

PROSTO SMUČANJE IN PREHOD V POSTAVITVE

Glavni principi za uspešno tehnično in posledično
(hitro) taktično smučanje

(interno gradivo)

POGLAVITNI ASPEKTI TEKMOVALNE TEHNIKE

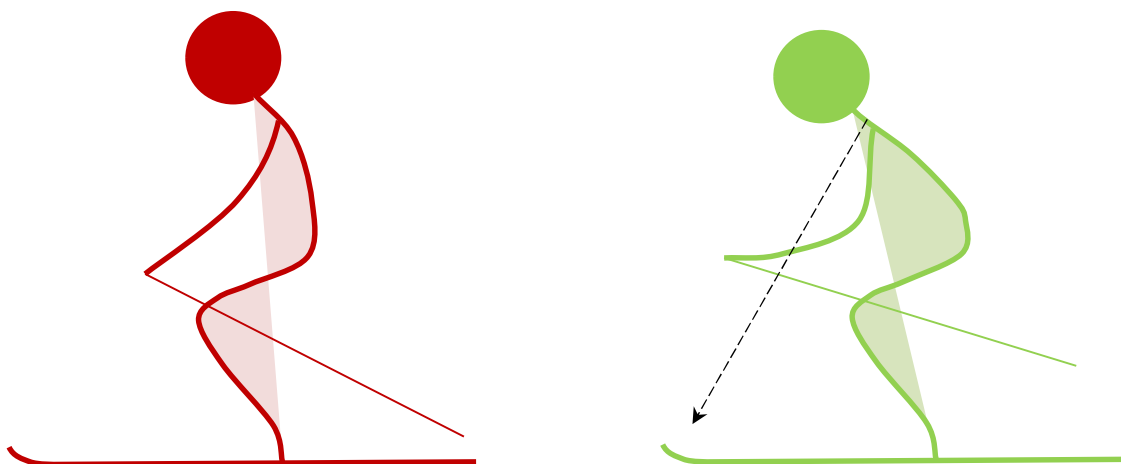
RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je ključna sposobnost in predpogoj za učinkovito - hitro smučanje. Normalno je, da imajo mlajši smučarji več težav pri ohranjanju le-tega, saj navadno ne premorejo dovolj moči in kvantitete drsenja ter vijuganja. Prav tako se njihov živčni sistem šele vzpostavlja. Zato je ključno v tem obdobju vzpostaviti pravilne vzorce ravno s pestrim smučanjem na najrazličnejših terenih in podlagah. Že manjši popravki pri zgornjem delu telesa lahko pripeljejo v večje napredke pri smučanju. Nujno je, da v čim večji meri izkoriščamo različne terene, podlage, terenske oblike in postavitve, kjer bodo prisiljeni v adaptacijo položaja na smučeh.

ZGORNJI DEL TELES (TRUP)

Položaj trupa je izrednega pomena za učinkovito tekmovalno smučanje. Predstavlja namreč velik odstotek tekmovalčeve mase telesa in zato ima tudi velik vpliv zlasti pri ravnotežnem položaju (tudi aerodinamiki). Zato je pomembno, da je trup nagnjen naprej, trebušne mišice napete in pomagajo tvoriti t.i. mačji hrbet ter napetost trebušne votline (tudi fiksiranje ledvenega dela hrbtenice).

Tekmovalec mora stremeti k dejstvu, da je trup skozi drsenje in vijuganje čim bolj umirjen, brez raznoraznih nagibov in rotacij.



