

Radovan Saks
Vjekoslav Cigrovski
Dario Maravić
Bojan Matković

ALPSKO SKIJANJE KAO DOPUNSKI SPORT KOD MLADIH SPORTAŠA

1. UVOD

Zahtjevi za postizanjem vrhunskih rezultata u sportu iziskuju već i od mladih sportaša velike tjelesne i psihološke napore tijekom treninga i natjecanja (Bompa, 2005; Milanović, 2009). Svaki sport ima svoje specifičnosti i karakteristike pa je kod mladog sportaša prvenstveno cilj usvojiti tehniku određenoga sporta na visokoj razini. U momčadskim sportovima izuzetno važan čimbenik uspjeha predstavlja taktika koju ne treba zanemariti ni u individualnim sportovima i koju također treba usavršavati. Ne manje važan čimbenik uspjeha u sportu su i antropološka obilježja mladih sportaša od kojih posebno treba istaknuti motoričke sposobnosti (Armstrong i Welsman, 2000; Neumayr i sur., 2003; Cigrovski i sur., 2010). Na razvoj motoričkih sposobnosti moguće je utjecati tijekom cijele sportske karijere, no najveći su učinci upravo u dječjim dobnim kategorijama (Kostelić, 2005; Milanović, 2009). Točno u određenom razdoblju života moguće je treningom najviše djelovati te do visokog nivoa razviti određenu motoričku sposobnost. Upravo zbog toga mladi sportaši koji se aktivno bave određenim sportom imaju jedinstvena antropološka obilježja koja su uz ostale čimbenike vezana i uz njihov rast i razvoj, a u konačnici utječu na sportski rezultat (Armstrong i Welsman, 2000; Bompa, 2005).

Analizirajući svaki sport s aspekta udjela pojedinih motoričkih sposobnosti, moguće ih je rangirati po važnosti. Tako je dokazano kako su eksplozivna snaga, ravnoteža i agilnost pozitivno povezane s natjecateljskim uspjehom u alpskome skijanju (Bosco, 1997; Neumayr i sur., 2003). Kako su u različitim sportovima iste motoričke sposobnosti presudne za uspjeh tijekom natjecanja, tako se na njihov razvoj može djelovati i dopunskim sportovima, a ne samo usmjerenim kondicijsko-motoričkim treningom. Poznato je da su agilnost i eksplozivna snaga donjih ekstremiteta izrazito važne sposobnosti za uspjeh u alpskome skijanju, a jednako tako i u nogometu. Zbog toga je moguće u kondicijsko-motoričkim treninzima alpskih skijaša kao dopunski sport u određenom periodu koristiti nogomet. Osim što nogomet utječe na razvoj bitnih motoričkih sposobnosti, za alpske skijaše doprinosi i većoj

motivaciji mladih skijaša za kondicijskim treningom. Naime, igra predstavlja osnovni oblik svih tjelesnih aktivnosti kod djece, stoga ju je potrebno koristiti i u kondicijsko-motoričkim treninzima mladih sportaša (Cigrovski i sur., 2009). Neposredno djeca razvijaju željene motoričke sposobnosti, a posredno se utječe na srčano-krvožilni sustav, razvijaju se pozitivne karakterne osobine kod mladih sportaša.

Jednako kao što nogomet može biti dopunski sport za mlade alpske skijaše, tako se alpsko skijanje može koristiti kao dopunski sport mladih sportaša u drugim sportovima. Primjene alpskoga skijanja kao dopunskog sporta najčešće se vežu uz period zimskih školskih praznika kada je moguće organizirati i provesti školu alpskoga skijanju u određenom skijaškom centru. Upravo period zimskih školskih praznika za većinu sportova koji imaju dvociklusnu periodizaciju predstavlja termin kad je poželjno provesti bazičnu kondicijsko-motoričku pripremu. Naime, kako bi utjecaj alpskoga skijanja kao dopunskog sporta na mladog sportaša bio najveći, preporuka ga je planirati za vrijeme bazične kondicijsko-motoričke pripreme. Neovisno o pozitivnom utjecaju alpskoga skijanja na razvoj motoričkih sposobnosti, takav dopunski sport utječe i na druge, ne manje važne aspekte razvoja mladog sportaša. Tako, na primjer, pripadnost kolektivu i razvoj socijalne komponente kod mladog sportaša mogu biti odlučujući čimbenici uspjeha u mnogim momčadskim sportovima. Upravo boravak s vršnjacima u skijaškom centru, druženje tijekom provedbe svih aktivnosti na zimovanju te zajedničko rješavanje određenih zadataka definitivno imaju pozitivan utjecaj na pripadnost kolektivu što u konačnici doprinosi i boljem rezultatu tijekom natjecanja.

