

PRAKTIČNI DIO ISPITA IZ PREDMETA SKIJANJE

Poznavanje alpskoga skijanja kao motoričke aktivnosti jest uspješno povezivanje elemenata skijaške tehnike u situacijskim uvjetima, tj. uspješno, sigurno i dinamično savladavanje skijaške strmine.

Nakon odslušane nastave student je tijekom polaganja praktičnog dijela ispita dužan demonstrirati iza ovog navedene i opisane elemente skijaških tehnika.

Znanje alpskoga skijanja sastoji se od određenog broja elemenata skijaške tehnike te je za utvrđivanje razine stečenog skijaškog znanja studenata na ispitu odabrano šest elemenata skijaške tehnike.

Svaki pojedini element skijaške tehnike student demonstrira pojedinačno, na adekvatnom skijaškom terenu za pojedini element.

OPIS ZADATAKA PRAKTIČNOG DIJELA ISPITA

1. SPUST KOSO

Opis zadatka:

Element spust koso student demonstrira u lijevu i u desnu stranu. Početni položaj studenta je u srednjem skijaškom stavu, sa skijama postavljenim okomito na padnu liniju. Iz početnog položaja student postavi skije pod određenim kutom na padnu liniju te počinje koso savladavati skijašku padinu. U spustu koso potrebno je jače opteretiti gornji rubnik donje skije, a gornja skija relativno rasterećena kliže po snijegu. Kako bi skije bile u položaju rubljenja te jasno ocrtavale tragove u snijegu, potrebno je koljena i kukove potisnuti prema brijegu. Kao posljedica ove akcije, a s ciljem zadržavanja ravnotežnog položaja, trup se otklanja niz padinu. Veličina otklona ovisit će o nagibu padine i o količini potiska koljena i kukova prema brijegu. Tijekom demonstracije ovog elementa težinu tijela potrebno je ravnomjerno opteretiti dužinom cijelog stopala, odnosno cijele skije. Ruke su lagano ispred tijela, prate poziciju gornjeg dijela tijela te su savijene u laktovima, a šake pridržavaju skijaške štapove. Početak demonstracije je iznad ispitivača, spuštajući se koso niz padinu student prolazi pored ispitivača, a konačno završava svoju demonstraciju neposredno iznad ispitivača, na suprotnoj strani skijaške padine.

NAJČEŠĆE POGREŠKE PRILIKOM DEMONSTRACIJE ISPITNOG ELEMENTA SU:

- ❖ nedovoljan potisak koljena i kukova prema brijegu
- ❖ neadekvatan otklon gornjeg dijela tijela (trupa) niz padinu
- ❖ izostanak kontinuiranog traga od rubnika donje skije u snijegu

2. ZAVOJ K BRIJEGU

Opis zadatka:

Element zavoj k brijegu student demonstrira u lijevu i u desnu stranu. Na samome početku izvođenja ovog elementa student se nalazi u poziciji spusta koso te počinje izvoditi element sa spustom koso pod određenim kutom na padnu liniju. U trenutku kada želi učiniti zavoj k brijegu mora se početi kontinuirano spuštati prema dolje u okomitoj ravnini. Navedenom gibanju student mora dodati gibanje u vodoravnoj ravnini, odnosno potrebno je kontinuirano potiskivati oba koljena prema naprijed i prema brijegu. Na taj način student će po unutarnjim rubnicima svojih skija izvesti zavoj k brijegu. Zavoj k brijegu završava u najnižem skijaškom položaju s vrhovima skija okrenutim prema brijegu. Na samom početku zavoja potrebno je jače opteretiti prednji dio skija, odnosno prednji dio stopala, a u ostalim dijelovima zavoja težinu tijela potrebno je ravnomjerno rasporediti duž cijelog stopala, odnosno uzduž cijele skije. S obzirom na želju zadržavanja idealnog ravnotežnog položaja studenta, pozicija trupa tijekom cijelog zavoja, bit će u otklonu niz padnu liniju. Početak demonstracije zavoja k brijegu je iznad ispitivača, spuštajući se niz padinu student prolazi pored njih, a završava svoju demonstraciju također iznad ispitivača, ali s druge strane skijaške padine.