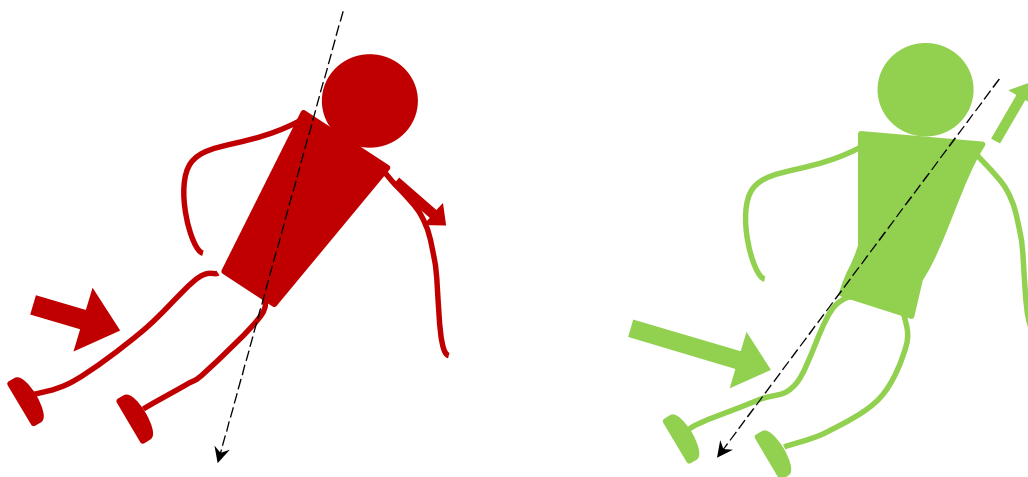
METODIKA UČENJA

- prosto smučanje z odpetimi smučarskimi čevlji (še boljše odpeti turni čevlji),
- prosto smučanje čez valove in grbine,
- prosto smučanje z elastiko v rokah,
- prosto smučanje v smukaški polpreži,
- uporaba kratkih smuč (90 – 120 cm),
- ...

SMUČARSKI ODKLON

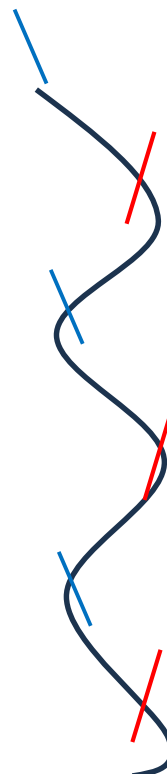
Nagibi telesa v zavoj nam ne omogočajo izvedbo smučarskega odklona. Ta je nujen za izkoriščanje fizikalnih zakonitosti in tehničnih lastnosti smuči. Posebej na poledenelih, strmih in terensko zahtevnejših profilih prog je dober odklon poglavitni za uspeh.

Prav tako ima človeško telo svoje biomehanske zakonitosti (kinetična veriga) in v primeru spuščanja ramena v zavoj, tekmovalec nikoli ne bo sposoben doseči maksimalnih nagibov kolen in s tem boljšega izkoristka smuči.



METODIKA UČENJA

- obvezno vse vaje najprej v zelo nizki hitrosti,
- klinasti zavoj,
- »venčki«,
- vaje za dvig notranje rame,
- elastika nad glavo v obeh rokah,
- vijuganje v SL postavitvi okoli količkov, ki so postavljeni z nagibom:



HITROSTNA BARIERA

Tendenca WC in tudi EC trasiranja tekem gre v smeri večje hitrosti in daljših razdalj v veleslalomu.

Že s hitro analizo lahko ugotovimo, da zlasti pri ženskah izgubljam klasično dvojno delitev na tekmovalke v tehničnih ali hitrih disciplinah. Podobno je pri moških vendar v manjši meri. Tako se nam v »elitnem« klub v večji meri pojavljajo sledeči tipi tekmovalcev po disciplinah:

- SL,
- SL & VSL
- VSL & SG (& DH)
- SG & DH

Najuspešnejša dekleta v VSL so tista, ki so zelo uspešne tudi v SG in ne tiste, ki so zelo visoko v SL.

To nam direktno nakazuje, da moramo za vrhunsko smučanje v VSL imeti dobro sposobnost navezovanja čistih – zarezanih zavojev v visoki hitrosti, imeti dovolj moči za krajšanje smučine ter biti zelo uspešni tudi v SG.

Glede na koledar in vso logistiko smo pred zahtevnim načrtovanjem; mlajši tekmovalci, ki želijo biti uspešni v SL in VSL (ter SG), morajo povečati kvantiteto snežnega treninga (dvojne enote na dan). Starejši pa na račun manjše kvantitete v VSL več trenirati SG.

