се зголемува.



За наведените начини на изведувањето на свијоците одбираме помалку и средно стрмни терени, но затоа скијањето на рабници бара врвен степен на знаење и способности. Од тие причини повразните основни свијоци се почетно рамниште за водењето на свијоците со техника на сечење на средно стрмни терени, додека скијањето со комбинирана техника овозможува скијање на пострмни терени кои од скијачот бараат многу повеќе. Изборот зависи од личните барања, пред сè од знаењата и способностите. Логичното продолжение на повразните основни свијоци е во напредните облици на скијањето.

4. НАПРЕДНИ ОБЛИЦИ НА СКИЈАЊЕТО

Кај напредните облици на скијањето покрај способностите и усвоените предзнаења до израз доаѓа и интересирањето на скијачот. Бидејќи учењето се одвива во потешки теренски услови (пострмни терени) покрај зголемувањето на задоволството од една страна се зголемува и ризикот од друга страна. Контролата на брзината на скијачот зависи од начинот на водењето на свијоците кои може да ги изведе при определена брзина на скијањето. “Скоро секој” скијач кој има скии со изразен страничен лак во едноставни услови може да ја контролира брзината на лизгањето со водење на свијоците на рабници. Тоа е потешко изводливо во потешки теренски услови, кои од учесникот бараат врвно знаење и совладана техника. Степенот на индивидуалната техника на возење на рабници (техника на сечење) со која тој ја контролира брзината при возењето (и движењето горе-долу) секојпат е индивидуално прилагодена. Кога условите не дозволуваат да се вози со техника на сечење тогаш се применува комбинираната техника со странично одлизнување.

ТЕРЕНСКИ ПОВРЗАНИ СВИЈОЦИ (шверенско вијуѓање н.з.)

Со теренски поврзаните свијоци се совладуваат терени со различна тежина на начин кој најмногу одговара на теренските услови. Двата начини на скијање (поврзани свијоци во поширок ходник и поврзани свијоци во потесен ходник) се разликуваат “единствено” во брзината и во ритамот на скијањето. Сепак нив во школата на скијање ги обработуваме како одвоени целини. За задоволство во скијањето се користат испреплетено и едниот и другиот вид. При теренско скијање со техника на сечење во (нај) тешки услови (стрмнина, смрзнато скијалиште) не може да скија никој без одлизнување. Овие облици се

почетното рамниште за совладување на натпреварувачките облици на алпското скијање (слалом, велеслало, супервелеслалом и спуст). Овие облици се достапни на поширок круг на скијачи. Повеќе е употреблив, комбинираниот начин на водење на свијоците, затоа што е посигурен на потешките скијачки терени.



Сл. 4.1 теренски поврзани свијоци во поширок ходник

4.1 теренски поврзани свијоци во поширок ходник

Теренски поврзаните свијоци во поширок ходник се омилен начин на скијање за добри и поискусни скијачи кои уживаат во брзината. Теренски поврзаните свијоци во поширок ходник тешко се изводливи при помали брзини, а од друга страна на искусните скијачи тоа не им овозможува да ги изведуваат свијоците со сечење.

ЦЕЛ: поврзување на свијоците во поширок ходник

ИЗВЕДБА: Во спуштање право, со доволна брзина, скијачот се спушта од средна во пониска положба, ги потиснува обете колена напред и навнатре и скиите ги насочува во свијокот. Следува оттурнување во насоката на новиот свијок (воведен засук) со истовремено боцнување на стапчето, извртување на стапалата и движење на колената напред и навнатре. После промената на рабниците на скиите, скијачот се обидува да направи свијок на рабници, а доколку условите бараат премногу (стрмнина, смрзнат снег...) тој во фазата на влегување во свијокот, брзината ја контролира со странично одлизнување или со свртување на скиите во насоката според потреба и прекупадната линија (2. фаза на свијокот). Излегувањето од свијокот (3.фаза) мора да биде изведено на рабник, раменската и оската на колковите по изведениот воведен засук скијачот ги зачувува во положба што ја следи насоката на скијањето.

При изведбата на поврзаните свијоци во поширок ходник скиите цело време се во контакт со снегот, скијачот (покрај страничното одлизнување) брзината на лизгањето ја контролира со соодветното затворање на свијоците наспротив брег и со помало или поголемо вертикално движење (регулација на притисок на подлогата и отпорот на воздухот). Скијањето мора да биде ритмично, движењето горе-долу е без прекини и е поврзано.

Важно е скијачот да го изведе првиот свијок без боцнување на стапчето за да го избегне премногу спомнуваниот класичен начин на промена на насоката. Потребната брзината, за изведба и водење на свијоците со сечење, скијачот ја достигнува со спуштањето на телото првиот свијок што му овозможува да ги поврзе новите свијоци во поширок ходник. Полесно е скијачот првиот свијок на стрм терен да го изведе на комбиниран начин со боцнување на стапчето.

Понатму, доколку скијачот има потребна брзина и чувство за изведба на цел свијок по рабник, поврзаните свијоци во поширок ходник со сечење ги изведува без боцнување стапчињата.

Во примерот за скијање без боцнување на стапчето забодувањето мора да е само назначено. При техниката на сечење, менувањето на рабниците при влезот во новиот свијок е изводливо и без минимално вертикално движење (растоварување на старана). Тој начин на скијање претставува основа за натпреварувачкиот начин на изведба на свијоците.



Сл. 4.2 Странично растоварување е основа на натпреварувачкиот начин на водење на свијоците.

НАЈВАЖНИ КАРАКТЕРИСТИКИ

- поголема брзина на скијање,
- поврзано скијање во поширок ходник (правовремен ритам “хоп-доолу”),
- техника на сечење (во потешки услови) и комбинирана техника на водење на свијоците,

- воведен засук пред влегувањето во свијокот,
- елементи на контрола на брзината: 1. соодветен степен на странично одлизнување, 2. степен на затворање на свиоците почитувајќи ја стрмнината и 3. степен на вертикално движење.

