

JOVAN JANKELIĆ



SMUČANJE
KAO REKREACIJA
I SPORT

JUGOSLOVENSKI SAVEZ ORGANIZACIJA ZA FIZICKU KULTURU

Jovan Jankelić

SMUČANJE KAO REKREACIJA I SPORT



PARTIZAN — NOVINSKA IZDAVACKO-PROPAGANDNA USTANOVA
BEOGRAD, 1968.

UREDNIK:
Brana Marković

TEHNIČKA REDAKCIJA:
Branko Gerun

OPREMA NASLOVNE STRANE:
Ana Gerun

IZDAVAC:

Partizan, novinska izdavačko-propagandna ustanova Jugoslovenskog
saveza organizacija za fizičku kulturu
Beograd, Terazije 38/III — tel. 331-262

STAMPA:
Grafičko preduzeće «Budućnost», Zrenjanin

PREDGOVOR

Sve brža i intenzivnija mehanizacija rada i života, udaljava
čoveka od starih forma života i rada. Prirodna se kretanja svode
na minimum. A zna se da je kretanje — život. Baš zbog toga
nameda se potreba da radiši čovek na neki način nadoknadi ono
sto svakim danom gubi od vitalne vrednosti za njegov fizički
opstanak.

Polazeći od ovog gledišta, autor ovog priručnika stavio je
sebi u zadatak da na pristupačan način obradi «Smučanje kao
rekreacija i sport» i tako pruži čoveku šansu da iziđe na čist
vazduh.

Naša zemlja obiluje divnim smučarskim terenima koji svaki
dan privlače se vođi broj domaćih i stranih ljubitelja smučanja
u vidu rekreacije i aktivnog odmora.

Uslovi skraćene radne nedelje i razvijena mreža komuni-
kacije, pružaju idealne uslove našem radnom čoveku, da slobodno
vreme sve više provodi u zimskom periodu na smučarskim tere-
nima širom naše zemlje. Međutim, masovno izlaženje na sneg po-
vlaži za sobom potrebu upoznavanja osnovnih elemenata smuča-
nja, kao jednog od najvažnijih vidova savremene rekreacije.

Dasadašnja shvatanja da je smučanje uglavnom pristupa-
čno onima koji mogu koristiti planinske predele, u potpunosti ne
odgovara savremenim gledanjima na mesto i ulogu smučanja u
podizanju zdravlja i radne sposobnosti naših radnih ljudi.

U tom pogledu, u priručniku su iznete široke mogućnosti
korišćenja smučanja u vidu rekreacije, kako u planini, tako isto
i u ravničarskim predelima.

Tako na primer, hodaenje i trčanje na smučkama daje ne-
ograničene mogućnosti svakom pojedincu da oseti svu lepotu i

korist smučanja, kao jednog od osnovnih vidova sporta i rekreacije.

Od upoznavanja sa osnovnim smučarskim disciplinama, upotrebom, stavovima i tehnikom smučanja, autor priručnika vodi nas na neposredan i popularan način u savladavanje ove zimске grane sporta.

Cilj ove knjige je dakle, pre svega, da našeg radnog čoveka postavi na smučke, pružajući mu mogućnost da savlada osnovnu tehniku smučanja i da mu na taj način omogući da pored upoznavanja lepote naše zemlje doprinese zdravlju i fizičkoj kondiciji, toliko neophodnoj u savremenim uslovima života i rada.

Smučanje je doživljaj, a doživeti ga može svaki na svoj način bez obzira na pol i uzrast.

Sadržaj ove knjige upravo je namenjen najširem krugu sadašnjih i budućih smučara, koji od smučanja očekuju ne samo sportske doživljaje, već rasonodu, zdravlje i prijatan doživljaj.

U svakom slučaju ovaj će priručnik predstavljati još jedan prilog našoj popularnoj sportskoj literaturi.

Izdavač



SMUČANJE KAO REKREACIJA I SPORT

Savremeni urbanizirani život nas prisiljava da u njega unosimo što više rekreativno-kompenzacionih akcija trajnog ili povremenog karaktera koje bi nam ublažile nedaće tog, urbaniziranog života. Deci i omladini je potrebno kretanje u prirodi da bi im se obezbedilo normalan psihofizički razvitak i jačanje i čuvanje zdravlja. Oni to (nedovoljno) postižu kroz nastavu fizičkog vaspitanja u školi, upražnjavanjem neke od disciplina u sportskom društvu i igrom u dvorištu i na ulici. Odrasli se zavaravaju misleći da te svoje potrebe ostvaruju odlaskom na posmatranje utakmica, ali neki se aktivno bave sportom (manji broj) u rekreativnom ili takmičarskom smislu.

Međutim, najgore je to što se ovi pokušaji, uz sve njihove nedostatke, ostvaruju u lošim higijenskim uslovima (zagađeni vazduh, prašnjava ili blatnjava igrališta).

Ove okolnosti su leti relativno podnošljive ali su zimi vrlo nepovoljne, jer tada svi oblici rekreacije i sporta zamiru (zatvorenih sportskih dvorana je malo i nepristupačne su) a koncentracija smoga dostiže kritične maksimume.

U takvoj situaciji građani imaju šansu i treba da izađu van grada u planine prekrivene snegom da se uvjere šta sve ovaj ambijent može da pruži.

Kristalno čist vazduh, šume okićene snegom, bela prostranstva obasjana zimskim suncem, kretanje smučara, uspljašće i boravak u smučarskoj kući, domu ili hotelu znokružuju pojam koji nazivamo smučanjem.

