

Vjekoslav Cigrovski
Bojan Matković

ZNAČAJ PRIMJENE PLUŽNE SKIJAŠKE TEHNIKE U PROCESU UČENJA SKIJAŠA POČETNIKA

1. UVOD

Alpsko skijanje kao rekreativna tjelesna aktivnost danas je u čitavom svijetu iznimno popularna i rasprostranjena. Prema podacima Horterera (2005.) u svijetu je registrirano oko 82 milijuna rekreativnih alpskih skijaša. U drugom pak istraživanju navodi se kako je već 2002. godine zabilježeno čak oko 200 milijuna rekreativnih skijaša diljem svijeta (Koehle i sur., 2002.). Evidentnu popularnost alpskog skijanja, između ostalog, moguće je objasniti sljedećim činjenicama: zbog potrebe čovjeka za tjelesnom aktivnošću u zimskim mjesecima, kada se znatno manje kreće nego u ostalom periodu godine, zbog mogućeg uključivanja u taj rekreativni sport, neovisno o dobi ili skijaškom predznanju, zbog iznimno pozitivnog utjecaja na funkcionalne i motoričke sposobnosti čovjeka, zbog socijalne komponente koja je prisutna odlaskom u neki od mnogobrojnih skijaških centara (Feinberg Densmore, 2000.; Burtscher i sur., 2001.). Dakle, alpsko skijanje kao sportsko rekreacijska aktivnost, koja se odvija u specifičnim planinskim uvjetima, ima pozitivan utjecaj na čovjeka sa zdravstvenog i sociološkog aspekta. Odlaskom u zimski skijaški centar izvan mjesta stanovanja te bavljenjem različitim tjelesnim aktivnostima u skupini, neizbježno dolazi do upoznavanja novih ljudi, a time i do međusobnog povezivanja što utječe na sociološku komponentu. Veliki broj rekreativnih skijaša i stalni rastući interes za alpsko skijanje danas, svakako se odrazilo i na organizaciju i način poučavanja. Tempo života i sve brojnije obveze današnjega načina življenja doveli su do sve manje slobodnog vremena, pa se kao posljedica toga javlja potreba za što učinkovitijim korištenjem svakog slobodnog dana. Takvom trendu morale su se prilagoditi i škole alpskoga skijanja, odnosno njihovi programi, koji su danas većinom organizirani u trajanju od šest ili sedam dana, unutar kojih skijaši početnici usvajaju osnove te motoričke aktivnosti. Turističke agencije danas većinom baziraju svoju ponudu na osnovi sedmodnevnog odlaska turista na zimovanje, a sami skijaški centri, koji nude različite sadržaje i programe te mogućnost iznajmljivanja opreme, većinom su organizirali svoju ponudu na razdoblje od sedam dana (Evolution2, 2007.). Tome u prilog govore i nedavna istraživanja, koja su proučavala proces učenja alpskoga skijanja s različitih aspekata, a koja su također bila organizirana na načelu šestodnevnog ili sedmodnevnog procesa učenja alpskoga skijanja (Sekulić

i Rausavljević, 2006.; Lewandowski, 2006.). Stoga je u perspektivi razvoja škole alpskoga skijanja potrebno voditi brigu o želji klijenta za što učinkovitijom školom alpskoga skijanja te želji učitelja da im u zadanom vremenskom razdoblju prenesu što je moguće više znanja o alpskom skijanju.