НАЈЧЕСТИ НЕДОСТАТОЦИ

1. претерано (непотребно) вртење на скиите после боцнувањето на стапчето,
2. несоодветно поставување на рабниците,
3. несоодветно распоредување на тежината на внатрешната и на надворешната скија,
4. многу вертикално насочено оттурнување без воведен засук,
5. неускладеност на оттурнувањето и боцнувањето на стапчето,
6. боцнувањето на стапчето е насочено премногу напред или настрана,
7. после боцнувањето на стапчето внатрешното рамо го прстигнува надворешното (отклон),
8. во 2. и во 3. фаза на свијокот после боцнувањето на стапчето надворешното рамо го прстигнува внатрешното (ротирање на телото во свијокот),
9. свиоците не се соодветно затворени (неконтролирана брзина),
10. при излез од свијокот тежиштето на телото е премногу назад,
11. раката е многу пред телото после боцнувањето на стапчето,
12. исправање на раката и кревање нагоре после боцнувањето на стапчето,
13. влегување на колкот во свијокот (положба на крмарица, колената во положба на “триаголник”),
14. ротација на колковите премногу во насоката на свијокот,
15. спуштање на внатрешното рамо (раменската оска премногу “виси” во свијокот),
16. недоволна брзина и неповрзани свијоци,
17. премалку вертикално движење на пострмни терени,
18. ненавремен ритам (неповрзани свијоци).....

КОРИСНИ ВЕЖБИ

- КонП**  имитација на поврзување на свијоците во поширок ходник (1.....18),
- КонП**  “вентилатор” од свијоци на рабници без боцнување на стапче и степенување на брзината на лизгањето (1,2,3,9,10,13,14,15,16,17,),
- КонП**  “вентилатор” од свијоци на рабници со боцнување на стапче ; степенување на брзината на лизгањето (1.....7),

- ДирП** ○ премин од основни поврзани свијоци (комбиниран начин) во поврзани свијоци во поширок ходник (1....18),
- КонП** ○ премин од основни поврзани свијоци (комбиниран начин) во основни поврзани свијоци (техника на сечење) (1....18),
- КонП** ○ премин од свијоци на рабници во поврзани свијоци во поширок ходник (1....18),
- КонП** ○ “вентилатор” од свијоци на рабници без боцнување на стапче и со подигнување на внатрешната скија (1,2),
- КонП** ○ свијоци со клинесто оттурнување со изведба на свијоците кон брег по рабници, со и без боцнување на стапчиња (1,2,3),
- КонП** ○ поврзани свијоци во поширок ходник со подигнување на внатрешната скија (1...18),
- КонП** ○ имитација на повеќе едноподруго оттурнувања со ускладено боцнување на стапчето при сечењето на (пострмно) скијалиштето, со ускладено движење горе-долу (4,5,6,11,12,17,18),
- КонП** ○ повразни свијоци во поширок ходник, со двете стапчиња водорамно во предрачување (7,8,13,14,15,),
- КонП** ○ повразни основни свијоци во поширок ходник со рацете (и со стапчињата) во одрачување (7,8,13,14,15,),
- КонП** ○ имитација на телемарк скијање; поврзани свијоци во поширок ходник со нагласено потиснување на долната скија напред (1,3,14),
- КонП** ○ поврзани свијоци во поширок ходник со нагласено оттрнување; поскок после боцнувањето на стапчето (4,5,6,7,9,17,18),
- КонП** ○ промена на ритамот; премини од поврзани свијоци во поширок ходник во поврзани свијоци во потесен ходник и назад ; на пр. 5:5 (16,18),
- КонП** ○ поврзани свијоци со “сенка” или следење во двојки, тројки, “снимање” на; брзината, движењата, затвореноста на свијоците, ритамот на тој пред мене (1.....18),

4.2. Теренски поврзани свијоци во потесен ходник

Поврзаните свијоци во потесен ходник (со комбинирана техника) претставуваат начин на скијање кој претставува чекор напред во динамиката на движењата на снег. Бидејќи при тоа се изведуваат куси свијоци (со поголема фреквенција) и се совладуваат подолги растојанија тоа бара скијачот кондициски да е добро подготвен. Овој

начин на скијање е игра на свијоци кој особено по појавувањето на скиите со изразен страничен лак им станува достапен на голем број на рекреативци. Наведените изведби секогаш било именувано како “хитро вијугање” (поврзани куси брзи свијоци н.з.).

ЦЕЛ: Надоврзување на свијоците во потесен ходник

ИЗВЕДБА: Од спуштање право скијачот, со соодветна брзина, на раздвоени скии поминува во пониска положба. По оттурнувањето и боцнувањето на стапчето (движење надолу) обете колена енергично се потиснуваат анапред и навнатре. При крајот тој се оттурнува во насока на новиот свијок, истовремено со боцнувањето на стапчето и со завртување на стапалата и туркањето на колената напред и навнатре, и се обидува да изведе свијок само по рабниците на обете скии без одлизување. Поврзувањето на свијоците со сечење во тесен ходник, особено во тешки услови, бара врвно знаење и способности. Од тие причини почесто се применува полесната техника (комбиниран начин). При тоа е важно скијачот да ги заврти скиите против падната линија (1.фаза), што поголем дел од свијокот да го води на рабници (2.фаза) и да излезе од свијокот (3.фаза). Свијоците ги поврзуваме во тесен ходник во нагласен (слаломски) ритам, раменската оска ја следи насоката на скијањето (во овој случај ја следи линијата на падната линија). Важно е скијачот да биде урамнотежен и да се обидува кусите свијоци да ги изведува блиску до падната линија со раздвоени скии кои се постојано во контакт со подлогата.

Важно е, при надоврзување на свијоците во тесен ходник (хитро..) свијоците ритмички да се надоврзуваат, но не во пребрз ритам (хоп-хоп-хоп). Брзината треба да биде контролирана. Контролата на брзината зависи од степенот на сечењето со скиите, способностите на скијачот, квалитетот на опремата и секако од условите на теренот.