2. PLAN I PROGRAM ŠKOLE ALPSKOGA SKIJANJA KAO DOPUNSKOG SPORTA TIJEKOM PRIPREMNOG PERIODA

Zimovanje se većinom organizira i provodi u trajanju od sedam dana unutar kojih škola alpskoga skijanja najčešće traje šest dana. Nakon šest dana provedenih u školi učenici nauče osnovne elemente tehnike, kako bi ih kasnije samostalno mogli primijeniti tijekom savladavanja skijaških terena (Matković i sur., 2004).

Plan i program škole alpskoga skijanja mora biti prilagođen životnoj dobi mladih sportaša te njihovim mogućnostima. Ti podaci zajedno s mogućnostima koje određeni skijaški centar nudi čine preduvjet kvalitetnoj realizaciji te njegovom pozitivnom utjecaju na mladog sportaša. Razumljivo je kako će korištenje sadržaja prilikom kreiranja plana biti bitno drugačije radi li se o mladim sportašima koji osim alpskoga skijanja tijekom boravka u skijaškom centru provode i trening svog matičnog sporta ili je alpsko skijanje jedina tjelesna aktivnost koja se provodi tijekom zimovanja.

2.1. Plan škole alpskoga skijanja

Plan škole alpskoga skijanja predstavlja raspored svakodnevnih aktivnosti od vremena kada je predviđeno ustajanje pa do trenutka kada je vrijeme za odlazak na spavanje. Plan se sastavlja za svaki dan te je prilagođen životnoj dobi te eventualno terminima treninga u matičnom sportu. Tako, na primjer, ako se radi o mladim plivačima, potrebno je u plan ukalkulirati termin u danu za trening u bazenu. Prilagoditi plan životnoj dobi znači uskladiti ga s uobičajenim dnevnim ritmom života mladih sportaša. Preporuka je biti dosljedan pri izradi plana, što podrazumijeva definirati uvijek isto vrijeme tijekom dana za: obroke, školu alpskoga skijanja, trening matičnog sporta, društvene igre, jer će se na taj način olakšati mladim sportašima upoznavanje i pridržavanje rasporeda događanja tijekom svakog dana boravka u skijaškom centru. Savjetuje se plan svakodnevnih aktivnosti sastaviti po principu tablice 1.

Tablica 1. Plan aktivnosti tijekom jednoga dana boravka na zimovanju za mlade sportaše

Satnica	Aktivnosti tijekom dana
7:30	Ustajanje
8:00	Doručak
9:00-12:00	Škola alpskoga skijanja
12:30	Ručak
13:30-15:00	Škola alpskoga skijanja
15:30	Poslijepodnevni odmor
17:00	Trening u matičnom sportu
19:00	Večera
20:00	Društvene igre i radionice
21:30	Priprema za spavanje
22:00	Noćni odmor

Iz navedenog primjera (tablica 1) uočljivo je kako predviđeno vrijeme za učenje i usavršavanje alpskoga skijanja predstavlja okosnicu plana. Međutim, alpsko skijanje ne bi trebalo biti jedini organizirani oblik tjelesne aktivnosti tijekom zimovanja. Ukoliko mogućnosti centra dozvoljavaju, svakako bi trebalo planirati različite tjelesne aktivnosti na otvorenom ili ako je moguće u popodnevnim satima provoditi treninge u matičnom sportu.

2.2. Program škole alpskoga skijanja

Program škole alpskoga skijanja podrazumijeva detaljnu razradu pojedinih stavki plana koje se odnose na usvajanje i usavršavanje skijaškog znanja i koji mora biti prilagođen životnoj dobi i predznanju mladih sportaša. Programom skijaške škole definira se što će se svakoga dana raditi unutar vremena koje je predviđeno za školu alpskoga skijanja. U tablici 2 prikazan je primjer šestodnevno program škole alpskoga skijanja za mlade sportaše.

Tablica 2. Šestodnevni program poučavanja alpskoga skijanja za mlade sportaše

Dani zimovanja	Metodičke jedinice
1. dan	Upoznavanje sa skijaškom opremom, skijaškim stavovima i gibanjima
	Plužni stav i pluzenje ravno
	Zaustavljanje pluzenjem ravno
	Tehnike penjanja
2. dan	Pluzenje ravno
	Zaustavljanje pluzenjem ravno
	Spust ravno
3. dan	Spust ravno
	Spust koso
	Plužni zavoj
4. dan	Spust koso
	Plužni zavoj
	Zavoj k brijegu
5. dan	Zavoj k brijegu
	Plužni zavoj
	Osnovni zavoj
6. dan	Plužni zavoj
	Osnovni zavoj
	Natjecanje u alpskome skijanju

U prikazanom programu moguće je uočiti kako su svakoga dana poučavanja alpskoga skijanja definirane točno određene metodičke jedinice. Od nekoliko metodičkih jedinica predviđenih programom, jedna do dvije su istaknute jer predstavljaju glavnu metodičku jedinicu toga dana. Kako bi program škole alpskoga skijanja bio potpun, potrebno ga je razraditi do razine metodičke vježbe. Drugim riječima, to znači odrediti metodičke vježbe i zadatke pomoću kojih će se poučavati mlade sportaše.

