

Dag Modrić, prof.
Ines Modrić, prof.

SKIJANJE NA STRUKIRANIM SKIJAMA (ZAVOJ KRATKOG RADIUSA– SLALOM ZAVOJ)

UVOD

Natjecateljski dinamični paralelni zavoj kratkog radiusa predstavlja osnovu tehnike slaloma. Osnovne razlike u odnosu na brzo vijuganje sastoje se u tome što je natjecateljski slalom zavoj puno brži, radius zavoja kraći, skije se naglašeno nalaze na rubnicima tijekom cijelog zavoja, a otklizavanja nema. Skijaš u najvećoj mogućoj mjeri koristi konstrukcijske karakteristike skija – prvenstveno strukiranost i savitljivost – da bi izveo zavoj bez imalo otklizavanja. Od osnovnih skijaških gibanja najizraženija su lateralna koja omogućavaju nastavljenost rubnika i otpor djelovanju centrifugalne sile i sile teže, te kružna gibanja i gibanja uzduž skija.

POVIJEST NASTANKA STRUKIRANIH SKIJA I NJIHOVA KONSTRUKCIJA

Početak skijanja na strukiranim skijama (vrh skije i njen rep širi od sredine skije) datira iz 80.g. kada je Ingemar Stenmark na veleslalom skijama tvornice ELAN iz Begunja pobjedio na deset utrka svjetskog kupa u nizu.

Stenmarkova skija se jako razlikovala po dužini i građi od skija na kojima danas skijaju vrhunski natjecatelji.

Bila je visoka 210 cm sa radiusom preko 40 m za razliku od današnjih veleslalom skija koje su dužine od 188 do 194 cm i minimalnim radiusom od 21 m. (citirano iz FIS-pravila BOOK V)

Još veća razlika je u građi slalom skija koje su dužine 165 cm za muške sa radiusom od 13 m i za žene 155 cm sa radiusom oko 11 m i širinom vrha oko 111 mm, sredinom 64 mm i širinom repa 90 mm. (citirano iz FIS-pravila BOOK V)

Današnje skije građene su sendvič-side wall konstrukcijom zbog mogućnosti brzog prebacivanja težine sa rubnika na rubnik, te vrlo mekane građe po dužini i torziono vrlo čvrste. Jezgra je od drveta najbolje kvalitete pojačana titanom i kevlarom te karbonom zbog torzionog učvršćenja. (citirano – Kneissl & Friends S.Meeting 2004)

Samo skijanje omogućuje nam da zavoje izvodimo isključivo na rubnicima skija bez otklizavanja i to u manjim brzinama i na blaže položenim padinama.

Nekada je to bilo moguće izvesti jedino u velikim brzinama i na vrlo strmim stazama te vrhunskim poznavanjem natjecateljske skijaške tehnike.

IZVEDBA ZAVOJA

Zavoj započinje iz spusta ravno ili strmog kosog spusta. Skije se nalaze u otvorenom položaju (širina kukova). Zavoj započinje postraničnim, paralelnim gibanjem obje potkoljenice prema centru zavoja, a rezultat je brza promjena rubljenja te se skije nalaze na rubnicima već puno prije padne linije. Kod izvedbe zavoja kratkog radijusa (slalom zavoj) dolazi i do kružnih gibanja stopala i koljena kako bi pospješili i do kraja završili zavoj. Natjecatelji koriste i gibanje uzduž skija kao sredstvo ubrzavanja skija između zavoja pomičući centar opterećenja skija od prstiju na početku zavoja, sredine stopala u sredini pa do peta na kraju zavoja.

Vrlo bitan je prelaz iz položaja na petama (vožnja u stražnjem položaju) ponovno u prednji položaj sa težištem na prstima kako bi u pravilnom položaju započeli novi zavoj.

Potrebno je do kraja završavati zavoj, jer time kontroliramo brzinu i ne dozvoljavamo otklizavanje repova skija. Zavoj se smatra završenim kada kompletnom dužinom skija prođemo kroz padnu liniju i to što okomitije.

Pritisak na rubnike je postepenog intenziteta i najmanji je na početku zavoja, a najjači na njegovom završetku. Zavoj se izvodi na obje skije sa većim pritiskom na unutarnji rubnik vanjske skije i to bez prestupanja ili podizanja unutarnje skije. Iza skijaša koji pravilno izvede gore navedeni kratki slalom zavoj ostaje trag rubnika u snijegu kao kod tračnica vlaka.

Vertikalno gibanje izvodi se isključivo iz koljena, a gornji dio tijela skijaša ostaje u istoj visini u odnosu na teren. Zavoj započinje laganim ubodom štapa čime dajemo i ritam izvođenju zavoja.

ZAKLJUČAK

Takvom izvedbom zavoja kratkog radiusa (slalom zavoj) osjetiti ćete pravo uživanje u skijanju na strukiranim skijama.

Želimo vam puno uspjeha, zadovoljstva i vrhunskog skijanja.

LITERATURA

- ŠTURM R., MURAVE S. BELA SLED
- VODBA TEHNIKE ALPSKEGA SMUČANJA
FAKULTET ZA TELESNO KULTURU LJUBLJANA,
1994.g.
- ŽVAN M., ŠTURM R. ŠOLA ALPSKEGA SMUČANJA UČNI NAČRT –
ŽEPNI PRIRUČNIK, LJUBLJANA, 1993.g.
FAKULTET ZA TELESNO KULTURU
- KNEISSL & FRIENDS INTERNATIONAL SALES MEETING, 2004.g.
- FIS THE INTERNATIONAL SKI COMPETITION
RULES BOOK V