Сл.4.3. надоврзување на свијоците во тесен ходник (комбинирана техника),



Сл. 4.4 надоврзување на свијоците во тесен ходник (зарезна техника),

НАЈВАЖНИ КАРАКТЕРИСТИКИ

- соодветна брзина на скијање,
- поврзување на свијоците во тесен ходник (правовремен ритам “хоп-хо-хоп”),
- техника на сечење (во потешки услови комбинирана) при водењето на свијоците,
- воведен засук пред влегувањето во свијокот,
- елементи на контрола на брзината: 1. вртење на скиите против падната линија (само во 1.фаза на свијокот), 2. степен на затворање на свијоците почитувајќи ја стрмнината и 3. степен на вертикално движење.

НАЈЧЕСТИ НЕДОСТАТОЦИ

1. претерано (непотребно) вртење на скиите во свијокот (па и преку падната линија); “метење” со задните делови на скиите (после боцнувањето на стапчето),
2. одлизнување на долната скија во 3. фаза на свијокот,
3. незавршување на свијокот (3.фаза) на рабници,
4. премногу составени скии,
5. неускладено боцнување на стапчињата,
6. ротирање на раменската оска,
7. неконтролирана брзина на лизгањето (недоволно затворени свијоци),
8. тежиште на телото (во излезот) од свијокот премногу е назад,
9. неправилна положба на рацете (непотребно “раскрилен”)
10. влегување на колкот во свијокот (положба на крмарица, колената во “триаголник”),
11. преголема ротација на колковите во насока на свијокот,
12. премалку вертикално движење,
13. пребрз или пребавен ритам.

КОРИСНИ ВЕЖБИ

КонП  имитација на поврзување на свијоците во потесен ходник во место (1.....13),

КонП  премин од изведувањето основни поврзани свијоци во изведување на поврзани свијоци во потесен ходник (1....13),

КомП  “твистер” (1,2,3,4,5,13),

КомП  премин од имитирање на движењата во лизгање право во поврзани свијоци во потесен ходник (1....13),

- КомП**  токмуножни поскокнувања со продолжено лизгање по доскокнувањето (2,3,5,6,12,13),
- ДирП**  токмуножни поскокнувања без продолжено лизгање по доскокнувањето (1,2,3,5,6,12,13),
- ДирП**  поскок од скија на скија (1,2,3,5,6,12,13)
- ДирП**  поврзани свијоци во потесен ходник со подигнување на внатрешната скија (1...13),
- КонП**  поврзани свијоци во потесен ходник со подигнување на внатрешната скија (1...13),
- КонП**  поврзани свијоци во потесен ходник на една скија со промена и на другата скија; на пр. промена 5:5,3:3 (1:3),
- ДирП**  поврзани свијоци во потесен ходник косо (сечење) по падината (1.....13),
- ДирП**  поврзани свијоци во потесен ходник со рацете во одрачување (со стапче во раката), (1.....13)
- ДирП**  поврзани свијоци во тесен ходник со едновременно боцнување на обете стапчиња на едната и на другата страна (5,6,7,8,9),
- ДирП**  промена на ритамот; премини од поврзани свијоци во поширок ходник - во поврзани свијоци во потесен ходник и назад ; на пр. 5:5 (13),
- ДирП**  варијанти на поврзани свијоци во потесен ходник во пар, тројки, помали или поголми групи (1...13)



Сл. 4.5 поврзани свијоци во тесен ходник во пар по неистапкан дел од скијалиштето

5. НАТПРЕВАРУВАЧКИ ОБЛИЦИ НА АЛПСКОТО СКИЈАЊЕ И ПОСЕБНИ ИЗВЕДБИ

Брзината е основна одлика на сите натпреварувачки облици на скијањето. Таа се менува од дисциплина во дисциплина. Заради зголемената брзина се зголемуваат и силите кои се појавуваат во свијокот и тие се првиот услов кој обезбедува промена на било која насока на движењата. Најважно е ваквите сили да се искористат за поефикасно скијање, а најдобрите натпреварувачи оваа граница знаат да ја искористат до максималните можности. При тоа надворешните сили во ниеден момент не треба да го совладаат натпреварувачот (одлизнување, паѓање...).

Начинот на скијање помеѓу вратите во прв ред зависи од теренот, од поставеноста на патеката и од квалитетот на снегот. Без оглед на разликите помеѓу важечките натпреварувачки дисциплини (велеслалом, слалом, смук и супервелеслалом) изведбата на свијоците сепак има заеднички елементи (положбата на раширени скии, водењето на свијоците по рабници, скијање во ниска-натпреварувачка положба, што пократко поставување на рабниците....) кои му овозможуваат на скијачот динамично, агресивно и пред се брзо скијање.

Натпреварувачки облици на алпското скијање

Свијок со стиранично растоварување

ЦЕЛ: натпреварувачка скијачка техника (водење на свијоците на рабници без или со минимално вертикално движење на телото)

ИЗВЕДБА: Скијачот е правилно урамнотежен, во ниска (натпреварувачка) положба и ги поврзува едно по друго свијоците на рабниците на обете скии. Скиите постојано се во раширена положба и се во постојан контакт со подлогата. На крајот на 3. фаза (завршување на свијокот; оптоварувањата се најголеми, скиите се најмногу напрегнати, положбата на колковите е соодветно висока) скијачот ја искористува напрегнатоста на скиите за изведување на растоварувањето. “Одбивањето” е последивца на претходната деформација (напрегнатост) на скиите и тоа треба да се изведе со што помало или без вертикално движење на телото. Горниот дел на телото (надворешно рамо) едновременно (како клучка) со засук ја претстигнува трагата (воведен засук). Скијачот преку ниска положба (многу собран) скиите ги префрла (под телото) на другата страна. Промената на рабниците треба да се изведе правовремено, за да обезбеди најдобра почетна положба за новиот свијок. Скијачот е во рамнотежа и е спремен за “фаќање” на новиот свијок. При водењето на ваков свијок вертикалното движење е минимално, но затоа се зголемува

движењето настрана (*сѝранично расѝоварување*). Заради големата брзина боцнувањето на стапчето е само назначено. Вака изведниот свијок во својата основа претставува надградба на теренски поврзаните свијоци во потесен и поширок ходник (зависно од ритамот и брзината на скијањето).