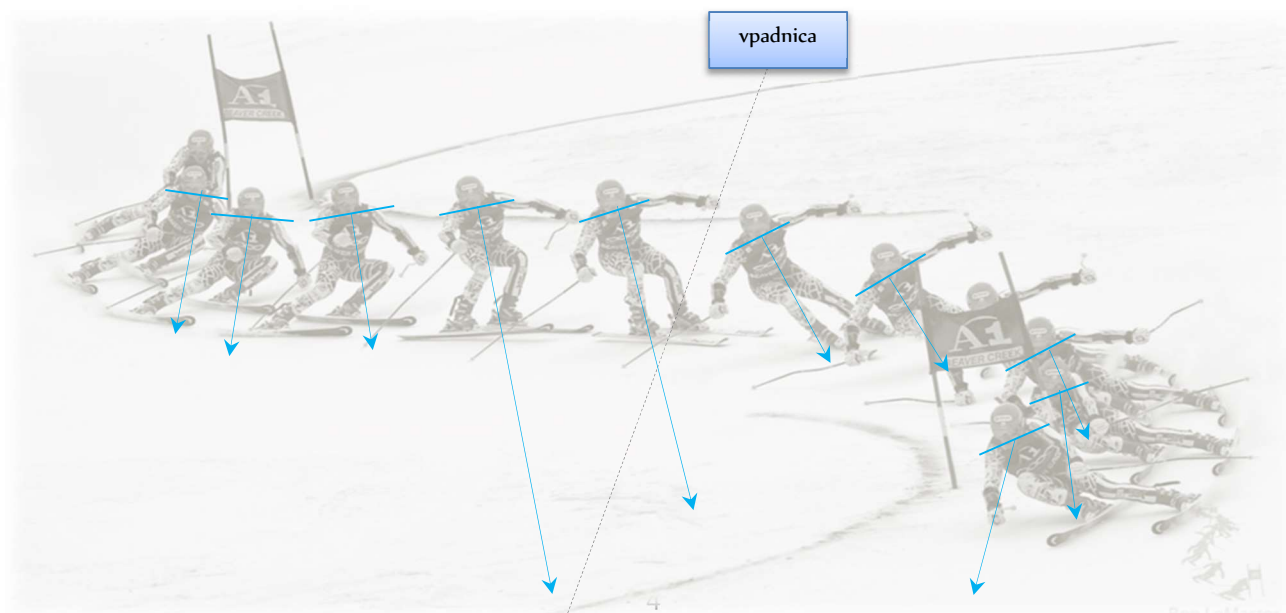
METODIKA UČENJA

- prosto smučanje brez zaključevanja zavojev v polpreži,
- smučanje z SG smučmi, prosto, postavitve,
- podaljševanje razdalj v VSL znotraj 1 enote (začetek 24-25m, nadaljevanje 27-28m, na koncu 30m),
- trening krajšanja smučine v večji hitrosti z večjimi razdaljami med vrticami in ožjim hodnikom.

SLEDENJE VPADNICI

Kot bomo kasneje in predvsem na terenu pokomentirali, moramo z ramensko in kolčno osjo slediti vpadnici. To je nujno, če želimo uspešno transformirati energijo v hitro smučanje – navezovanje zavojev v visoki hitrosti ter izbirati ustrezno smučino glede na teren in snežno podlago.

Bolj natančno se bomo dotaknili vhoda in izhoda iz zavoja, saj sta neločljivo povezana in zagotovilo uspešnega napadalnega smučanja. Velja zlasti za tehnični disciplini.



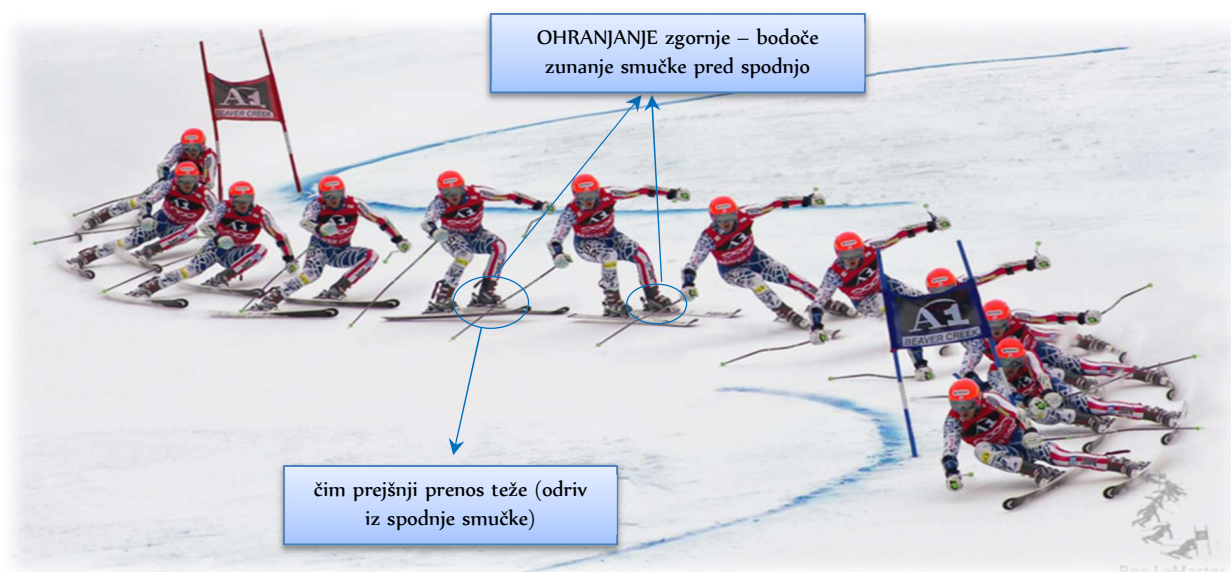
Hitro smučanje težko seciramo analitično na tri odseke v zavoju (vhod, vodenje, izpeljava), pa vendar jih pri analizi moramo za uspešno razumevanje.

IZHOD IZ ZAVOJA

Namenoma bom najprej omenili izhod iz zavoja, saj bo tekmovalec ob pravilnem timingu v tej fazi lahko uspešno začel nov zavoj, kajti od vhoda je odvisna celotna izpeljava.

V velikih primerih gre za odziv iz spodnje smučke (v manjši meri v SG in hitrejših VSL postavitvah) v smeri naprej proti vpadnici. Nujen je prenos bokov v smeri naprej. V kolikšni meri je tekmovalec primoran tudi dvigniti boke je odvisno od večjih dejavnikov – naklonine, podlage, profila terena, hodnika postavitve in razdalje med vraticami (za diskusijo na terenu).

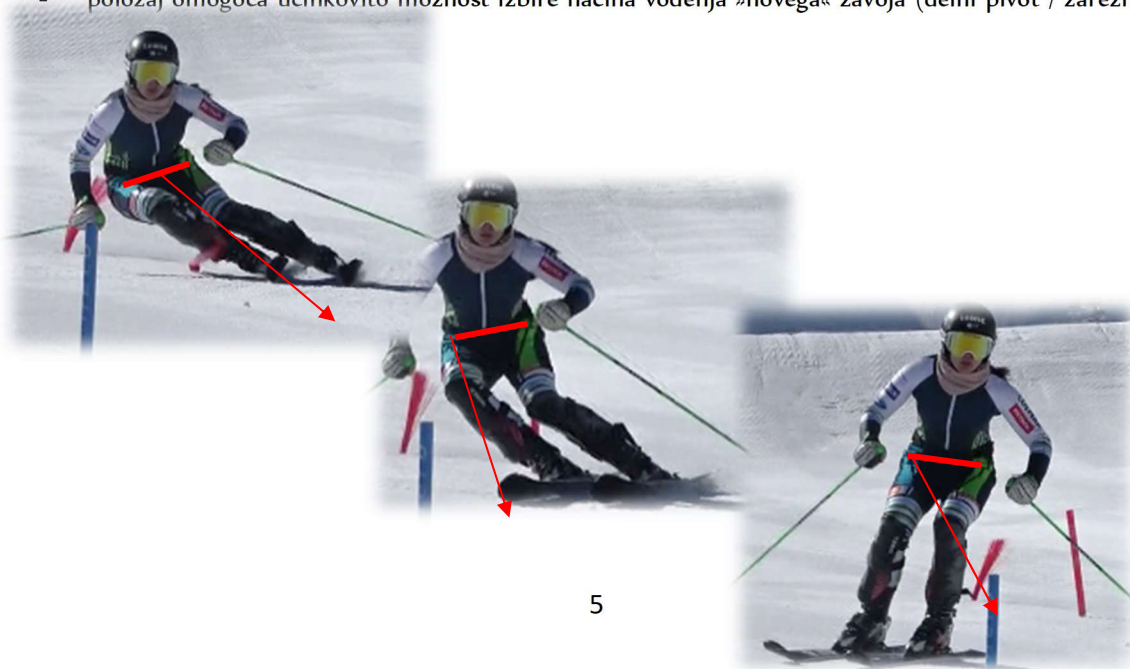
Bistveno je, da tekmovalec ohrani kolčno in ramensko os v smeri vpadnice in ju ne rotira, ker s tem v preveliki meri izgublja potencial – hitrost in ni sposoben krajšanja smučine (počasno).



VHOD V ZAVOJ

Nujno je ohranjanje »notranji bok« v smeri novega zavoja. Samo na tak način tekmovalec uspe v fazi vhoda doseči pravilno sosledje kinetične verige in usklajeno gibalno akcijo:

- začetek zvrčanja smuči na robnik – prvi nastavek »novega« robnika,
- uravnotežen položaj v nov zavoj in ohranjanje kinetične energije (hitrosti) »po hribu navzdol«,
- postopno lateralno potiskanje kolen v zavoj (glede na širino hodnika postavitve),
- položaj omogoča učinkovito možnost izbire načina vodenja »novega« zavoja (delni pivot / zarežno).



VODENJE ZAVOJA

Gibalna akcija v tej fazi je različna, odvisna predvsem od naklonine, podlage, postavitve in konfiguracije terena. Poznamo predvsem dva načina vodenja smuči skozi to fazo in sicer popolnoma zarežno ali s skrajševanjem smučine – pivotiranje. Glede na izbiro taktike in način vodenja smuči mora tekmovalec prilagoditi gibalno akcijo:

- lateralna amplituda potiskanja (nagibanje) kolen v zavoj,
- hitrost in pravočasnost nagiba kolen v zavoj,
- dinamika gibanja (zniževanje težišča ali iztegovanje nog).

POGLAVITNI ASPEKTI TEKMOVALNE TAKTIKE

Poznavanje in predvsem RAZUMEVANJE smučarske taktike je izrednega pomena, če želimo ustvariti uspešne tekmovalce. Izvedbo lahko naučimo s primerno vadbo v za to namenjenih postavitvah na ustreznem terenu. Taktiko v alpskem smučanju sam osebno v grobem delim na dve področji. Prvo je izbira načina gibalne akcije na smučeh (*gibalni vzorci*), drugo pa sama *izbira smučine*.

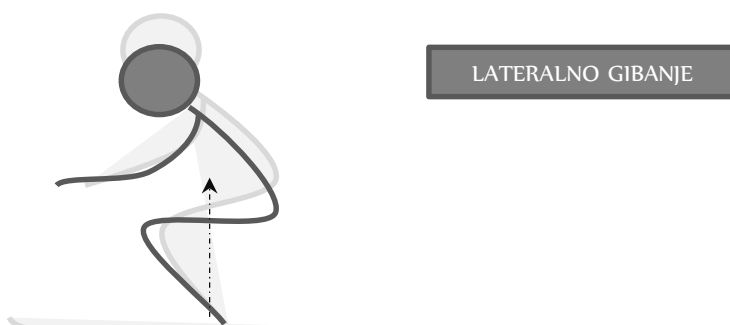
GIBALNI VZORCI

Z meritvami in kinematično analizo je bilo ugotovljeno, da v grobem obstajajo trije različni bolj ali manj učinkoviti gibalni vzorci na smučeh predvsem v najpomembnejši fazi – razbremenitve (prehod iz faze izpeljave v fazo vhoda v nov zavoj).

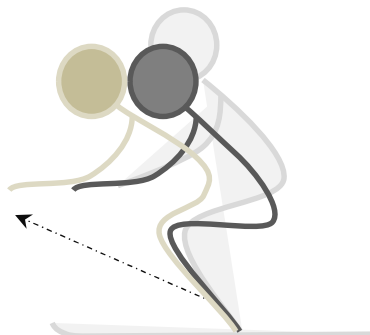
Prvi način je t.i. *vertikalno gibanje*. V vrhunskem tekmovalnem smučanju ga tekmovalci večinoma ne uporabljajo, saj zavira hitrost in upočasnjuje timing (zlasti pri menjavi). Uporablja se največkrat zgolj za reševanje iz nepredvidenih situacij v postavitvi npr. prepozna smučina. Ta način gibanja učimo predvsem začetnike in slabše smučarje za učinkovito razbremenitev in prehod preko vpadnice. Nujno pa je, da ga mladi smučarji obvladajo, ker omogoča dvig bokov!



Drugi gibalni vzorec imenujem *lateralno gibanje*. Pri tem smučar izkoristi silo napetih smuči na koncu vodenja zavoja ter jih pod trupom spusti iz ene strani na drugo stran (razbremenitev in menjava robnikov). Je pogost način v tekmovalnem smučanju, tekmovalci ga uporabljajo zlasti na strmejših delih, kjer je nujno čim hitreje menjati zavoj in začeti voditi novega.



Zadnji način opisuje *lateralno gibanje s prenosom bokov naprej*. V vrhunskem tekmovalnem smučanju je pogost. Je kombinacija lateralnega dela in sočasnega potiska bokov zlasti v smeri naprej (odriva ob izhodu iz zavoja). Akcija mora biti izvedena čim hitreje. Ta način omogoča zlasti dober ravnotežni položaj na začetku novega zavoja, posledično pravočasnost in položaj, kjer tekmovalec lahko optimalno izbira smučino ter učinkovit način vodenja zavoja. Omogoča pravočasen začetek gibalne akcije v novem zavoju ter preusmerjanje energije – hitrosti v smeri vpadnice.



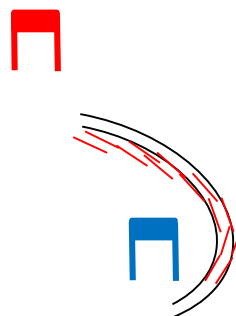
LAT. GIBANJE S POTISKOM BOKOV NAPREJ

IZBIRA SMUČINE

Sposobnost izbire smučine skozi postavitev je ena izmed pomembnejših za uspešnost v alpskem smučanju. Prepogosto se fokusiramo zgolj na dva ekstrema – kratka ali celo predolga (preokrogla) smučina. Razviti sposobnost hitrega zaznavanja in reakcije pri tekmovalcih je dolgotrajen proces, zahteva veliko treninga. Trenerji lahko proces pospešimo z ustreznimi informacijami in predvsem z metodiko postavljanja. Mladi tekmovalci morajo razviti dober občutek zaznavanja postavitve in izvedbe ter hitrosti, če želijo biti uspešni.

Zakaj nekateri tekmovalci potrebujejo več treninga pri razvijanju te sposobnosti? Gre namreč za mnogo možnih kombinacij v katere so vključeni sledeči najpomembnejši faktorji:

- naklonina terena,
- snežna podlaga,
- hodnik postavitve,
- razdalje med vraticami,
- način gibalne akcije v zavoju,
- izbira načina vodenja smučī,
- hitrostna bariera tekmovalca,
- psiho-fizičen nivo tekmovalca,
- material, ki ga tekmovalec uporablja.

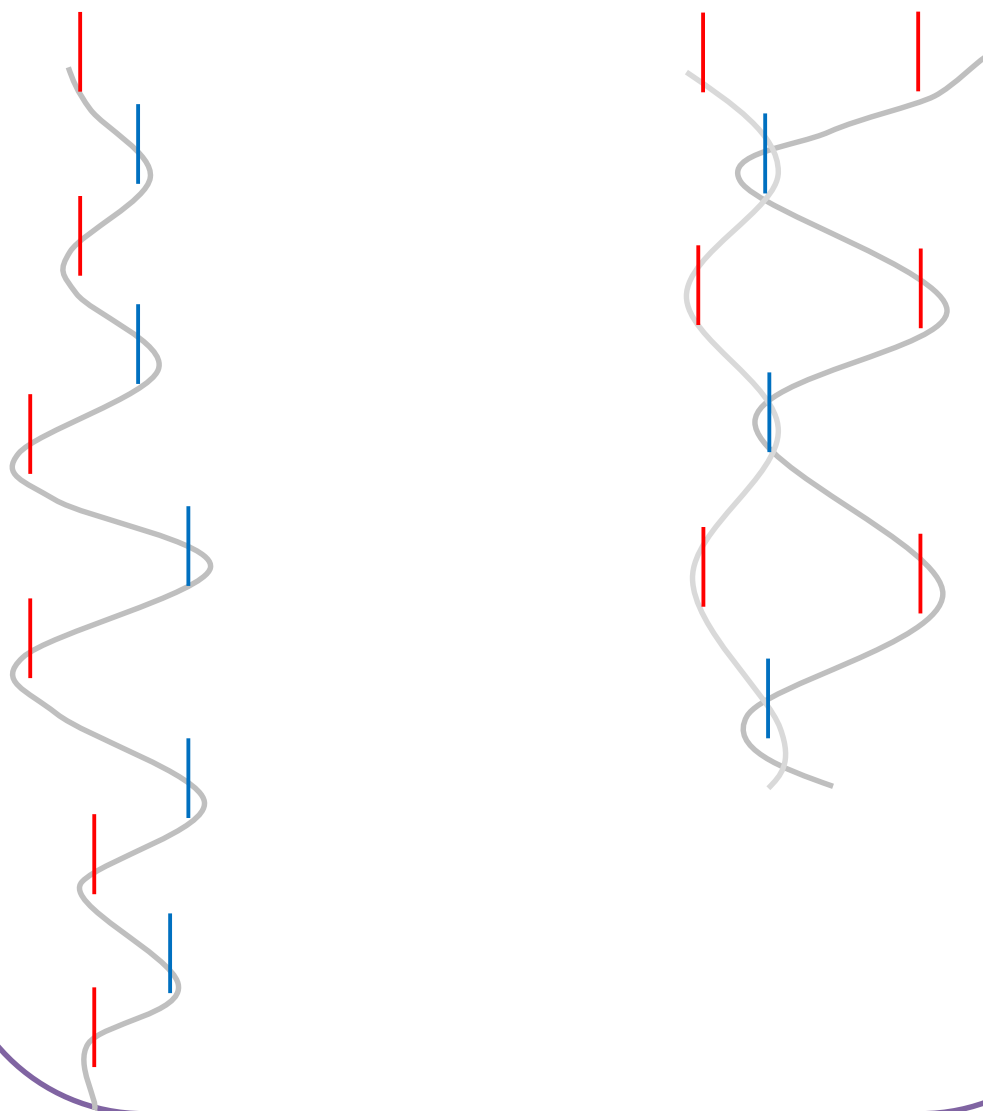


Glede na vse faktorje imamo izredno kompleksen sistem razumevanja taktičnega reševanja, saj obstaja ogromno možnih kombinacij. Dotaknili se bomo predvsem tistih, ki izvirajo izven tekmovalca, torej teren, podlaga in načini postavitev. Izrednega pomena je sama metodika trenažnega procesa v postavitvah, kar je za nas trenerje na žalost največji izziv. Na voljo imamo izredno slabe možnosti za uporabo različni terenov, premalo umirjenega časa na razpolago, slabe snežne pogoje. Pa vendar lahko že z malimi prilagoditvami znotraj ene snežne enote dosežemo boljši izkoristek treninga.



METODIKA UČENJA

- klinasti zavoj v postavitvi z nizkimi količki,
- osnovno vijuganje v postavitvi z nizkimi količki,
- kombiniranje dveh hodnikov (ožji in širši),
- kombinacija hodnikov znotraj ene postavitve,
- kombinacija postavitve v radiusu ali preko vpadnice v strmino.

**PRI IZBIRI SMUČINE GRE ZA IGRO DVEH SPREMENLJIVK; HITROSTI IN DOLŽINE POTI!**

Tekmovalec mora razumeti enostavno, a hkrati težko izvedljivo dejstvo – nujno je skrajšati smučino do te mere, da ne pride do prevelike izgube hitrosti!

DOPOLNILNE OBLIKE ZA ŠIRITEV BAZE ZNANJ TER POPESTRITEV VADBE

Trenerji načrtujemo in planiramo trenažni proces. Hitro se nam zgodi, da nam primanjkuje »dobrih« enot zaradi različnih vzrokov (pogoji, vreme, bolezni,...). V tej naglici želimo nadomestiti »kvalitetne« treninge. Največkrat si

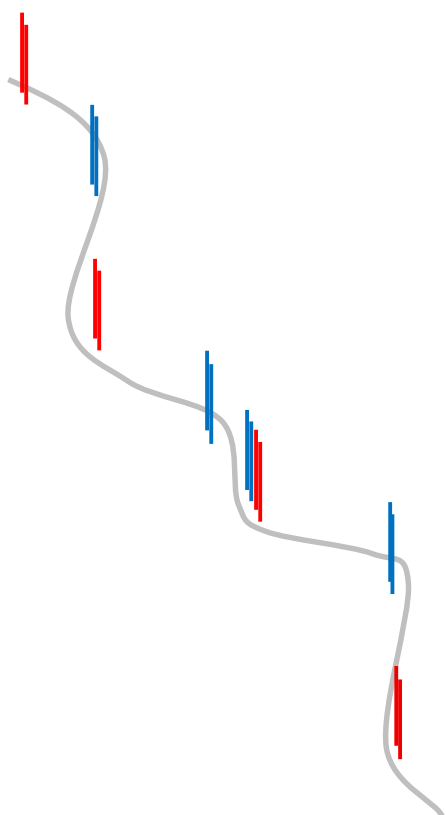
verjamemo, da je dobra enota takrat, ko imamo odlične vremenske, snežne pogoje, prostor za postavitev posamezne discipline. Napaka!