U tablici 3 prikazan je primjer Primjer izvedbenog plana jednog dana osnovne škole skijanja

Tablica 3. Primjer izvedbenog plana jednog dana osnovne škole skijanja

Naziv elementa	Kineziološki sadržaji
Upoznavanje sa skijaškom opremom, skijaškim stavovima i gibanjima	<ul style="list-style-type: none"> - Osnovne upute o nošenju skija, držanju skijaških štapova i namještanju skijaške cipele u vez na skiji - Zauzimanje visokog, srednjeg i niskog skijaškog stava u mjestu - Poskakivanje u mjestu - Naglašavanje pretklona i zaklona
Tehnike penjanja	<ul style="list-style-type: none"> - Bočno penjanje prema oznakama na snijegu - Koso penjanje prema oznakama na snijegu - Hodanje u krug oko oznake na snijegu - Penjanje u „V“ raskoraku prema oznakama na snijegu
Plužni stav, pluženje ravno sa plužnim zaustavljanjem	<ul style="list-style-type: none"> - Zauzimanje plužnog stava u mjestu na ravnome - Pluženje ravno na blažoj strmini sa zaustavljanjem kod oznake na snijegu - Pluženje ravno s promjenama širine stava od oznake do oznake

3. ZAKLJUČAK

Kao što je u ovom radu istaknuto alpsko skijanje u sklopu zimovanja moguće je primijeniti kao dopunski sport u pripremnom periodu mladih sportaša. Osim što direktno utječe na razvoj motoričkih sposobnosti, realizacija svih aktivnosti tijekom zimovanja ima pozitivan utjecaj na cjelokupni razvoj mladog sportaša. Međutim, alpsko skijanje kao dopunski sport nije nužno i jedino moguće provoditi u periodu bazične kondicijske pripreme mladih sportaša, nego se on može koristiti i kao regeneracijski sport nakon napornog i iscrpljujućega natjecateljskog perioda. Isto tako, alpsko skijanje moguće je primijeniti neposredno prije važnog natjecanja kako bi se mladi sportaši relaksirali te na taj način najbolje pripremili za bitno natjecanje koje ih uskoro očekuje. Ovaj rad usmjeren je kineziolozima, trenerima koji s mladim sportašima svakodnevno rade, a koji bi u svojim sportskim klubovima trebali poticati i organizirati odlazak na zimovanje. Baveći se ovim sportom na rekreacijskoj razini mladi sportaši će se socijalizirati s prijateljima iz kluba što im osim navedenih pozitivnih utjecaja pruža mogućnost zajedničkog boravka u planinskom ambijentu tijekom zime.

4. LITERATURA

1. Armstrong, N., Welsman J. (2000). *Young people and Physical activity*. New York: Oxford University Press.
2. Bompá, T., O. (2005). *Cjelokupan trening za mlade pobjednike*. Zagreb: GOPAL.
3. Bosco, C. (1997). Evolution and planning condition training for alpine skiers. U: *Science and skiing*, (ur. E. Muller, H. Schwameder, E. Kornexl, C. Raschner), str. 229-250. London: E&FN Spoon
4. Cigrovski, V., Matković, B., Vučetić, V. (2010). Brzina, agilnost i eksplozivna snaga – važne motoričke sposobnosti u mladim alpskih skijaša. U: *Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša*, Zagreb, 26. i 27.02.2010. str. 204-207.
5. Cigrovski, V., Matković, B., Malec, L., Mlinarić, G. (2009). Igra kao način poučavanja skijaškog trčanja. U: *Zbornik radova 18. ljetna škola kineziologa Hrvatske*, Poreč, 23-27.06.2009. str. 389-395. Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez.
6. Kostelić, A. (2005). *Prikaz i analiza kondicijske pripreme Ivice i Janice Kostelić tijekom sportske karijere (razvoj i rezultati)*. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Matković, B., Ferenčak, S., Žvan M. (2004). *Skijajmo zajedno*. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.
8. Milanović, D. (2009). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.