Сл. 5.1 Свијок со *сѝранично расѝоварување*

НАЈВАЖНИ КАРАКТЕРИСТИКИ

- сочувување на брзината на скијањето,
- натпреварувачка положба (ниска положба на телото),
- водењето на свијоците со техника на сечење (зарезна нз.),
- растоварување настрана (“одбивање”),
- формално назначување на боцнувањето на стапчето.

НАЈЧЕСТИ НЕДОСТАТОЦИ

1. премногу вертикално движење на телото,
2. седечка, неурамнотежена положба на скијачот,
3. премала брзина (неповрзани свијоци),
4. наанавремена промена на рабниците,
5. рацете се премалку потиснати напред,
6. влегување на колкот во свијокот (“седење”; положба на крмарица, колената во полжба на “триаголник”..),
7. непотребно боцнување на стапче,
8. спуштање на внатрешната рака (праменската оска “виси” во свијокот),
9. погледот е насочен преблиску....

КОРИСНИ ВЕЖБИ

- КонП** ☐ имитација на поврзувани свијоците со странично растоварување во место (1,2,5),
- КонП** ☐ симулација на изведба на “одбивање” во место (1,2,5),
- ДирП** ☒ “вентилатор” од свијоци на рабници во ниска положба, скалесто зголемување на брзината на лизгањето (1....9),
- КонП** ☐ Поврзани свијоци во поширок ходник со стапчињата водорамно во предрачување со минимално вертикално движење на телото (1...9),
- КонП** ☐ Поврзани свијоци со странично растоварување “сенка” или со “следење” во пар, тројки; копирање на ритамот, брзината на скијање, движењата, степенот на затворање на свијоците... (1....9),
- КонП** ☐ Поврзани свијоци со странично растоварување на различни поставувања (со колци) на патека; ходник (1....9),
- КонП** ☐ Поврзани свијоци во поширок ходник во положба на смук (1,3,5,6,7).



Слика 5.2 Велеслалом

5.1.1 Технички дисциплини

Велеслалом

Иако во историјата велеслаломот се појавува како натпреварувачка дисциплина после слаломот и смукот денеска таа е базична дисциплина на алпското скијање. Елементите на велеслаломската техника се основа на слаломот, кој е изразито техничка дисциплина, но и во брзите дисциплини (супервелеслаломот и спустот).

Патеката за велеслалом треба да биде поставена според конфигурацијата на теренот и во склад со правилата кои ги одредуваат растојанијата помеѓу контролните и вратите за насока (минимум 10м.) Поврзувањето на свијоците и промената на ритамот зависи од поставеноста на патеката (отворена, затворена) а брзината од конфигурацијата на теренот. На пострмните делови правилно е да се поставуваат врати кои ја затвораат патеката. Во тешките делови натпреварувачите најмногу добиваат, а со нерационална техника губат. Тоа зависи од нивното техничко знаење и од психофизичката спремност за следните поголеми оптоварувања во наредните свијоци. Подолгиот свијок, при поголема брзина, од скијачот бара поголемо чувство за лизгање, а тоа директно е поврзано со изборот на скиите, од нивниот материјал и формата, кои се прилагодени на начинот на скијање и на телесните особености на конкретниот натпреварувач.

Покрај тоа, ФИС од минатата година ја ограничи висината на подметките под чевлите на 50мм.. врвната техника им овозможува на натпреварувачите екстреман нагиб на колковите и на горниот дел на телото во свијокот. Сето тоа овозможува поголема брзина во свијокот. Агресивната ниска положба треба да му обезбеди на натпреварувачот што помала амплитуда на тежиштето на телото во насока горе-долу и напред-назад. Положбата на рацете пред телото, покрај рамнотежна (слично како во слалом) има и заштитна функција секојгата кога натпреварувачот ги допира колците со задниот дел на внатрешното рамо. Боцнувањето на стапчето најчесто само е назначено. Рздвоената положба на скиите и правилното потиснувањето на колената на надворешната на внатрешната нога во свијокот овозможува независна работа на нозете. Потребната поставеност на рабниците на скиите и нагибот на телото во свијокот се услов за велеслаломскиот свијок во неговата идеална изведба (како да е изведен по шини).

Основата на велеслаомската техника претставува растоварувањето со странично движење. Ваквото растоварување е поврзано со искористувањето на напрегнатоста на скиите (3.фаза) за растоварување и “одбивање” во новиот свијок. Врз основа на деталната анализа на велеслаломските свијоци може да се заклучи дека техниката на велеслаломските свијоци се менува во зависност од стрмнината, големината на брзината и затвореноста при поставувањето на вратите.

Слалом

Поставените патеки за слалом се комбинација на вретикално, хоризонтално и косо поставување на вратите, а поставеноста е диктирана од конфигурацијата на теренот. Растојанието помеѓу вратите во споредба со другите дисциплини, според правилата, е најмало и заради тоа се изведуваат најкратки свијоци. Тоа е и причината за малата брзина на скијањето во оваа дисциплина. Промената на ритамот е составен дел на слаломот, затоа натпреварувачот мора да биде спремен за брзи реакции и за промена на насоката. Во споредба со другите дисциплини слаломот е побавна дисциплина, а брзото поминување преку падната линија полесно се изведува со пократки скии. Слаломските скии, споредено со другите дисциплине се најкратки (минималната должината за машки е 165, а за жените 155 см.) имаат најмногу изразен страничен лак. Заради динамичното скијање, слаломските скии треба лесно да се водливи, да се меки и со поголема отпорност за торзија.

