

METODIKA OBUKE OSNOVNOG SKIJAŠKOG ZAVOJA

Autor: Jovica Lazarević

Panevropski Univerzitet „Apeiron”

SNZ 2020 BANJA LUKA

* CILLJ RADA

- Cilj ovog rada je pokušaj definisanja jednog direktnog, racionalnog, metodskog postuka koji će vrlo jednostavnim i pratičnim načinom omogućiti početnicima brz i siguran napredak u usvajanju osnova tehnike alpskog skijanja.

* SVRHA RADA

- Samo aktivan odnos prema problemu, dobra teoretska osnova i sposobnost da se u praktičnom radu potpuno iskoriste potencijali polaznika i znanje i iskustvo učitelja, može da da dobre rezultate. Ponekad ovakav pristup pruža mogućnost da se uobičajeni metodski postupak koriguje, modifikuje i racionalizuje.

*** CILJ I SVRHA RADA**



* Metode obuke skijaške tehnike mogu da se kombinuju u zavisnosti od znanja učitelja i njegove sposobnosti da ih na pravi način i u pravom trenutku uoprijebi kao i od psihofizičke sposobnosti učenika. Učitelj mora da na pravi način procijeni sve uslove i mogućnosti svakog pojedinca.

* Kada se obučavaju tehnike skijanja, bilo da su one najsloženije ili najjednostavnije, potrebno je usvojiti znanje o nekoliko elementa koji su ključ svake dobre škole skijanja. Bez ovih karakteristika skijašku tehniku bi bilo jako teško naučiti i savladati sve njene elemente.

*** METODE OBUKE SKIJAŠKE TEHNIKE**

* Osnovni oblici skijaške tehnike a koji pripadaju početnoj fazi obuke skijanja, predstavljaju podlogu za dalje učenje i usvajanje tehike. U osnovne oblika skijaške tehnike se ubrajaju smuk pravo, pluzni položaj (služi za zaustavljanje), klinasti položaj kao osnovni položaj za promjenu pravca kretanja itd.

* Unutar ovih elemenata skijaške tehnike posebnu pažnju treba posvetiti kontroli brzine, gibanju te različitim koordinacijskim vežbama (skokovi, okreti...).

* OSNOVNI OBLICI SKIJAŠKE TEHNIKE



Danas kada govorimo o tehnici skijanja, moramo naglasiti razvoj tehnologije skijaške opreme. Svaki vremenski period u skijanju, nosi sa sobom i različite tehnike skijanja, kome u mnogome doprinosi razvoj tehnologije skijaške opreme.

Prema nivou skijaškog znanja, možemo navesti sledeće tehnike u skijanju:

- * početne tehnike skijanja,
- * osnovne tehnike u skijanju,
- * napredno skijanje,
- * vrhunsko skijanje,
- * takmičarsko skijanje.

*** PODELA TEHNIKE SKIJANJA PO NIVOU ZNANJA**



* Osnovni zavoj je vrlo koristan i praktičan način polaganog zaokretanja. To je najjednostavniji oblik okretanja nizom povezanih zavoja niz padinu. Omogućava vam sigurno okretanje u brzini i prirodno napredovanje ka složenijim zavojima, a početnike upoznaje sa načelima prenosa težine i zabadanjem štapovima.

* Opšti naziv “osnovni zavoj” uključuje tri varijante izvođenja u biti istog zavoja: početni, napredniji i napredni oblik. Ta je podela korisna jer nam objašnjava kako početnici uče ovu tehniku i kako se vežbom mogu dalje usavršiti

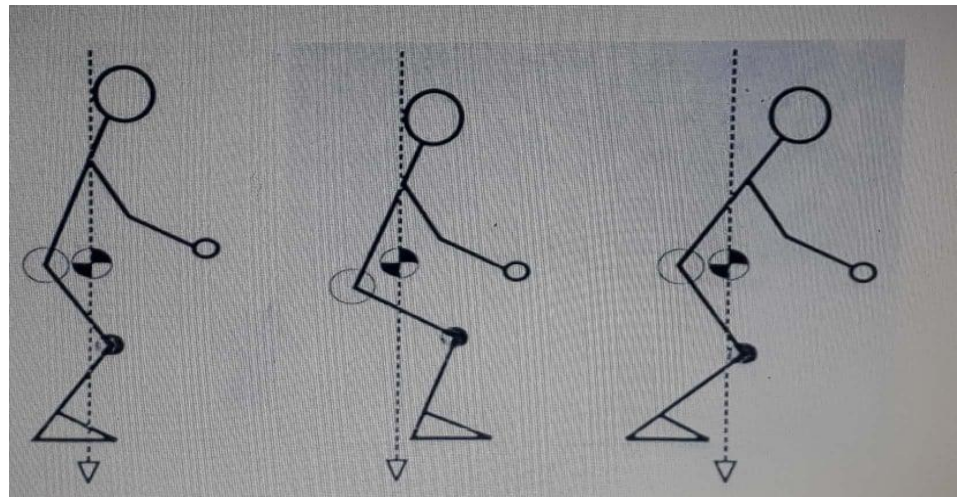
* Osnovni zavoj se sastoji od tri faze: kosog spusta, plućenja i bočnog otklizavanja ili zavoja ka bregu. Osnovni zavoj se razlikuje od plućnog zavoja u tome što započinje i što završava sa paralelnim položajem skija.

*** OSNOVNI ZAVOJ**





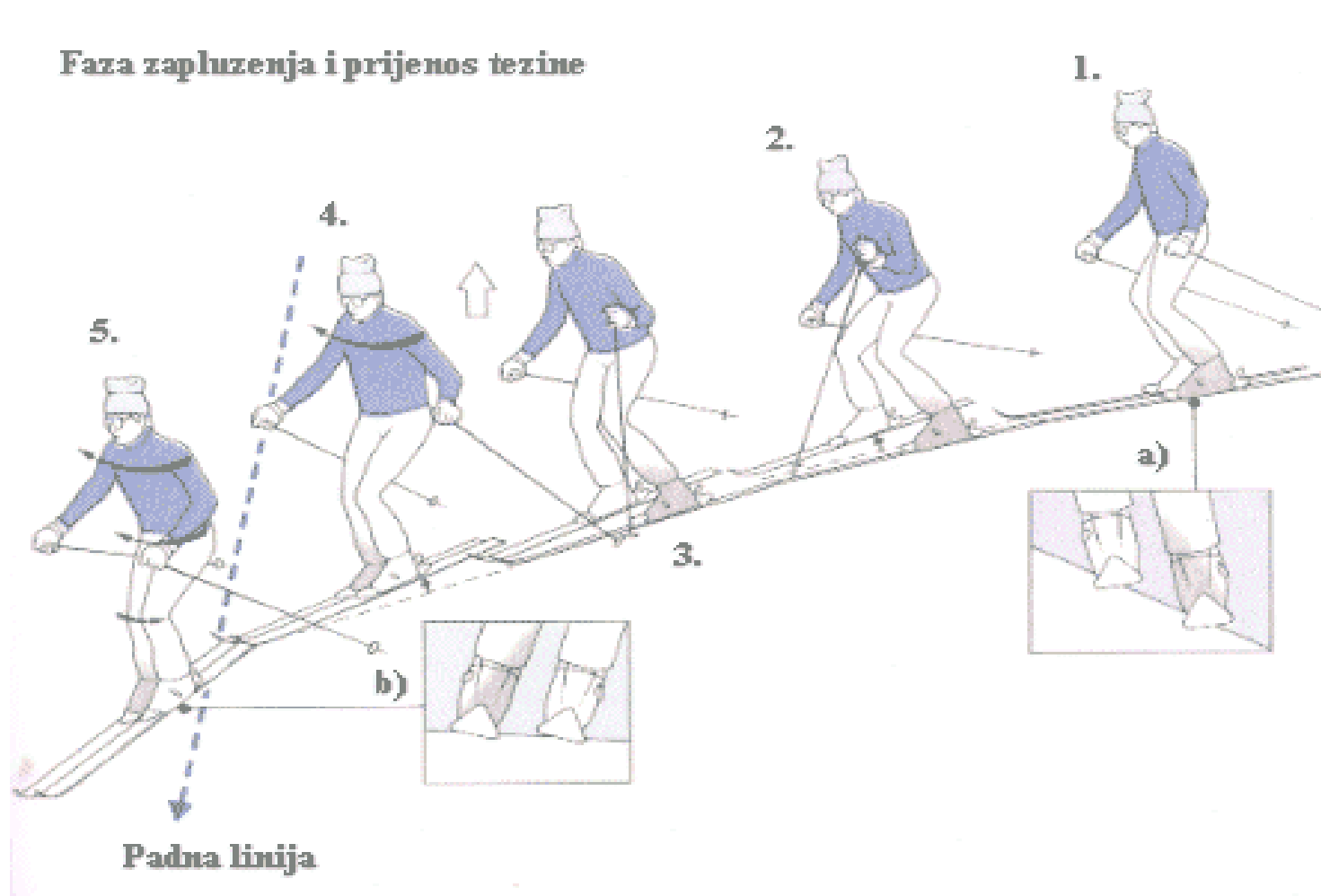
Skijaš u zavoju



Skijaški stav napred - nazad



Faza zapluzenja i prijenos težine



Faza zapljuženja i prenos težine





Osnovni zavoј za početnike



Osnovni zavoј za naprednije



Osnovni zavoј za napredne



* ZAKLJUČAK

* Da bi osnovni uslov ovog rada a to je racionalizacija metodskog postupka bio zadovoljen, potrebno je da se ispune sledeći zadaci:

- metodski postupak mora da bude postavljen na osnovnim didaktičkim principima,
- psihološke osnove motornog učenja moraju da budu oskosnica metode koncepcije,
- pokreti koji se uče u fazama obuke kroz koje se prolazi, moraju da se sa biomehaničkog aspekta uklapaju u model racionalne tehnike alpskog skijanja.