2. RASPRAVA

Od prvoga korištenja skija kao prijevoznog sredstva pa do današnjih dana upotrebljavali su se različiti načini primjene, odnosno upotrebe skija, koji se nazivaju skijaške tehnike. Same skijaške tehnike usko su povezane s opremom za alpsko skijanje čije su promjene upravo omogućile stalni razvoj novih te usavršavanje već postojećih skijaških tehnika. Jedna od skijaških tehnika koja je prisutna kroz povijest alpskoga skijanja, od samih početaka pa do današnjih dana, je pluzna skijaška tehnika. Tu skijašku tehniku danas često koriste početnici u alpskom skijanju, koji tek uspostavljaju ravnotežni položaj na skijama. Osim skijaških početnika tu skijašku tehniku upotrebljavaju i turno skijaši koji se na skijama spuštaju izvan uređenih skijaških terena, pri čemu susreću prepreke kao što su stijene, nisko raslinje ili pukotine u snijegu i ledu. Stoga, da bi se sigurnije spustili s planine koriste elemente pluzne tehnike alpskoga skijanja. Jednako tako, pluznu skijašku tehniku koriste i pripadnici gorske službe spašavanja koji se pod opterećenjem spuštaju niz skijaške staze pri transportu ozlijeđenih skijaša. Siguran ravnotežni položaj te kontrolu brzine skijanja omogućit će pluzni položaj skija, u kojem su prednji dijelovi skija (vrhovi) spojeni, a stražnji dijelovi skija (repovi) rašireni. Takav položaj skija uz kontinuirani i istodobni potisak oba koljena prema naprijed i unutra dovodi skije u poziciju rubljenja, koja skijašu omogućava sigurno i kontrolirano spuštanje niz padinu. Zbog navedenih karakteristika, ta se skijaška tehnika tradicionalno primjenjuje u početnim fazama poučavanja skijaških znanja. Nedostatak pluzne skijaške tehnike je što dugotrajna pozicija u pluznom položaju za skijaša predstavlja opterećenje na zglobove i mišiće donjih ekstremiteta. Također, pomoću te skijaške tehnike nije moguće dinamično svladavati skijašku stazu (Žvan i sur., 1998.; Del Pulp i sur., 2002.; Matković i sur., 2004.).

Zbog prisutnog trenda današnjeg čovjeka za što kvalitetnijim provođenjem slobodnog vremena, odnosno za bržim napredovanjem u školi alpskoga skijanja, a s obzirom na rezultate svojih istraživanja, Takahashi i Yoneyama (2001.) prije odlaska na skijaške terene, odnosno prije učenja alpskoga skijanja preporučuju koristiti role kao sportsko rekreacijsku pripremu za učenje alpskoga skijanja. Naime, navedeni autori pokazali su kako je korištenje rola u razdoblju prije odlaska na zimovanje povezano s bržim napredovanjem tijekom procesa učenja alpskoga skijanja. Takvim pristupom skijaški početnici u školu skijanja uključit će se s usvojenom određenom razinom gibanja koja se također susreću tijekom alpskoga skijanja. Jedan od pristupa

učenja je model koji tijekom procesa poučavanja početnika svakih nekoliko dana zahtijeva promjenu dužine skija na kojima se početnici poučavaju. Prvi koraci na snijegu tim načinom uče se na izrazito kratkim skijama dužine oko 90 centimetara, zatim se prelazi na skije dugačke od 125 centimetara te se na kraju procesa poučavanja koriste skije odabrane prema morfološkim karakteristikama samih skijaša. Takav pristup poučavanja u potpunosti izostavlja elemente pluzne skijaške tehnike (Murovec, 2006.). S druge pak strane, istraživanje koje je provedeno na uzorku od 126 skijaških početnika pokazalo je kako je efikasniji način poučavanja alpskoga skijanja onaj koji u svojem programu učenja koristi i elemente pluzne tehnike alpskoga skijanja (Cigrovski, 2007.). Naime, provedenim istraživanjem na skijaškim početnicima utvrđeno je kako program učenja alpskoga skijanja u konačnici predstavlja nedostatak, a ne prednost. Različiti programi poučavanja alpskoga skijanja trebali bi osposobiti rekreativne skijaše do razine da mogu koristiti i naprednije elemente skijaške tehnike, no u početnim fazama učenja elementi pluzne skijaške tehnike u funkciji su bržeg napredovanja, a ne faza koju treba izostaviti. Dakako da nije potrebno forsirati elemente pluzne tehnike alpskoga skijanja, nego bi učitelji skijanja, nakon što su polaznici škole svladali elemente navedene tehnike tijekom poučavanja, trebali nastaviti s naprednijim elementima škole skijanja, dakle elementima koji pripadaju paralelnoj skijaškoj tehnici. Kao prijelazna faza između elemenata pluzne i paralelne skijaške tehnike danas se često upotrebljava tzv. klinasti položaj skija, kod kojega su stražnji dijelovi skija znatno bliže postavljeni u odnosu na pluzni položaj (Lešnik i sur., 2002.). Koristeći klinasti položaj skija u procesu učenja, bilo kao metodičku vježbu ili kao element skijaške tehnike, postupno se obavlja priprema za izvođenje zavoja u potpunosti pomoću paralelne skijaške tehnike. Opravdanost upotrebe elemenata pluzne tehnike skijanja proizlazi i iz činjenice što zauzimanjem položaja tijela karakterističnog za navedenu tehniku, skijaš spušta težište tijela te dodatno povećava površinu oslonca ispod skija (Carr, 2004.).