Основниот напредок во техниката во слаломот во последните години се лоцира во движењето на горниот дел на телото и во работата на нозете. Рацете, покај сите координациски функции, се важни за боцнувањето на стапчето, туркањето на колците и заштитата од нивните удари. Скијачите пред 80-тите години колците ги “совладуваа” со внатрешната рака, а сега тоа го прават со надворешната рака. Последица на ова е помалото движење на горниот дел на телото на пократок пат со што патот на тежиштето на телото од еден до друг свијок се скратува и спореден со минатото е повеќе директен. Скијата во свијокот може да се води точно до колецот, а скијачот колецот го гребе со штитникот на потколението на внатрешната нога.

Како за општата техника така и за слаломската техника важи дека таа зависи од соодветното поставување на рабниците, од водењето на скиите и распределбата на тежината која треба да е на обете скии, иако помалку на надворешната скија. За време на скијањето помеѓу вратите, скијачот мора да има чувство за правовремено, точно и импулсивно растоварување и што пократко поставување на рабниците пред излезот од свијокот. За таа цел голема улога има контролата на движењето на тежиштето на телото, која зависи (меѓу другото) од положбата на колковите, кои ја израмнуваат правилната положба на колената и на горниот дел на телото. Трупот треба да биде во мал претклон, кој што му овозможува на натпреварувачот најголема стабилност и рамнотежа.



Сл. 5.3 Слалом

5.1.1 Брзи дисциплини

Сујервелеслалом

Таа е најмладата дисциплина на алпското натпреварувачко скијање и според поставеноста и начинот на скијање ги вклучува елементите од велеслалом и од спуст. Во типичните особености на техниката спаѓа начинот на растоварување чија основа е во велеслаломската техника. Скијањето во ниска положба со стапчињата покрај телото и малата амплитуда на вертикалното движење на тежиштето на телото, заради големата брзина, може да се нарече одлика која произлегува од техниката на спустот. За поголема контрола на рамнотежата при големата брзина кон правилната положба на телото и на внатрешната рака припомага и припомагањето во свиокот и со надворешната рака. Заради големата брзина и оптоварувањата кај оваа дисциплина е важна независната работа на нозете и оптимално внимание за распоредување на тежината на телото на надворешната и внатрешната скија по нивната цела должина. Битните разлики во опремата за супервелеслалом и спуст кај поединците се многубројни и не треба да се набројуваат.



Сл. 5.4 Сувелеслалом

Бидејќи свијоците во брзите дисциплини се повеќе отворени и тие се подолги затоа се постигнува поголема брзина споредено со техничките дисциплини. Заради подобро управување скиите за сувелеслалом треба да бидат подолги од велеслаломските, а заради помалта брзина пократки од скиите за спуст. Барањата и поставувањата на патеките за спуст и велеслаом во многу нешта се преплетуваат, а големината на радијусот на скиите се одбира според потребите на секој скијач. Изборот на страничниот лак зависи од полупречникот на свијоците. За подолгите и отворените свијоци страничниот лак треба да е помалку изразен (како кај скиите за спуст). Производителите особено внимание посветуваат и на стапчињата, кои за оваа дисциплина се подолги (за подобро оттурнување при стартот) и се обликувани за динамички да ги следат кривините на телото, тие во свијокот служат за одржување на рамнотежата.

Спус

Бидејќи патеките за спуст се најдолги во споредба со другите дисциплини спустот бара и најголеми телесни напори од скијачите. Растојанието помеѓу вратите е поголемо отколку во велеслаломот, и тие се поставени прегледно и во склад со одликите на теренот. Заради големата брзина (и до 150 км/час) спустот се смета за најопасната, но едновременно најатрактивна, дисциплина на алпското скијање. Покрај свијоците и лизгањето право во спустот важат слични законитости како и кај сувелеслаломот. Посебно треба да се одбележат скоковите после преломниците кои се долги и до 70 метри кои скијачот треба да ги амортизира со техника за да биде што помалку во воздух. Натпеварувачите најчесто применуваат два начина за оптимално поминување преку падната линија при голема брзина, при што основна задача е да се скрати скокот. Кај првиот, многу постар, начин во ниска положба рацете се спуштаат долу, го потиснуваат тежиштето малку напред и потоа се обидуваат за го сочуваат контактот со подлогата и да

го скрата летот со спуштање прво на едната а потоа на другата нога. Вториот начин (воведен од французинот L Alphand) технички е посложен, но затоа е поефикасен. При ваквиот начин натпреварувачот со претскок ја поминува преломницата и на таков начин скокот се скратува и скиите подолго остануваат во контакт со снегот (со што брзината на движење најмалку се смалува).

Директната линија на долгите скијачки свијоци не е толку точно определена како во техничките дисциплини. Во суштина главната одлика за директната линија лежи во чувството за лизгање и во способноста да се бара најдобрата насока на свијокот. Успешноста во оваа дисциплина зависи и од специфичните одлики на скијачот кои може да се утврдат во подрачјето на психологијата на спортот. Особеностите на оваа натпреварувачка дисциплина се поврзани со спецификата на опремата - особено на скиите, а за квалитетот на резултатот одлучуваат многу

детали на кои натпреварувачите и нивните сервисери (и производители на ски опрема) им посветуваат огромно внимание. Успешноста во брзите дисциплини зависи пред сè од искуството (детално познавање на конфигурацијата на патеката), од психофизичката



Сл. 5.5. Сјусти

спремност и од конституцијата на скијачот. Во брзите дисциплини до пред некое време доминираа постари и зрели натпреварувачи (Girargeli, Mair, Kjus, Eberharter, Reich..) и во нивната успешност голема улога имаат искуството, способноста за концентрација и потребната смелост, затоа што со наголемувањето на брзината се зголемува и опасноста која може да има смртни последици. Заради тоа на сите натпревари на патеката мора да има обезбедено услови за максимална безбедност на натпреварувачите особено на стрмнините, преломниците и на смрзнатите делови.