Prvi put ćete otići na zimski brlet iz potrebe ili možda zato što je to moda, ali već bliži put će to predstavljati obavezno prema samom sebi.

1 Međutim, ne dozvoliti sebi da u planinu dolazite kao pasivan posjetilac nego se uključite aktivno u zimsku rekreaciju vozeći smučke.

2 Tek kada izvedete prve pokrete na njima i one počnu da klize niz podinu i ponem Vas, osjećate šta je to što volšebnom snagom dovodi ljude na smučanje.

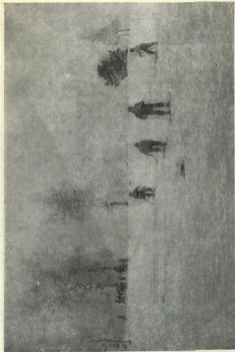
Ako smo uspjeli da Vas upišemo u porodicu smučara, tada ćemo pokušati u daljem izlaganju da Vas upoznamo na najkraći moguć način sa neophodnim podacima koji će Vam pomoći da u ovoj porodici postanete ravnopravan član.

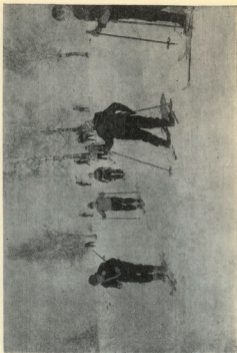
TRUPCI I ZIMNARSTVO NAJ DOSTUPNIJE

...



...





SMUCARSKE DISCIPLINE

Smučanjem kao masovnim oblikom fizičke kulture mogu se baviti građani svih uzrasta. Male smučke možemo staviti na noge djetetu već od 3 godine, a može ih voziti i osoba u starosti nekoliko je sačuvala tehniku smučanja pa ne smuča snagom nego tehnikom. Kada stekne potrebnu tehniku, osoba odgovarajućeg uzrasta može se baviti smučanjem kao takmičarskim sportom. U tom pogledu smučanje je podjeljeno u 3 osnovne discipline: trčanje na smučkama, skokove i alpske discipline. Smučarsko trčanje može biti organizovano na stazi dugoj nekoliko kilometara do više desetina kilometara. Za ovu disciplinu je potrebno imati specijalnu (laganu) opremu (smučke, odelu i obuću). Takmičenja u smučarskim skokovima mogu se organizovati na skakaonicama od nekoliko metara do mamutskih skakaonica koje omogućavaju letove preko 140 metara. Skokovi se izvode sa specijalnim (težim) smučkama koje na kliznoj površini imaju više uzdužnih žlebova.

Alpske discipline sadrže takmičenja u slalomu (padina strmog nagiba dužine nekoliko stotina metara sa 50 do 70 postavljених vrata u naročitim figurama), veleslalomu (staza dužine oko 2.000 metara sa 30 do 60 vrata) i smuku (staza dužine i preko 3.000 metara sa izvesnim brojem vrata koja određuju pravac kretanja ili služe za zaoblazjenje naročito opasnih mesta na stazi).

Za masovno upražnjavanje smučanja u okviru rekreacije i fizičkog vaspitanja) u našoj zemlji je rezervisana uglavnom treća grupa, dok trčanja i skokovi, pogotovo za rekreativno smučanje nemaju veliki značaj.

Prema je skidanjem da se vrhovima u zimskim sportovima. Skidanje je sport koji se vrhovima u zimskim sportovima. Skidanje je sport koji se vrhovima u zimskim sportovima. Skidanje je sport koji se vrhovima u zimskim sportovima.



...od svih izabiraju svoju (najbolju) ali ići skidaju samo u slučaju da se oslonac ne može održavati u ravnoteži, pa onda se oslonac mora držati u ravnoteži u slučaju da se oslonac ne može održavati u ravnoteži...

...u slučaju da se oslonac ne može održavati u ravnoteži, pa onda se oslonac mora držati u ravnoteži u slučaju da se oslonac ne može održavati u ravnoteži...

MEHANIČKI POJMOVI U SMUČANJU

Gotovo nikad ne razmišljamo o tome koliko je teško detetu da nauči hodati, odnosno održavati uspravan stav na tako maloj površini oslonca kao što su stopala. Težište tela je veoma visoko i usled toga i danas ćete lako izgubiti ravnotežu. Dakle, jako je prošlo mnogo godina i Vi ste odlučno uvježbavali da održavate ravnotežni položaj dovoljno je da stanete na koru banane ili na zaleđeno tlo pa da se podsetite kako podsvesno obavljate jedan veoma složen posao. S tim u vezi ne treba da Vas čudi to da smučanje spada u najslabije sportske aktivnosti u pogledu savladavanja tehnike u uslovima stalnog održavanja ravnotežnog položaja. Na stopala ste stavili dve duge smučke a nije Vam bilo dovoljno što su već same od sebe klizave na snegu nego ste ih još podmazali da budu klizavije. Tako ste na već složeni sistem mišića, zglobova i kostiju koji čoveku omogućava kretanje i izvođenje pokreta dodali nove otežavajuće elemente i izgradili nov mehanički sistem koji sačinjava čovek sa smučkama.

Prvi pokušaji kretanja ovog novog sistema pokazuju mnogo nespornosti, ali zahvaljujući nastojanjima onih koji se već mnogo godina bave ovim problemom, koristeći se iskustvima prethodnika i svojim, teškoće ćete veoma brzo savladati.

U smučanju ćete morati da učite nove pokrete (tehniku) ili ćete ponavljati ranije naučene da bi ih usavršili. Međutim, bez obzira u kojoj ste fazi savladavanja smučarske tehnike, moraćete neprestano da se bavite jednim prisutnim problemom — nastojanjem da se održite u ravnotežnom položaju.

Sretna je okolnost da u kretanjima u svakodnevnom životu ili sportu i u kretanjima na smučkama važe isti fizički zakoni te će Vam biti lakše da se prilagodite. Tako, na primer, iz težišta

tela spuštenu okomitu liniju (težišnica) mora prolaziti kroz bilo koju tačku površine oslonca u pravolinijskom kretanju ili moraju biti ispunjeni zakoni slaganja postojećih sila u zaokretu (centrifugalne, centripetalne, sile teže, sile inercije, reakcije podloge, otpor vazduha) da biste zadržali ravnotežni položaj. Slično je i u drugim prilikama: kada na nizbrdici padnete i hoćete da ustanete morate stopala, odnosno smučke postaviti ispod tela niz padinu u poprečni položaj kako to zahtevaju fizički zakoni.

Mi nećemo ulaziti u mehaniku kretanja na smučkama ali prethodne napomene mogu Vam pomoći da smučanju pridete za više strana što će Vam pomoći u bržem i boljem savladavanju tehnike smučanja.



UPOZNAVANJE SA SMUČARSKOM OPREMOM

Dok Vas budemo upoznavali sa smučarskom opremom i sami ćete utvrditi da je ona veoma važna iz dva razloga — da Vas zaštiti od hladnoće (prvenstveno) i povreda i da Vam omogući uspešno učenje tehnike.

Na početku ćemo Vas upozoriti da treba nastojati (naravno prema svojim mogućnostima) da nabavite najskupoceniju (najkvalitetniju) opremu (od smučki do kape) jer ona ne predstavlja luksuz.

Isprobavajući opremu u najtežim mogućim uslovima koje snežni ambijent može pružiti, takmičari nam preporučuju vrstu i kvalitet opreme koja i za našu namenu mora imati najveću vrednost. Morate znati da se u udobnoj odeći i obući koja je prikladna i funkcionalna mnogo lakše izvode pokreti, a da je na kvalitetnijim smučkama mnogo lakše smučati. Naše upoznavanje počće od cipela. Treba da se postarate da prilikom kupovine izaberete takve koje možete da obučete na jedne tanke i jedne deblje vunene čarape (dakle 2 para) i da su specijalno izrađene za alpsko smučanje (za ispunjavanje ostalih zahteva pobrinuo se proizvođač). Sledeće upozorenje se odnosi na održavanje cipela. Ne primenjujte nikakvo impregniranje pošto je to učinila tvornica, nego ih samo mažite pastom za cipele i iščetkajte do sjaja. To je najbolji način da ne zadržavaju sneg na sebi.

Pantalone imaju poseban smučarski kroj i treba da su Vam uz telo iz funkcionalnih i estetskih razloga. Materijal za pantalone je najbolji od sintetičkih elastičnih vlakana (lasteks) jer omogućava izvođenje pokreta a ne zadržava sneg na sebi. Tesno pokrivaju skočni zglob (ova) zglob je opterećen pa je ovo jedan oblik bandaža) i nose se uvek preko čarapa. Grič cipela morate uvek

stegnuti da Vam ne upada sneg. Za pantalone Vam ne preporučujemo kais oko struka nego gumene naramenice (»fregeres«) koji olakšavaju klučnjeve i druge pokrete.

Morate imati dosta debeo i dugačak džemper tako da Vam bude toplo i ugodno i kada je temperatura vrlo niska. Ukoliko ste u mogućnosti, nabavite i jedan laki džemper (oba sa rukavima) koji ćete obući kada je dan topliji a ne udaljujete se od doma ili hotela. Džemper ne sme biti visoko uz vrat jer će Vam češće smetati preterana toplota nego hladnoća.

Vunena kapa je takođe neophodna. Mora biti dovoljno velika da može da pokrivi uši. Treba je uvek nositi sobom, a ako nije hladno držite je u džepu. Preporučujemo da nabavite još jednu kapu koja se kao čarapa navlači preko glave tako da ostaju slobodne samo oči. Ova je, naravno, za naročito velike hladnoće.

Vetrovku (vindjaknu) od sintetičke materije, dovoljnu dugu, sa kapuljačom, morate svakako uvrstiti u svoju opremu. Dobro je ako ima topliju postavu koja se može skinuti. Još bolje je ako ste u mogućnosti da imate pored tople još jednu sasvim tanku vetrovku koja je skrojena malo više uz telo i služi za toplije dane. Ova vetrovka će Vas štitići od vetra ali je isparavanje otežano. Ukoliko počinjete da se pregrevate treba da malo popustite patent zatvaraš uz vrat i regulišete odavanje toplote. Ne smete se nikad oznojiti na smučanju. S tim u vezi morate prihvatiti savet da nikad ne izlazite na smučanje bez vetrovke. Sva druga odeća ispod vetrovke je porozna za vetar koji uvek na planini duva, posebno onaj koji se stvara kretanjem na smučkama. Izuzetno kada je lep dan i stabilna prognoza a želite se smučati pored doma, možete poći bez vetrovke. Ipak radije smučajte i po sunčanom vremenu, naročito u decembru, januaru, februaru pa i martu bez džempera ili sa tanjim džemperom ali obavezno sa vetrovkom. Jer, u ovom slučaju možete da ozebete ali ne i da se prehladite što obično ima teže posledice.

Treba da nabavite (postavljene) kožne rukavice sa izdvojenim ili spojenim prstima izuzev palca. Isto tako dobro će Vam služiti i vunene rukavice od prerađene vune. Međutim, sa temperaturama nižim od -8° nijedne Vam neće dovoljno sačuvati ruke od hladnoće jer nisu dovoljno tople. Za ovakve uslove treba da uzmete debele rukavice od neprerađene vune (sa spojenim prstima) koje prodaju meštani gotovo svuda gde se okupljaju smučari.

Naočale sa tamnim staklom (ili celuloidne) su dio opreme bez koje ne smete poći na smučanje. Mogu sasvim dobro poslužiti i naočari koje i leti upotrebljavate pošto će i ovde imati

ulogu da Vam oči zaštite od jakog sunca. Protiv vetra i snežnih iligica treba da imate smučarske naočale sa bezbojnim umetkom a za maglu koristite žuti umetak. Ukoliko ne vozite velikim brzinama bolje će Vam odgovarati obične naočari sa nešto većim okvirima, jer ćete tako lakše rešiti problem zamagljivanja koji uporno muči smučare. Ostaje jedino opasnost da ih ne izgubimo prilikom eventualnog pada. Preporučujemo Vam sledeću kombinaciju: uvek sa sobom nosite obične naočale za sunce i obične naočale sa žutim celuloidnim umetkom tako da jedne koristite a druge su Vam u džepu od vetrovke.

Za sunčano i svetlo vreme — sunčane, za tamnije i maglu — žute nočari. Želimo napomenuti da je u oba slučaja bolje imati naočale sa celuloidnim umetkom umesto staklenog koje, ako se razbiju, mogu ozlediti.

Vodite računa da Vam prema (čak i štapovi i smučke) budu u svetlim pastelnim bojama koje prijatno deluju za oko ali su upadljive u snežnom ambijentu. Ovo je važno radi izbegavanja sudara za vreme vožnje i lakšeg pronalaženja u slučaju skretanja za uobičajenih staza.

Prilikom nabavki smučki treba biti veoma pažljiv. Osnovno je da smučke imaju kliznu plohu od plastične mase (peteks, kofiks i dr.) koja se izrađuje u različitim bojama. Dalji kvalitet određuje cena smučki što znači da se proizvođač pobrinuo da Vam pruži ono što želite. Na Vama ostaje da, prema tome koliko ste novaca odvojili, kupite lepljene od drveta, od sintetičke materije (fiberglas) ili metalne smučke. Dve poslednje vrste su i najskuplje. Ako želite kvalitetne i ekstravagantne smučke, tada kupite »fiberglass«. Mi Vam preporučujemo metalne jer se u nas izrađuju veoma kvalitetne, a posebna odlika im je što će Vam dugo trajati jer se najmanje ružiraju, pošto imaju i na gornjoj površini metalne rubnike (i dobri smučari ružiraju smučke jednu o drugu ukrštanjem). Ove smučke gotovo da i ne možete slomiti a kada se iskrive možete ih sami ispraviti ako ih učvrstite u »šrafstok« i ispravljate dio po dio. I na kraju, prilikom kupovine smučki treba da pazite na najvažnije — dužinu smučki. Vaš uspeh u učenju i sigurnost na smučkama (kao i povredavanje) Vam ne garantujemo ako se ne budete prilikom nabavke pridržavali sledećeg uputstva. Za decu od 10 godina dužina smučki treba da odgovara visini tela, a što je dete manjeg uzrasta smučke su sve kraće. Ako dete od 3 godine stavi na smučke one treba da su dugo oko 40 cm. ili čak i kraće. Početnici svih uzrasta preko 10 godina treba da biraju smučke nešto duže od visine tela (par santime-

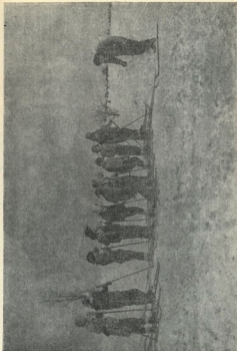
tara). Smučari koji već posedaju izvesne smučarska znanja svih uzrasta (od 10 godina pa dalje) mogu voziti smučke čiji vrh doseže nešto više od lakta podignute ruke ili do polovine podlaktice, ali nikako više od zgloba šake. Smučari koji odlično smeštaju mogu voziti smučke čiji vrh doseže do zgloba šake ili do sredine ispruženog dlana, a za asove važe posebna pravila (za svaku od 3 alpske discipline odgovarajući kvalitet i dužina smučke).

Štapove kupiti standardne — metalne (drugih uglavnom i nema), oni su najbolji jer se ne lome (kao drveni koji mogu biti opasni) nego se savijaju pa se mogu ispraviti. Dužina štapova je veoma važna. Uspravljeni pored tela treba da dosežu do ispod pazuha.

Vezeve nabaviti svakako sigurnosne. Manje skupa je kombinacija sigurnosne glave (dio koji se postavlja ispred vrha cipele) sa sajlama koja omogućava da u slučaju pada cipela iskoči u bočnom pravcu i onemoguća povređivanje. Dosta bolja i sigurnija je kombinacija sigurnosne glave i sigurnosnog uređaja za petu koji pored bočnog omogućava iskakanje cipele i napred te Vas osigurava od povreda gotovo potpuno.