3. ZAKLJUČAK

Navedeni programi za učenje skijaških početnika daju uvid u različite načine prema kojima se trenutno poučava u školama alpskoga skijanja. Važnu ulogu u procesu usvajanja skijaškoga znanja imaju učitelji alpskoga skijanja, koji svojim radom odabiru metode prenošenja znanja te pomažu podizanju razine skijaškoga znanja, neovisno radi li se o rekreativnim alpskim skijašima u komercijalnim školama skijanja, učenicima i studentima u sklopu nastave ili pak mladim alpskim skijašima unutar skijaških klubova. Upotrebom isključivo elemenata paralelne skijaške tehnike kod skijaških početnika, preskačući elemente pluzne skijaške tehnike u praksi će sigurno udovoljiti zahtjevu današnjega korisnika za što bržim apsolviranjem škole

alpskoga skijanja. Međutim, utvrđena učinkovitost korištenja elemenata plužne skijaške tehnike u procesu poučavanja skijaških početnika potvrđuje da se brzim dolaskom do zahtjevnijih elemenata paralelne skijaške tehnike, a bez usvajanja osnova elemenata plužne tehnike skijanja, preskače nezaobilazna faza u procesu učenja skijaških znanja. Želja za brzim prenošenjem znanja o alpskom skijanju osiromašuje rekreativne skijaše s informacijama i skijaškim gibanjima koja se pojavljuju i u kasnijim fazama učenja skijanja. Dakle, perspektiva primjene elemenata plužne skijaške tehnike u školama alpskoga skijanja usmjerena je osobama koje namjeravaju učiti alpsko skijanje, odnosno budućim alpskim skijašima. Primjenom plužne skijaške tehnike dodatno će se ubrzati proces poučavanja, a to će doprinijeti još većem interesu za alpsko skijanje.

4. LITERATURA

1. Burtscher, M., Raschner, C., Zallinger, G., Schwameder, H., Müller, E. (2001.). Comparison of cardiorespiratory and metabolic responses during conventional and carving skiing. U: Science and skiing. (ur. E. Müller, H. Schwameder, C. Raschner, S. Lindinger, E. Kornexl), str. 553-565. Hamburg: Verlag Dr. Kovač.
2. Carr, G. (2004.). Sport mechanics for coaches. Champaign, IL USA: Human Kinetics.
3. Cigrovski, V. (2007). Učinkovitost različitih metoda u procesu učenja skijaških znanja. (Doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Evolution2. (2007.). Tignes /on line/. S mreže skinuto 11. lipnja 2007. s: http://www.evolution2.com/default_uk.asp
5. Feinberg Densmore, L. (2000.). Ski faster. Camden, ME: Ragged Mountain Press.
6. Horterer, H. (2005). Carving skiing. Orthopade, 34(5), 426-32.
7. Koehle, M.S., Loyd-Smith, R., Taunton, E. (2002). Alpine ski injuries and their prevention. Sports Med, 32(12), 785-793.
8. Lešnik, B., Murovec, S., Gašperšič, B. (2002). Opredelitev oblik drsenja in smučanja. U: Guček, A., Videmšek, D. Smučanje danes. (str. 28-90). Ljubljana: ZUTS.
9. Lewandowski, K. (2006). The influence of the infrastructure of selected ski resorts on the course of curricular training of students. Research Yearbook, 12(2), 243-247.
10. Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.

11. Murovec, S. (2006). Na kanto!:UPS-učenje s podaljševanjem smučī. Kranj: Format Kranj.
12. Del Pulp, S., Fabretto, M., Galtrarossa, M., Lang, P. (2002). All about sport skiing. UK: Konemann.
13. Sekulić, D., Rausavljević, N. (2006). Analiza metodičkog postupka specifične vizualizacije u obuci skijanja. U: Proceedings of the 1st International Conference Contemporary Kinesiology. (ur. B. Maleš, N. Rousavljević, S. Kovač), str. 174-177. Split: RePeint.
14. Takahashi, M., Yoneyama, T. (2001). Basic ski teory and acceleration during ski turn. U: Science and skiing. (ur. E. Müller, H. Schwameder, C. Raschner, S. Lindinger, E. Kornexl), str. 307-321. Hamburg: Verlag Dr. Kovač.
15. Žvan, M., Agrež, E., Berčić, H., Dvoršak, M., Lešnik, B. i sur. (1998). Alpsko smučanje, študijsko gradivo. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani in Inštitut za šport.