Посебни правила за одделни дисциплини во натпреварувачкото алпско скијање

Табела 1: висинска разлика на терените и број на вратите во зависност од промената на насоката за одделни дисциплини во алпското скијање за мажи и за жени според важечките ФИС правила

дисциплина	пол		ОИ/СП	СК	СОЦ	ФИС
Спуст (DH)	Ж	ВР	500-800 м			
		БВ				
	PBP	Зависно од конфигурацијата и прегледноста на теренот				
	М	ВР	800-1100м		550-1100м	550-1100м
		БВ	Зависно од теренот			
Слалом (SL)	Ж	ВР	140-220м		120-200м	
		БВ	30 % до 35% ВР +/-промените на насоката			
	PBP	Од 0.75 м до 1.5м				
	М	ВР	180-220м		140-220м	
		БВ	30 % до 35% ВР +/-промените на насоката			
Велеслалом (GS)	Ж	ВР	300-400м		140-220м	
		БЗ	11-15 % ВР (број на свијоци со промена на соката)			
	PBP	Мин. 10м				
	М	ВР	300-450м		250-450м	
		БЗ	11-15 % ВР (број на свијоци со промена на соката)			
Супер-велеслалом (SG)	Ж	ВР	400-600м		350-600м	
		БЗ	10 % од ВР со мин. 30 свијоци со промена на насоката			
	PBP	Мин. 35м				
	М	ВР	400-650м. (2 скока)			
		БЗ	10 % од ВР со мин. 32 до 35 свијоци со промена на насоката			

Легенда:

ОИ - Олимписки игри
СП - Светско првенство
СК - Светски куп

ФИС - натпревари на ФИС
Ж - жени
РМВ - растојание меѓу Вратите

М - машки
ВР - висинска разлика
БВ - број на врати
БЗ - број на затворања

5.2. Посебни изведби во алпското скијање

Врвната алпска изведба до скоро беше претставувана со натпреварувачкиот свијок, но денеска се појавија и други облици во алпското скијање. Цел на многумина скијачи е врвната изведба и таа не мора да биде поврзана со натпреварувачката техника во алпското скијање

(слалом, велеслалом, спуст и супервелеслалом). Начините на кои се ужива во скијањето може да се насочени кон скијањето по грпки, скијањето во длабок снег, скијање во снежни паркови, а сето тоа бара многу вежбање, знаење и искуство во зависност од условите на скијањето и спецификите на обликот на скијањето. Ваквите облици на скијање се потпомогнати со потребната опрема која што овозможува изведба на потребните елементи, што го трансформира скијањето во начин на живеење кај помладите, но и на постарите скијачи. *Сиге тие на снегот бараат нешто повеќе.*

5.2.1 Скијање по терен со грпки

Скијачот при скијањето по грпки за да ја промени насоката ја искористува формата на теренот. При тоа скиите се еднакво оптоварени и се во постојан контакт со подлогата. Свијоците ги поврзува во потесен или поширок ходник во среден став и во постојана спремност да ги амортизира грпките. Во скијањето по грпки важно е горниот дел на телото на скијачот да остане мирен. Промената на насоката на лизгањето му го помагаат веќе направените траги (жлебови) на против стрмната на грпките или во нивните “долини”. Заради формите на теренот тешко е да се вози по рабниците на скиите, па скијачот брзината на лизгањето повеќе ја контролира со вртење со составени скии. Основата на точката на втретењето претставува стапчеињата кои помагаат и во оджувањето на рамнотежата и се боцнуваат повеќе настрана од телото. При скијањето во поширок ходник подолгите свијоци се изведуваат преку повеќе грпки (со еден свијок) кои скијачот ги прескокнува или ги амортизира.

Скијањето по грпки на многумина им нуди уживање само доколку за тоа се спремни. При скијањето на терен со грпки, ако се зголемува брзината се зголемува и ризикот и тоа во многу нешта го надминува алпското скијање и навлегува во скијањето со слободен стил.



Сл. 5.6 Амортизација на грпки



сл. 5.7 Скијање во длабок снег

5.22 Скијање во длабок снег

Дебелината на ново паднатиот снег му погодува на ваквиот начин на скијање. Доколку покривката е потенка (до 10 см) и теренот под неа е обработен се скијаме исто како што сме научени. Во такви услови не се очекува пропаѓање на скиите, што во длабок снег на помалку стрмни терени го отежнува скијањето (мала брзина). Тоа особено се чувствува кога новиот снег е подебел и тогаш условите за скијање се различни од тоа како сме научени да се скијаме пред тоа. Претходното знаење станува скромно за сигурно уживање во чаролиите на скијањето што го нудат необработените скијалита или ново паднатиот снег надвор од уредените терени.

Соответната брзина овозможува скијачите полесно да го совладаат отпорот на снегот што е важен услов за скијање по терените покриени со длабок снег. Кога има нова дебела снежна покривка потребна е правата брзина која ќе ни овозможи сигурно скијање и на поголемите стрмнини. Брзината на поврзаните свијоци ја регулираме со големината на затворањето на свијоците, во зависност од тоа дали се скија во потесен или во поширок ходник, во зависност од знаењето и од условите на теренот. “Пливањето” по површината на длабокиот снег покрај брзината на скијањето ни го помагаат пошироките и помеки скии наменети за ваков вид на скијање. При скијањето скиите треба да се раздвоени, тежината на телото да е рапоредена подеднакво на обете скии. Се скијаме токможно, ритмично, меко и без остри акции. При боцнувањето на стапчињата, во премногу длабок снег, треба да се внимава да не ги боцнуваме предлабоко. Новопаднатиот снег е редок предизвик и треба да се искористи. Треба исто така да се внимава на евентуалните покриени пречки кои не се гледаат во длабокиот снег (грпки, препреки...) особено на слабо прегледни терени,.

5.2.3 Скијање во снежни ѓаркови

Привлечноста на снежните паркови изгледа стана “вечна” загатка кај алпските скијачите. Без сомнение може да се тврди дека скијачите во поглем број сакаат да одат во снежните паркови. Ваквата понуда без одлед на бројот на скијачите, денеска е нужна и привлечна со својата атрактивност. Ова важи за младите добри скијачи, кои што излегуваат надвор од уредените скијалшта и се тестираат во снежните паркови, кои што се посигурни во споредба со природните скокалишта (воглавно неат потребно залетиште и простор за доскокнување).