Dober trening bo zlasti takrat, ko bomo dvignili zahtevnost vadbe, ko tekmovalci ne bodo »ravno kos« nalogi, zato naj ne bo odveč kdaj na treningu izvesti vadbeno enoto, ki bo »izven okvirov« posamezne discipline. Tu mislim zlasti na:

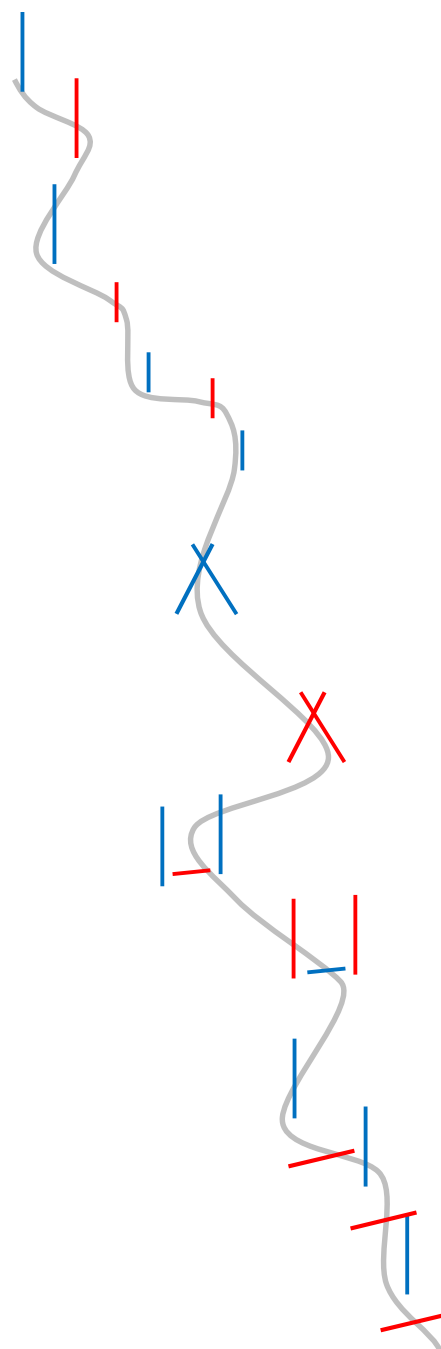
- širina hodnika, ki je skoraj nevozna,
- širina hodnika, ki skoraj nima zavojev,
- izredno težke kombinacije zlasti v SL,
- kombinacija različnih vratic (SL količki, VSL vratica, kratki količki, ovire,...),
- razdalje manjše ali večje od klasičnih oz. dovoljenih,
- več kombinacij v SL kot velevajo pravila.

S takim načinom tekmovalcem vcepimo »razmišljanje izven okvirjev«, saj vodijo trendi postavitve v pestrost in zanimivost. Poleg tega širijo svojo bazo znanj in bodo imeli pozitiven transfer v enostavnejše postavitve.

postavljanje dvojnih količkov
(prisiljeno napadalno smučanje)



kombinacija zavojev in ovir
(širjenje baze znanj, popestritev)



HITRO IN UČINKOVITO SMUČANJE!

Pomembno je naše zavedanje, da želimo tekmovalcem vcepiti hitro, napadalno in dinamično smučanje v postavitvi. Na koncu to najbolj šteje v tekmovalnem smučanju. Pravilna tehnika alpskega smučanja je zgolj en dejavnik v množici, ki pripelje tekmovalca do vrhunskosti. Vsekakor pravilna tehnika ni zanemarljiva. Je pomemben aspekt širine znanja in z obvladanjem le-te bo možnost za uspeh verjetnejša. Sposobnost uporabljanja taktičnih prvin pa je bistvena za uspeh!