Ne zaboravite da nabavite kožnu ili gumenu vrpca koju ćete obaviti oko cipele i pričvrstiti za vez. Ova vrpca (kaiš ili guma), ne mnogo jaka, služi da Vam prilikom iskakanja cipele iz sigurnosnog veza, smučka ne odjuri niz padinu, izgubi se ili polomi.

Da biste zaokružili nabavku opreme potrebno je da kupite garnituru maža za smučke. Iako je klizna površina Vaših smučki građena od plastične mase, potrebna ju je mazati, ali ne tako često jer ova masa duže zadržava mažu. Nabavite mažu za suvi i mokri sneg i kada osetite potrebu upotrebite mažu prema uputstvu koje je napisano veoma razumljivo na kutiji. Ako je sneg vlažan i smučke Vam slabo klize natrljajte mažu za vlažan sneg, a ako je suv sneg pa osetite da smučke sporo idu, upotrebite mažu za suv sneg. Postarajte se da Vam smučke uvek dobro klize jer ćete tako lakše izvoditi vežbe na smučkama. Suprotno stanovište po kome početnici treba da voze spore smučke je potpuno pogrešno.





— najlakši sa stolice i spuštajući se spuštajući spuštajući —
 — Najbolje je ako ste aktivni preko cele godine bilo da se radi o re-
 kreaciji ili o Vašem učešću u nekoj sportskoj takmičarskoj ekipi.

FIZICKA PRIPREMA ZA SMUCANJE

Vaše ozbiljno angažovanje na smučanju zahteva i izvesnu fizičku pripremu pre polaska na smučanje. Pripremu treba sprovesti najmanje u toku dvadesetak dana pred odlazak na smučanje ali je mnogo bolje da Vaša fizička priprema traje mnogo duže. Najbolje je ako ste aktivni preko cele godine bilo da se radi o rekreaciji ili o Vašem učešću u nekoj sportskoj takmičarskoj ekipi.

Priprema može po sadržaju da bude raznovrsna. To može biti upražnjavanje neke sportske igre — najmanje dva puta nedeljno (nogomet, rukomet, košarka, hokej) ili druge sportske aktivnosti (gimnastika, stoni tenis, veslanje, borilački sportovi itd.) a može predstavljati i plansko upražnjavanje određenih vežbi koje veoma koriste Vašoj fizičkoj pripremi za smučanje. Iz poslednje grupe ćemo Vam opisati nekoliko vežbi koje možete izvoditi u zatvorenoj prostoriji pa čak možda i u stanu:

- trčanje oko stolice sa nagnutim trupom ka stolici (sl. 1),
- sunožni skokovi različite visine (sl. 2),



6 48 SL 1



SL 2

- izvođenje čučnjeva na prstima a zatim na petama (sl. 3),
- bočni skokovi sa postavljanjem pete prema van (sl. 4),
- iz položaja ležanja na leđima podići u vis ispružene noge



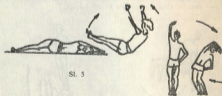
Sl. 3



Sl. 4

i trup (sl. 5),

- otklon sa uzručenjem (sl. 6),



Sl. 5



Sl. 6



Sl. 7



Sl. 8

- bočni sunožni skokovi u četvorouglu sa nagnutim trupom ka sredini (sl. 9),
- iz uspravnog stava bočni pretklon (sl. 10),



Sl. 9



Sl. 10

- iz sedećeg stava bočno sagibanje trupa (sl. 11),
- bočni skokovi s jedne na drugu nogu (sl. 12),
- ležite na leđa, oslonite se na ruke i podignite kukove uvis (sl. 13),



Sl. 11



Sl. 12



Sl. 13

- nosite neku osobu na leđima nekoliko metara (sl. 14),
- sedite i oslonite se drugoj osobi o leđa koja takođe sedi. Uzajamnim upiranjem u leđa podignite se i ponovo sedite (sl. 15),
- ležite na stomak i podignite glavu i noge uvijajući se u leđima (sl. 16),
- uhvatite se s nekim za ruke i odupirite se stopalima, nadvlačite se u bočnom položaju (sl. 17),
- u sedećem stavu oslonite se na ruke, podignite noge u vis i izvodite krugove ispruženim nogama (sl. 18).



Sl. 14



Sl. 15



Sl. 16



Sl. 17



Sl. 18

IZLAZAK NA SNEG

Nakon što ste obukli smučarsku opremu (ne zaboravite rukavice i naočale), namazali ste smučke i pošli na teren na kome ćete smučati. Ako treba da prepešačite nekoliko desetina ili stotina metara, pogotovo uz brdo, stavite smučke (još uvek prikopčane jednu na drugu gumenom trakom na rame, vrhovima okrenutim napred, (ispred sebe bolje vidite da li ćete nekoga udariti ili ne, dužim i zaostrenim delom smučke) a štapove takođe prikopčane jedan za drugi nosićete u jednoj ruci i njima se potupati. Na ravnom terenu (utapkanom) postavite smučke na tlo i stavite cipele u vezove. Pomoću osigurača, sigurnosne vezove podesite tako da ne budu ni suviše labavi niti previše čvrsti. Provera se vrši na taj način da odmićanjem noge sa smučkom u stranu izvedete zamah i punom snagom udarite unutrašnjim rubom vrha smučke o tlo (sneg) nastojeći da vrh cipele iskoči prema unutrašnjoj strani. Ako se prilikom ovog bočnog udara vez otvori znači da je dobro regulisan. U principu za moker sneg vezove treba mekše regulisati (moker sneg je opasniji za povređivanje) a za suv sneg osigurač pritegnite nešto čvršće. Ukoliko ste mokre vezove iz doma ili hotela izneli na veću hladnoću može doći do zamrzavanja spoljnih površina veza usled čega neće funkcionisati. U tom slučaju zaleđeni vez treba rukom da razradite pre postavljanja cipela. Štapove staviti na ruke tako da šaku povučete kroz kožnu omču odozdo a zatim obuhvatite šakom i omču i dršku štapa (sl. 19a, b, c).



Sl. 19a



Sl. 19b



Sl. 19c

To je jedini ispravan način držanja štapa.

SMUČARSKI STAV

Na prvom času savladivanja smučarske tehnike učićete osnovni smučarski stav koji se kasnije pojavljuje u svim likovima nekad očigledno a nekad skriveno.

U uspravnom stavu smučke su sastavljene ili malo razmaknute. Kolena savite u manji čučanj. Iza toga u visini kukova raširite ruke sa štapovima tako da su šake nadlakticom okrenute gore i nalaze se ispred linije kukova a šire od laktova. Štapovi zauzimaju kosi položaj i krpelje su podignute iznad snega. U ovom položaju ne treba da ste trupom niti u pretklonu niti u zaklonu nego sasvim uspravni (izuzev kolena) (sl. 20).



Sl. 20

Za uvećavanje osnovnog stava dajemo Vam nekoliko vežbi:

- klizite smučke naizmenično napred-nazad (u početku se oslonite o štapove,
- utapkajte sneg naizmenično podizanjem i spuštanjem smučki,



Sl. 21a



Sl. 21b

- klatite se napred i nazad a ravnotežu održavajte snagom mišića,
- ispružite se i predite u dublji čučanj (sl. 21a, b),
- odupirući se o štapove, poskočite nekoliko puta sa obe smučke istovremeno,
- uz pomoć štapova skočite ali neka Vam vrhovi smučki ostanu na snegu,
- izvodite bočne skokove sa doskokom na jednu nogu,
- oslonite se na štapove i pokušajte skokovima prebacivati repove smučki u jednu i drugu bočnu stranu.

(Ovde nedostaje nekoliko vežbi u obliku igara).

Ove vežbe će Vam poslužiti da stičete sposobnost održavanja ravnoteže, osećaja klizavosti smučki i pomoći će Vam da se oslobodite straha i nesigurnosti na smučkama. Prilikom učenja osnovnog stava treba da nastojite da Vam glava ima prirodni položaj. U Vašem stavu će se najčešće pojaviti sledeće greške: ruke sasvim uz telo ili previše razmaknute (što je manja greška), nesimetričan položaj štapova, nepotreban pretklon trupa i nedovoljno savijena kolena.



Sl. 22a

Sl. 22b

Na sledećim slikama prikazane su greške koje se najčešće pojavljuju u osnovnom stavu. Greške su: ruke sasvim uz telo ili previše razmaknute, nesimetričan položaj štapova, nepotreban pretklon trupa i nedovoljno savijena kolena.



Sl. 23a



Sl. 23b



Sl. 23c



Sl. 23d

HODANJE I TRČANJE NA SMUČKAMA

Na ravnom ili neznatnom nagnutom terenu počnite da učite hodanje. U početku koračajte kao da ste bez smučki a kasnije nastojte da Vam smučke u iskoraku što dalje klize. Kada ste postali stabilni, pomozite se štapovima na taj način što ćete se odgurnuti uvek štapom suprotnim od noge koja je u iskoraku. Kasnije ovo hodanje pretvorite u trčanje koje se razlikuje od hodanja po energičnijem odrazu zaostalom smučkom i dužim klizanjem iskoručene smučke (sl. 22a, b).



Sl. 22a

Sl. 22b

Na kraju naučite kretanje dvokoraka. Iskoručite jednom nogom, drugu priključite i u momentu početka klizanja obe smučke, odgurnite se snažno i istovremeno sa oba štapa. Cim se završi klizanje ponovite ciklus pokreta (sl. 23a, b, c, d).



Sl. 23a

Sl. 23b

Sl. 23c

Sl. 23d

Prilikom uvežbavanja, koristite ovih nekoliko vežbi sledećim redosledom:

- klizite smučkama naizmenično u mestu,
- hodanje bez štapova sa povećanjem odraza i klizanja,
- najpre u hodanju a zatim u trčanju upotrebljavajte štape,
- učite hodanje i trčanje primenjujući i razne igre na snegu: grudvanje, predaja štafetne palice, igru hvatalica itd.

Za vreme učenja nemojte se ukrutiti, vodite računa da rad nogu i ruku bude sinhronizovan i nemojte se nagnuti previše napred.



Sl. 24a Sl. 24b Sl. 24c



Sl. 25a Sl. 25b Sl. 25c Sl. 25d

Da ne biste morali hodati u krug, treba da se naučite okrenuti u mestu.

Najpre se morate zaustaviti a zatim najjednostavnijim presupanjem okrenuti onoliko koliko to želite. Naizmenično podižite vrh jedne pa druge smučke i premeštajte ga bočno koliko Vam to pokretljivost zglobova dozvoljava. Repovi smučki ostaju uvek na snegu a oslanjanjem na štapove održavajte ravnotežu. Ako se okrećete na blagoj uzbrdici tada se morate oslanjati jače na štapove ubodene iza leđa (sl. 24a, b, c).



Sl. 24a



Sl. 24b



Sl. 24c

Drugi, teži način, okretanje tzv. celim okretom. Jednu smučku podignite vrhom u vis, okrenite je, vrh nazad i postavite pored druge smučke. Sada Vam je vrh okrenute smučke pored repa druge smučke. Iz ovog prilično nepogodnog položaja pređite u normalan prenošelj i drugu smučku i postavljajući je pored već okrenute. Podupiranjem o štapove u međuvremenu održavajte ravnotežu (sl. 25a, b, c, d).



Sl. 25a



Sl. 25b



Sl. 25c



Sl. 25d

Okretanje takođe učite kroz igru. Primenjujte štafetne igre, igre lovljenja i borbene igre grudvanja.

Uz blagu padinu se možete penjati običnim korakom ali za penjanje uz strmu padinu morate primeniti neki drugi način.

Postavite se bočno uz padinu i naizmenično podižite i spuštajte uz padinu gornju a zatim donju smučku. Ovim stepenastim bočnim penjanjem koristite se na sasvim strmim padinama. Ovu vrstu penjanja možete primeniti na nešto izmenjen način. Umesto sasvim bočno, penjite se stepenasto koso, što znači da gornju smučku postavljate gore i napred a donju priključujete. Da biste olakšali penjanje pomažite se odupiranjem o štapove (sl. 26a, b).



Sl. 26a



Sl. 26b

Ako želite da se na najbrži način popnete uz strmu padinu tada primenite penjanje uz raskorak. Smučke su vrhovima razmaknute i zasečene rubaicima u sneg. Koračanje pravo uz padinu potpomažite odupiranjem o suprotni štap. Prilikom penjanja ovim načinom raskorak treba da bude dovoljan da ne biste zakačili rep jedne smučke o rep druge. (sl. 27a, b, c).



Sl. 27a



Sl. 27b



Sl. 27c

Bilo da ste početnik ili odličan smučar desice Vam se da padnete. S obzirom da je sneg mekan, da se sigurnosni vezovi otvaraju kada noga dođe u kritičan položaj i ako još uz to naučite tehniku padanja (i ustajanja), ovaj element smučarske tehnike zadržaće samo svoju zabavnu stranu.

Najvažnije je da blagovremeno ocenite kada do pada mora doći tako da poslednje pokrete ne trošite uzalud na pokušaj da održite ravnotežu nego ih treba utrošiti da se pripremite da pravilno padnete i izbegnete bilo kakvu neugodnost.

Osnovno pravilo je da nastojite da padnete telom nazad i u stranu, a vrhove smučki da pokušate podići od tla. Ako ste naišli na neku prepreku koja Vam je naglo zakočila smučke i usled veoma jake sile inercije telo preleti napred, potrebno je da se opružite, ramaknete vrhove smučki i padnete na prsa. Ni u jednom slučaju ne smete se sklupčati, jer će doći do rotacije koju dugačke smučke ne podnose te može doći do neugodnih posledica. (sl. 28a, b).



Sl. 28a



Sl. 28b

Za vreme padova morate štapove čvrsto držati i ne smete dozvoliti da Vam spadnu sa ruku.

Posebno se čuvajte padova napred i u stranu uz padinu kada vozite kosi smuk (sl. 29). Takođe se čuvajte padova na mokrom snegu u sporij vožnji, jer se sigurnosni vez na spori pritisak noge teže otvara. Potrebno je prilikom pada što jače tresnuti smučku o tlo, jer se tada vez lakše otvori.



Sl. 29

Za ustajanje važi pravilo: smučke postaviti ispod tela — niz padinu i popreko a zatim se uz pomoć štapova podići (sl. 30).



Sl. 30

Ako Vam se desi da padnete niz dugu, strmu, zaleđenu padinu, nemojte gubiti prisustvo duha nego brzo smaknite omču jednog štapa s ruke, uhvatite ga sa obe ruke iznad krplje i snažno zabodite u led. Bilo kakav drugi način za zaustavljanje na takvom terenu neće Vam uspeti.

Da bi ste uvećali padanje i ustajanje morate sakupiti malo hrabrosti i na mekšem tlu izvesti nekoliko vežbi:

- u maloj brzini padnite nagod u stranu,
- u maloj brzini padnite napred uz prethodno širenje vrhova smučki. Prije pada malo se odrazite smučkama od tla tako da repove podignete u vis,
- klizite niz padinu smučkama na gore a zatim prebacite smučke u pravilan položaj za ustajanje,
- na vrlo strmoj padini izvedite pokušaj zaustavljanja ubadanjem štapa u sneg.

Prilikom obučavanja padanja i ustajanja možete se kroz igru takmičiti ko će pravilnije pasti i brže ustati.

U već ranije opisanom osnovnom smučarskom stavu pustite da smučke klize niz blagu padinu. Izaberite teren koji se završava ravnicom ili suprotnom padinom da biste se lakše zaustavili. Radi stabilnosti u početku smučke malo raširite a kasnije, kada malo uvježbate, nastojte da ih što više sastavite. Jednu smučku možete (ali ne morate) u vožnji malo isturite napred, ali je to neophodno učiniti kad iz utapkanog snega ulazite u duboki. Uz to se morate i nagnuti natrag a u obratnoj situaciji, kada iz dubokog ulazite u utapkani sneg nagnite se napred. (sl. 31).



Sl. 31

Nemojte odmah žuriti na strme padine jer će to kod Vas izazvati strah usled čega ćete se ukurutiti, naročito u zglobovima kolena. U tom slučaju od smučanja nema ništa. Svi zglobovi tela a naročito kolena moraju u svakom momentu biti elastični. Zato poslušajte savet i vežbajte prelaz preko neravnina napre na blazoj padini a zatim strmijoj, u početku savsim malom brzinom kasnije nešto većom. Ovim vežbama ćete postići da Vam zglobovi postanu elastični i na taj način sposobni da amortizuju neravnine. To je osnovni zadatak koji treba da savladate. Kada budete naučili da vešto prelazite preko neravnina na blagoj padini sirna padina bez neravnina Vam neće predstavljati nikakvu teškoću. Međutim, ako ove zadatke budete učili obratnim redosledom nećete brzo savladati nijedan. Naime, ako se odmah u početku spustite niz strnu padinu brzina će Vas uplašiti i nećete vežbu izvoditi kako treba.

Na blagoj padini, međutim, nema brzine niti straha, a pošto neravnine predstavljaju glavni zadatak koji treba savladati Vi ćete biti u stanju da se skoncentrišete na njega. Za prelazjenje neravnina morate savladati i posebnu tehniku: kada nailazite na ulatione ispružite se i «poalžite» smučke u njega, a kada naidete na grbu nemojte čučnuti nego savite kolena i privucite smučke gore tako da one mekano pređu preko nje. Suština je u tome da trup u oba slučaja zadrži horizontalnu putanju a da smučke silaze u rupu i penju se na grbu. Ovaj princip amortizacije odgovara principu po kome točkovi automobila savladaju neravnine dok karoserija automobila ide stalno jednom horizontalnom putanjom (sl. 32a, b, c).



Sl. 32a, b, c

Za usavršavanje tehnike smuka predite na duže staze sa neravninama, vozite po dubokom snegu, na kraju pokušajte preko neke neravnine načiniti i manji terenski skok. Važno je da doskočite na ispružena kolena koja ćete iza toga saviti da bi ste ublažili doskok.

Pored ranije opisanih neravnina, prilikom terenske vožnje susrećete još neke oblike neravnina za čije je savlađivanje potrebno da naučite odgovarajuću tehniku. To je pre svega prelomnica, naglo odsečena strmija padina koju morate savladati naginjanjem napred. Naime, telo mora biti uvek okonito na smučkama te kada naidete naglo na odsečenu strnu padinu smučke će se prilagoditi padini a Vaše telo će zaostati i Vi ćete pasti nazad. Da se to ne bi desilo morate se baciti napred da bi Vam telo i dalje ostalo vertikalno na smučkama (sl. 33a, b, c).

Obratna je situacija ako iznenada naidete na uzbrdicu. Smučke će poč u padinu i biće usporene usled povećanog trenja na vrhovima a Vi ćete usled ranije dobijene inercije pasti napred. Prilikom nailaska na uzbrdicu (kontra-padinu) treba da isturite jednu smučku napred (da se udar postepeno apsorbuje) i da se nagnete nazad.

Evo nekoliko vežbi za uvežbavanje smuka pravo niz padinu:

- vozite smuk niz blagu padinu,



Sl. 33a, b, c

- za vreme vožnje izvodite čučnjeve, a zatim se provlačite kroz kapije načinjene od štapova,
- rudvajte se za vreme vožnje ili sakupljajte kape, rukavice, ili druge predmete raspoređene po stazi,
- povremeno podignite jednu smučku u vožnji,
- vozite preko rupa koje ste sami napravili,
- sve vežbe ponoviti na strmijoj padini bez rupa i sa rupama,
- radi otežavanja vežbi, stavite štapove preko leđa ali ne skidajte omče sa šaka.



PRESTUPNI KORAK

Prisetite se da smo na jednom od prvih časova učinili okretanje u mestu prestupanjem. Sada imate priliku da nešto od tog znanja primenite u vožnji. Iako je još rano da učite tehniku zaokretanja ipak se za nuždu radi promene pravca (naravno ne u velikoj brzini) možete koristiti načinom koji odgovara okretanju u mestu prestupanjem.

Klizite na smučki koja je sa suprotne strane od pravca u koji želite skrenuti a unutrašnju smučku podignite i spustite je u novi pravac na sneg. Sada se vozite na ovoj smučki a vanjsku (u odnosu na luk koji opisujete zaokretanjem) priključite. Opet se vozite na vanjskoj a unutrašnju premestite i tako naizmenično dok ne promenite pravac koliko želite. Promenu pravca prestupanjem možete izvoditi u obe strane. Za obučavanje postavite oznake koje morate obići sa jedne i sa druge strane. (sl. 34a, b, c).



Sl. 34a, b, c

Prisetite se da smo na jednom od prvih časova učinili okretanje u mestu prestupanjem. Sada imate priliku da nešto od tog znanja primenite u vožnji. Iako je još rano da učite tehniku zaokretanja ipak se za nuždu radi promene pravca (naravno ne u velikoj brzini) možete koristiti načinom koji odgovara okretanju u mestu prestupanjem.