Субкултурата на скијањето на штица се здобива со се повеќе приврзеници и во алпското скијање. Тоа е потврдено со активностите во кои ги гледаме скијачите на скокалиците со различни барања (big air), кутии (boxes), железни конструкции (шини) и други препреки. Секако дека при оваа активност во снежните паркови првата цел е уживањето во

изведувачето на фигури без при тоа да се биде оптоварен дека тоа е опасно.



Сл. 5.8 Случка од снежен парк

5.2.4 Дојолниелни облици на скијањето

Во оваа група спаѓаат посебните изведби кои може да ги изведуваме за забава, а тие често во нивната основа имаат различни потешки координациски барања за изведба. Тоа се изведби кои што бараат добра контрола и владеење на телото и нивната полезност се гледа во широката палета на скијачки знаења и владеење со лизгањето за изведување на движења во отежнати услови.



Слика 5.9 “Extreme carving”
“Extreme carving”

Правилно избалансираниот скијач на раздвоени скии, во ниска положба со паралелен нагиб на колената напред- внатре, започнува со водењето на свијокот на рабници. Рамнотежата во свијокот се одржува со соодветното потавување на скиите на рабниците и со нагласеното

наведнување на телото во свијокот- следење на насоката на скијањето. При тоа е важно положбата на раменската оска да не се оддалечува од водорамната положба (“висење во свијокот”) зошто може да има негативни последици врз рамнотежата и врз распределбата на тежината на обете скии. Контролата на брзината на лизгањето на поголема или помала надолнина е условено од затворањето на свијоците со сечење спротив брегот. Опишаните елементи ги изведуваме во поширок или во потесен ходник, а тие пред се се условени од брзината на скијањето, но и од потребната опрема, знаењето и способноста. Пократките скии (до 160 см) со нагласен страничен лак (до 13 м) овозможуваат полесна изведба на свијоци со сечење и изразено наведнување на телото во свијокот при помали брзини. За подобрите скијачи важно е да имаат скии со доволно високи подметки под чевлите. Тоа го спречува одлизнувањето на скиите при контактот на скијачките чевли и снежната подлога. Техниката на сечење со изразено наведнување на телото може да се изведе и без стапчиња. При тоа како помош при воспоставување на рамнотежата во свијокот ни служат рацете со поставување на едната или на обете на иста страна (треба да имаат квалитетни зајакнати ракавици).

Поврзани свијоци со оиворање на скииите како ножици

Во спуштање право скијачот се спушта во пониска положба. Складно, со наведнувањето во во свијокот го зголемува поставувањето на рабниците на (идната) надворешна скија која започнува да ја менува насоката на лизгањето. Во тоа време ја подигнува внатрешната скија и како ножичка ја насочува и при тоа едновременно го спрема стапчето за боцнување. Скијачот го боцнува стапчето заедно со брзо и енергично оттурнување од долната скија со отворената како ножица која што со



Слика 5.10 Свијок со ножичесто отворање

потиснување на коленото надолу, напред и внатре ја насочува во свијокот. Раменската и оската на колковите ја следат насоката на скијањето, а свијоците се изведуваат блиску до падната линија (потесен ходник), исклучиво на рабникот на надворешната (подоцна долна) скија. Намената на опишаниот начин на скијање е зголемувањето на брзината на лизгањето помеѓу поврзаните свијоци на порамните делови на скијалиштето. Спомнатиот елемент почесто го употребуваат и натпреварувачите.

Надоврзани свијоци на една скија

Скијачот може да ги надоврзува свијоците во потесен и во поширок ходник, при што свијокот на едната страна го води со потиснување на колената напред и навнатре, а на другата страна со навалување на телото во свијокот (свијок на надворешен рабник). Скијачот може да ги надоврзува свијоците ако е час на едната час на другата скија (другата скија е подигната) или пак наизменично на внатрешната скија (надворешната е подигната).

Сл. 5.11 Поврзани свијоци на една скија (Flamingo)



Сл. 5.12 Поврзани свијоци со прекрстени скии

“Фузијев свијок”

Од скијање косо по брегот скијачот се спушта во чучнување и во свијокот ја истегнува надворешната нога. Тој во свијокот е избалансиран во чучнувањето на надворешната (подоцна горна) скија со неоптоварена надворешна (подоцна долна) скија се лизга по снегот. Горниот дел на телото при тоа е исправен и рацете се напред пред телото. Со меко движење и нагиб во насоката на новиот свијок скијачот ја исправа долната скија до раширена положба и почува да

ја менува насоката на лизгањето против падната линија. Во тоа време целосно ја пренесува телесната тежина на внатрешната скија со која го води свијокот, а надворешната скија со истегнатата нога ја потиснува настрана. На тој начин ги надоврзува свијоците во побрз или побавен ритам.



Слика 5.13 “Фузијев свијок”

Скијање наназад

Се изведува со цел обратно изведување на елементите на скијањето. При тоа се обидуваме на прегледен и чист терен да сочуваме еднаков ритам и брзина на скијањето. При тоа најважно начело е сигурноста на скијачот.

Игри со поскокнувања и свртувања

Скијачот во лизгање во соодветна (по правило помала) брзина изведува различни поскокнувања, свртувања и други замрсени движења на скиите (елементи од скијачкиот балет, скијање со покриени очи...). Овој дел од изведбите е добар за разновидноста на скијачкиот ден, како и за вежбање на заплетканите движења во едноставни снежни услови. Бидејќи се изведуваат атипични движења при ваквото скијање паѓањата се чести. Затоа треба телото да е добро загреано пред се рацете (подлактите, рамениците..) и треба да се одбере рамен гладок и мек терен. Бидејќи паѓањата се дел од скијањето ова е одлична вежба за учениците да се научат како да паѓаат со скии.