NAJČEŠĆE POGREŠKE PRILIKOM DEMONSTRACIJE ISPITNOG ELEMENTA SU:

- ❖ nedovoljno kontinuirano kružno kretanje koljena prema naprijed i unutra
- ❖ nedovoljan otklon, nagib gornjeg dijela tijela niz padinu

3. PLUŽNI ZAVOJ

Opis zadatka:

Zadatak je u kontinuitetu povezati minimalno osam plužnih zavoja. Plužni zavoj student započinje izvođiti iz položaja pluženja ravno. U trenutku kada želi učiniti plužni zavoj, mora prebaciti težinu tijela na jednu skiju koja će tijekom izvođenja zavoja biti vanjska skija. Nakon toga potrebno je kontinuirano polukružno potiskivati koljeno i kuk upravo spomenute vanjske noge prema centru novog zavoja. Skretanje će biti toliko dugo koliko će trajati kontinuirano polukružno potiskivanje u zglobovima vanjske noge, prvenstveno koljena i kuka. Zbog premještanja težine tijela na vanjsku skiju te smanjivanja dužine oslonca na vanjskoj skiji, potrebno je učiniti otklon gornjeg dijela tijela prema padini kako bi se zadržao ravnotežni položaj nakon potiska koljena i kuka prema brijegu. Zavoj je završen kada je uzdužna osovina vanjske skije okomita na padnu liniju. Kako bi student u kontinuitetu povezo više plužnih zavoja završetak jednog ujedno je i početka drugog plužnog zavoja. Zatim je potrebno prebaciti težinu tijela na drugu, opet buduću vanjsku skiju te ponoviti sva opisana gibanja u drugu stranu. Početak demonstracije je iznad ispitivača, spuštajući se niz padinu student prolazi pored, a završava svoju demonstraciju ispod razine ispitivača.

NAJČEŠĆE POGREŠKE PRILIKOM DEMONSTRACIJE ISPITNOG ELEMENTA SU:

- ❖ pasivna funkcija koljena vanjske noge, izostanak kontinuiranog potiska prema centru novog zavoja
- ❖ opružena vanjska noga u zglobu koljena
- ❖ neodgovarajuća pozicija gornjeg dijela tijela u vidu otklona niz padinu

4. OSNOVNI ZAVOJ

Opis zadatka:

Zadatak je u kontinuitetu povezati minimalno osam osnovnih zavoja. Osnovni zavoj student započinje izvoditi iz položaja spusta koso. Na samome početku zavoja potrebno je iz paralelne pozicije spusta koso raširiti repove skija. Prilikom navedenog pokreta student se podiže u viši skijaški stav te počinje izvoditi prvi dio zavoja, koji u takvom položaju traje najkasnije do dolaska vanjske skije paralelno s padnom linijom. Nakon toga buduću unutarnju skiju po snijegu pripoji vanjskoj do paralelnog položaja. Završna faza ovog elementa sastoji se od zavoja k brijegu s razlikom da se ne izvodi u cijelosti do zaustavljanja, nego dok skije minimalno ne budu okomito na padnu liniju. Razlog tome je što se zavoj k brijegu demonstrira jedan po jedan, dok je osnovni zavoj element gdje skijaš više zavoja povezuje u kontinuitetu. Početak demonstracije je iznad ispitivača, spuštajući se niz padinu student prolazi pored, a završava svoju demonstraciju ispod razine ispitivača.

NAJČEŠĆE POGREŠKE PRILIKOM DEMONSTRACIJE ISPITNOG ELEMENTA SU:

- ❖ neusklađenost pojedinih motoričkih radnji (pojedinih faza) prilikom izvođenja osnovnog zavoja - slab «timing»
- ❖ izvođenje cijelog plužnog zavoja, umjesto plužnog zavoja koji traje najkasnije do dolaska vanjske skije paralelno s padnom linijom
- ❖ izvođenje spusta koso između dva zavoja, umjesto zavoja k brijegu

5. VIJUGANJE

Opis zadatka:

Zadatak je u kontinuitetu povezati minimalno petnaest zavoja. Vijuganje student započinje iz srednjeg skijaškog položaja spusta koso ili spusta ravno. Slijedi priprema za ubod skijaškog štapa te sam ubod budućeg unutarnjeg skijaškog štapa. Upravo ubod skijaškog štapa predstavlja početak novog zavoja, a povezan je s gibanjem u okomitoj ravnini, odnosno podizanjem studenta u visoki skijaški položaj. Paralelno s prethodno opisanim gibanjem student prenosi težinu tijela na buduću vanjsku skiju. Nakon toga kontinuirano potiskuje zglobove donjih ekstremiteta prema centru novog zavoja, odnosno aktivno vodi skije u zavoj. Na kraju zavoja student se nalazi u najnižem skijaškom stavu. Prilikom demonstracije ovog elementa, potrebno je na početku zavoja jače opteretiti prednji dio skija, odnosno prednji dio stopala, a u ostalim dijelovima zavoja težinu tijela potrebno je ravnomjerno rasporediti dužinom cijelog stopala, odnosno cijele skije. Student započne svoju demonstraciju iznad ispitivača, spuštajući se niz padinu prolazi pored, a završava ispod razine ispitivača.

NAJČEŠĆE POGREŠKE PRILIKOM DEMONSTRACIJE ISPITNOG ELEMENTA SU:

- ❖ izostanak gibanja u vertikalnoj (okomitoj) ravnini (dolje – gore)
- ❖ neusklađenost gibanja u vertikalnoj (okomitoj) ravnini s ubadanjem skijaških štapova
- ❖ potpuna odsutnost kratkog, kontinuiranog potiska prema centru novog zavoja u zglobovima donjih ekstremiteta, a posebno u koljenima
- ❖ prespor tempo vijuganja
- ❖ neritmično povezivanje zavoja
- ❖ nekontrolirano gibanje trupa i ruku

6. PARALELNI ZAVOJ OD BRIJEGA

Opis zadatka:

Zadatak je u kontinuitetu povezati minimalno pet zavoja. Demonstraciju ovog elementa student započinje iz srednjeg skijaškog stava spusta koso. Nakon toga student se mora osloniti na unutarnji rubnik trenutno vanjske skije te ubosti donji (unutarnji) štap u snijeg. Ta kretnja povezana su s gibanjem studenta u okomitoj ravnini prema gore i u smjeru novog zavoja. S odmicanjem koljena od brijega istovremeno se vrši promjena rubljenja i prijenos težine tijela na buduću vanjsku skiju. Zatim je potrebno učiniti gibanje u vodoravnoj ravnini, odnosno kontinuirano potiskivanje koljena i kukova prema naprijed i prema centru novog zavoja kako bi skija preko padne linije skrenula od brijega. Trup studenta otklanja se niz padinu da bi se zadržao idealan ravnotežni položaj. Kada student prođe sa skijama padnu liniju, element se završava zavojem k brijegu. Kao i kod osnovnog zavoja, sam završetak zavoja k brijegu ne izvodi se u cijelosti do zaustavljanja, nego samo dok ispitanik ne smanji brzinu svoga kretanja, dakle dok skije minimalno ne budu okomito na padnu liniju. Paralelni zavoj od brijega demonstrira se u kontinuitetu što znači da se povezuje više zavoja. Početak demonstracije je iznad ispitivača, spuštajući se niz padinu student prolazi pored, a završava svoju demonstraciju na razini ispod ispitivača.

NAJČEŠĆE POGREŠKE PRILIKOM DEMONSTRACIJE ISPITNOG ELEMENTA SU:

- ❖ neadekvatna priprema za ubod skijaškog štapa
- ❖ vremenska i prostorna neusklađenost - slab «timing»
- ❖ izostanak gibanja u vertikalnoj (okomitoj) ravnini
- ❖ potpuna odsutnost kontinuiranog potiska prema centru novog zavoja u zglobovima donjih ekstremiteta, a posebno u koljenima

Studenti se upućuju da detaljan opis ispitnih elemenata potraže u knjizi:

Matković B, Ferenčak S, Žvan M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.

Također, predmetni nastavnici upućuju studente na kriterije ocjenjivanja ispitnih elemenata koje mogu pronaći u knjižnici Kineziološkog fakulteta:

Cigrovski, V. (2007). Učinkovitost različitih metoda u procesu stjecanja skijaških znanja. (Doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.