

Dobra manevrska sposobnost in pravilno izkoriščanje geometrije smuči za predvidljivo in varno smučanje.

Avtor: predavatelj Peter Sitar, Univerza v Mariboru

V preteklosti preveč poudarjanja nizkega položaja smučarja za "optimalno" pasivno izkoriščanje geometrije smuči. Na ta način se je zapostavilo dragoceno vertikalno gibanje kot ključen element predvidljivega in varnega smučanja. Zakaj? Za koga? Kontrola hitrosti kot ključni element smučarskega znanja. Učenje pasivnega izkoriščanja geometrije smuči kot vožnja avtomobila brez zavor!!! Znati razbremeniti pomeni ključno izhodišče

za **ZNATI ZAVIRATI, KONTROLIRATI, MANEVIRATI!!! ZNATI SMUČATI!** Učenje izkoriščanja geometrije smuči ni učenje SMUČANJA!!! Kaj mora zanj ZNATI TEKMOVALEC in kaj REKREATIVNI smučar? Obema se je ponujal nevaren stereotip zareznege smučanja z maksimalnim izkoriščanjem podpore geometrije smuči ob vходу v zavoj.

Tekmovalce na progi tako "omejen" način smučarskega znanja pripelje do "zahtevnega popraviljanja zavoja" v fazi njegove izvedbe. Posledice so hude: izguba "nevtralnega - varnega položaja smučarja", izguba linije zaključka zavoja (oddrsavanje) in posledično ustvarjanje grobih, prevelikih pritiskov na sklepne površine (hrbet, kolena,...)! Tekmovalec ne glede na svoje predpostavljeno ekspertno znanje prihaja v velike in resne težave. Z njimi "na srečo", na progi ogroža samo sebe, svoj rezultat in posledično uspešnost! Tak način smučanja praviloma ni v podporo športnemu rezultatu, niti ne približevanju značilnostim vrhunske izvedbe zavoja (potrebna harmonija gibanja, mehkoba, kontrola, predvidljivost...užitek na smučeh). Kako pa vse izgleda pri rekreativnem smučarju? Nekoliko manj dramatično, a zato dosti bolj nepredvidljivo in nevarno za ostale smučarje! (Pre)zgodnje, praviloma pasivno izkoriščanje geometrije smuči označuje način smučanja BREZ ZAVOR! Sposobnost pravilnega upočasnjevanja in kontrole hitrosti še vedno predstavljata najvišji standard smučarskega znanja. ZA VSE!!! Pravilno umeščanje podpore geometrije smuči v navezovanje zavojev je potrebno, a zahtevno početje. Zagotovo NE vedno ob začetku spremembe smeri, zavoja. OBRATNO!!! Vedno ob njegovem zaključku. Ostati VARNO, na svoji cesti! Izvedba OPTIMALNEGA zavoja. Izvedba zavoja je kot gradnja hiše. Pomemben je NAČRT (taktično tehnična ocena smučarja). Vzpostavljane dobrih TEMELJEV (kontrola hitrosti). Kvaliteten potek GRADNJE (kako, kje in kdaj kaj NAREDITI). Zgraditi dobro STREHO (ostati na CESTI, zaključek zavoja brez oddrsavanja)! Žal se pogosto tudi na tekmovanjih svetovnega pokala zaradi "prezgodnjega izkoriščanja geometrije smuči" smučar ob izpeljavi zavoja "znajde" v grobih pritiski in nekontroliranem oddrsavanju. Vse skupaj slabo in nevarno za tekmovalca in daleč od dragocenih, potrebnih "demonstracij" pravilnega, na tekmovalnih progah izvedenega smučanja! Kje so razlogi takšnega smučanja? So pri tekmovalcih za takšno stanje odgovorni tudi trenerji? So to pri rekreativnih smučarjih smučarski učitelji? Kaj je potrebno storiti, da aktualno smučanje pride na "zeleno vejo"?

O tem in še več o vsem v pripravljenem predavanju, kjer vas bom zapeljal v začetke "novodobnega, zareznege načina smučanja", pokazal čeri, ki se jih šole smučanja niso uspešno izogibale in spregovoril o svojem dolgoletnem delu z najboljšimi tekmovalci v alpskem smučanju, telemarku, ski krosu in deskanju.

Ključne besede: kontrola hitrosti, manevrska sposobnost, pasivno izkoriščanje geometrije smuči, smučanje brez zavor, ostati na cesti.

Reference:

- soavtor knjige SMUČANJE 2000+,
- dolgoletni član v DEMO vrstah SLO, CRO, MASI, (od leta 1986)
- strokovni sodelavec v različnih ekipah najboljših slovenskih in hrvaških alpskih smučarjev (Tina Maze, Ivica Kostelič, Filip Zubčić etc.), v telemarku (David Primožič etc.), ski krosu (Filip Flisar), deskanju (Rok Marguč)