Одделните елементи се именуваат според карактеристиките на движењата. Некои од нив се подолу наведени:

- поскокнувања преку панда линија (едноножни, токмоножни, назад...,

*Сл.5.14 Токмоножни
поскокнувања
преку панда линија*



*Сл. 5.15 поскокнување преку
панда линија од ноѓана нога*

- водење на свијок со крената внатрешна скијам и премин во нов свијок со потскокнување на идната надворешна скија,
- “твистер”; после растоварувањето започнуваме свијок на внатрешната нога, во фазата на движењето надолу (оптоварување) и изведбата на свијокот ја поставуваме долната скија така што со рабникот ја “засечуваме” насоката на лизгањето; ускладено движење горе-долу; поставување на скиите на рабници, ускладено движење и боцнување на стапчињата, контрола на брзината,
- “шведски поскокнувања”; после токмоножно оттурнување нагоре идната надворешна нога оди напред, идната внатрешна нога е
- назад, брзината се надгледува со доскокнување под поголем или под помал агол во однос на падната линија,



Сл. 5.16 “Ивисџер”



Сл. 5.17 “Шведски поскокнувања”

- Свртување за 360 степени во лизгање; рокмоножно или по надворешната (ножичесто поставена на скијата) скија... нагласен нагиб на телото напред и во насоката на свртувањето следува нагласен нагиб на телото назад и скијачот се “одвртува” преку падната линија.

Теренски скокови

Изведбата на теренските скокови е дел од скијачите уживања. Покрај знењата и способностите тоа е поврзано со способноста за владеењето со телото во воздухот. Ваквите враголии на скиите најмногу се привлечни за децата. Стравот да се скока заради опасноста не смее да биде причина скоковите да не се изведуваат во безбедни услови. Учителот е тој кој што треба и мора да го процени знењето на учениците и да одлучи дали тие ќе скокаат или не. При скоковите треба да обезбеди примерена брзина и сигурно место за доскокнување. Најпрвин скокалиштето учителот треба да го проба самиот. Доколку оцени дека теренот за скок е добар во секој поглед, на негов знак ученикот се спушта од грпка или од мала преломница. Заради можните паѓања треба да има доволно време од еден скок до друг.



Сл. 5.18

Примери на едноставни скокови :

- Рамен скок (во скокот скиите се во насоката на летот и на доскокнувањето),
- Разношка (во фазата на летот нозете максимално се раширени, при доскокот се во нормално раширен став,
- “Duffy: во фазата на летот едната нога е напред а другата назад, при доскокот се во нормално раширен став,
- “твистер” (во фазата на летот ги завртува скиите за 90 степени во десно или лево, при доскокот скиите се раширени во нормален став,
- “Back schratch” (за време на скокот кривините на скиите се звтрени надолу, при доскокот скиите се нормално раширени,
- Скок со свртување за 360 степени (хеликоптер), се изведува со боцнување или без боцнување на стапче, по оттурнувањето скијачот мора да биде израмнет и наведнат доволно напред, за време на ротацијата на телото околу вертикалната оска потребно е да не запре и врењето на скиите да го следи и вртењето на телото, скијачот доскокнува на раширени скии во насока на лизгање напред,
- Други облици на скокови

Literatura

Campelli, R., Disier, P., Hoty, A. In Rüdüsü hli, U. 2000. Cchneesport Shweiz. Stans: Schweizerischer Interverband für Schneesportlehrerausbildung.

FIS 2007. Oberhofen: FIS, Pridobijeno 30.11.2007, iz [http:// www.fis-ski.com/uk/rulesandpublications/alpineskiing/icr.html](http://www.fis-ski.com/uk/rulesandpublications/alpineskiing/icr.html)

Gušek A. in Videmšek D. (2002) Smučanje danes. Ljubljana : Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije

IWO (1988). Mednarodna pravila IWO za smučarska tekmovanja 1988. Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije; Maribor: Večer.

Lešnik, B., Murovec, S. in Gašperšič, B. (2002). Opredelitev oblik drsenja in smučanja, V. Gušek, A. in Videmšek, D. (Ur.), Smučanje danes, 28-88, Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije

Lešnik, B. in @van, M. (1966). Paralelna tehnika smučanja- izziv za začetnike, Ljubljana: Oddelek za permanentno izobraževanje, Fakulteta za šport.

Matijevac, V. (2003). Pot mojstrov, Ljubljana: Marbona d.o.o.

Maver, M. in Belehar, I. (1995) Spet zavoj k bregu- ne hvala. Ljubljana: Knjižna zadruga.

Maver, M. (2001) Kako smučati s novimi smučmi. Heretične misli smučarskega učitelja. Ljubljana: Knjižna zadruga.

Petrovič, K., [mitek, J. in @van, M. (1983). Pot do uspeha. Ljubljana: samozaložba.

Petrovič, K., Belehar, I. in Petrovič, R. (1987) po Rokovih smučinah. Sarajevo: Agencija tržišne komunikacije.

Pižot, R. in Videmšek, M. (2004) Smučanje je igra. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Pižot, R., Murovec, S., Gašperšič, B., Sitar, P., Janko, G. (2000). Smučanje 2000+, tehnika alpskega smučanja. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije

Pogačnik, U. in Videmšek, M. (1998). Igranje na smučih. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Rajtmajer, D. in Gartner, F..(1987) Alpsko smučanje. Maribor: Založba obzorja Maribor.

Rauter, M. (1999) Tendi razvoja in iskaja novih možnosti za boljšo organizacijo treninga superveleslaloma. Diplomski delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Sloski (2007). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije. Pridobijeno 30.II.2007 iz [http:// www.sloski. Si/Alpsko-smucanje/Dokumenti](http://www.sloski.si/Alpsko-smucanje/Dokumenti)

Wördleß Die Österreichische Skischule (2007). Österreichischer Skischulverband. PurkesdorfÖ Verlag Bruder Hollinek.

@van. M., Agrež, F., Berčič, H., Dvoržak, M., Lenik, B.,.....(1966) Alpsko smučanje. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport.