

# ОСНОВЕ ТЕОРИЈЕ И МЕТОДИКЕ СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

Проф. Др Ивана Бојић  
E-mail: [bojicka2003@yahoo.com](mailto:bojicka2003@yahoo.com)

# ○ SKIJANJU

- **SKIJANJE JE SPORT RAVNOTEŽE**

- Neki biomehanički elementi igraju ulogu u mogućnosti održavanja ravnoteže – telesna visina.
- Visoki skijaši teže održavaju ravnotežni položaj jer im je centar težišta udaljeniji od podloge (staze), pa lakše ispadaju iz ravnotežnog položaj, a i povratak u ravnotežni položaj im je otežan jer treba da ulože veću silu, što generiše i veću mogućnost greške i pojave ispadanja iz ravnotežnog položaja.
- Idealna tehnika – bolja ravnoteža
- Skijaši na takmičenju ne smeju voziti stazu na kojoj će se takmičiti
- Skijaš dakle treba da na trku dođe spreman na što veći broj neravnotežnih položaja, ili – što veći broj problema u održavanju ravnoteže.

“Sa skijanjem je kao i sa muzikom: Bez obzira na vrste ili je dobra ili loša. Isto tako, sva se skijaška znanja na kraju sažmu u dve bitne kategorije: dobro ili loše skijanje. Dobar skijaš dobro skija na svakom snegu, pa i lošem. Znanje dobrog skijanja sastoji se u jednostavnoj istini da svo znanje treba smestiti u noge, a ne u glavu. To mnogi ne žele da shvate i odatle njihovo razočarenje”.

Iz knjige Milana Maverica - "SKIJATI S UŽITKOM"



# SKIJANJE JE RADOST

- Ispravan je svaki put koji će nas sigurno dovesti s planinskih vrhova u dolinu, pa makar kako nam se činio neobičan.
- Svaka tehnika upravljanja skijama koja to omogućava je dobra.
- Tvrdnja da je skijanje ili dobro ili loše, naravno, ne znači da nekome i loše skijanje ne prčinjava radost.
- Savladavanje modnih hirova ne znači dobro skijanje.
- Pravilna je svaka tehnika kojom se dobro skija.
- Poznavanje više različitih načina skretanja olakšaće skijanje na svakom terenu i na svim vrstama snega.
- Usavršavanje i uvežbavanje tehnike nije samo sebi cilj, već samo put do tog cilja – uživanja, lepote, lakoće, razigranosti, slobode.

# ALPSKO SKIJANJE

- Alpsko skijanje karakteriše vežbanje visokog intenziteta u trajanju između 90 i 120sec koje zahteva ponovljene faze izometrijskih i ekscentričnih kontrakcija velike sile.
- Priroda ovih kontrakcija, tokom kojih su svi tipovi vlakana aktivni, rezultira ograničenim protokom krvi u radni mišić, čime se smanjuje isporuka kiseonika i povećava akumulacija metabolita.
- Posledica ovoga će biti zamor skeletnih mišića, kroz centralne i periferne mehanizme, i potencijalni gubitak motoričke kontrole koji će na kraju ograničiti performanse skijanja.
- Elitne skijaške trke se izvode brzinama koje se mogu približiti 160 km/h (SPUST), ili se odvijaju na izuzetno strmom terenu (SLALOM).
- Postoje ogromni fizički zahtevi za elitne skijaše da zadrže celo telo u aerodinamičnom položaju (Spust i Super G) ili da brzo naprave zaokret (SG i SL).



# ALPSKE DISCIPLINE

- **SLALOM**
- **VELESLALOM**



- Tehničke discipline, najsporije ali tehnički vrlo zahtevne. Prema trenutno važećim pravilima, takmičenja u slalomu se odvijaju u **dve vožnje**, od kojih svaka traje **otprilike 50-60 sekundi**.

- **SUPER VELESLALOM** (SUPER – G) - brža od veleslaloma i spada u brze skijaške discipline, poput još bržeg spusta.
- **SPUST** – najbrža disciplina; skijaš znatno premaši brzinu od 160 km/h, trajanje vožnje oko 2 min.
- **SUPER KOMBINACIJA** - Sastoji se od jedne vožnje spusta i dve vožnje slaloma. Obično se održava u dva takmičarska dana s tim da se prvi dan vozi spust, a drugi slalom.

# MOTORIČKE SPOSBNOSTI SKIJAŠA

- Uspešnost u skijanju zahteva visok nivo sledećih performansi:
  - ✓ Ravnoteža,
  - ✓ Snaga donjih ekstremiteta,
  - ✓ Statička snaga nogu,
  - ✓ Fleksibilnost (gipkosti),
  - ✓ Koordinacija,
  - ✓ Agilnost.

# POČETNICI U SKIJANJU

- Agilnost ima najveći uticaj na skijaške početnike;
- Statička snaga nogu takođe utiče na učenje tehnike skijanja;a
- Ravnoteža je značajno važna na početku procesa učenja osnovnih elemenata;
- Pedagozi, nastavnici i instruktori treba da poznaju načine i metode podučavanja skijanja, ali kada podučavaju određene skijaške pokrete treba da poštuju uticaj motoričkih sposobnosti na taj proces.



# FIZIOLOŠKE OSNOVE ALPSKOG SKIJANJA

- Alpsko skijanje zahteva aerobnu i anaerobnu snagu,
- Aerobna snaga je rezultat kondicije za alpsko skijanje, a ne duboki zahtev sporta.
- Anaerobna snaga je važna za skijanje, a i laboratorijski i terenski testovi snage dobro koreliraju sa performansama.
- Merenje potrošnje laktata i kiseonika na snegu dodatno potkrepljuje potrebu za visokom anaerobnom snagom.
- Testovi za merenje ANAEROBNE SNAGE alpskih skijaša (laboratorijski i terenski):
  - Vingate test, Vertikalni skok, Ponovljeni skok od 60 sekundi i trčanje Margaria-Kalamen stepenicama.
  - Izokinetičko testiranje za procenu dinamičke snage nogu kod skijaša,
  - Malo se zna o sposobnostima dinamičke ili ekscentrične snage pri velikim brzinama.

# TRENAŽERI I SIMULATORI U TRENINGU SKIJAŠA

- SIMULATOR SKI TRAKA
- SKI TRENAŽER MAŠINA,
- ROLERI,
- KLIZANJE NA LEDU,
- BALANS PLOČE.



