

4-ТЕ ОСНОВНИ СКИОРСКИ УМЕНИЯ

**# 1 – СТОЙКА, ТЕЛОДЪРЖАНЕ и
РАВНОВЕСИЕ**

**# 2 – НАЧАЛО НА ЗАВОЯ и
НАСОЧВАНЕ**

**# 3 – ЗАКАНТВАНЕ и КОНТРОЛ
НА НАТИСКА**

**# 4 – ВРЕМЕТРАЕНЕ и
СИНХРОНОЗИРАНЕ**



Michael Von Gruenigen (SUI)

СТОЙКА, ТЕЛОДЪРЖАНЕ и РАВНОВЕСИЕ

- Изправена и изравнена по вертикала на тялото стойка върху ските, (сгънати глезени, колени и тазобедрени стави).
Оптимална позиция върху ските в устойчиво състояние.
- Центриране върху ските (предно-задно).
- Стабилна странична платформа (с раздалечени колене и ходила).
- Естествена позиция на ръцете (леко в страни от тялото и леко напред – балансиран).
- Погледът съсредоточен напред.

НАЧАЛО НА ЗАВОЯ и НАСОЧВАНЕ

- Ориентация към терен и траектория на завиване.
- Динамично презакантване на ските.
- Своевременно насочване на ските в завоя.
- Избутване на ските в страни от линията на центъра на тежестта.
- Разпределение и преместване на тежестта.
- Горно-долно “разделяне” на тялото (горна част-балансираща, долна-управляваща).
- Постоянен контакт с терена.
- Ритмични, последователни завои.

ЗАКАНТВАНЕ и КОНТРОЛ ВЪРХУ НАТИСКА

- Страничен наклон на тялото (без наклон на раменете с цел да се избегне полягане).
- Странично прегъване на таза.
- Странично отвеждане на глезените/коленете/таза (според участъка на терена).
- Правилно центриране върху ските (фиксиране на опорна точка).
- Прогресивно нарастване на ъгъла и натиска на закантване.
- Вертикално сгъване на ставите на тялото (рамене, ханш, колене, глезени).
- Усещане чувствителността на ходилата.

КООРДИНАЦИЯ и СИНХРОНИЗАЦИЯ

- Правилно забиване/използване на щеките.
- Координация и синхронизация – съгласувани движения в пространство, време и пестеливо усилие.
- Погледът напред.
- Ритмични свързани завои.
- Адаптация към терена.
- Плавно извършване на движенията.

СЪСТЕЗАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА СКИ УМЕНИЯ

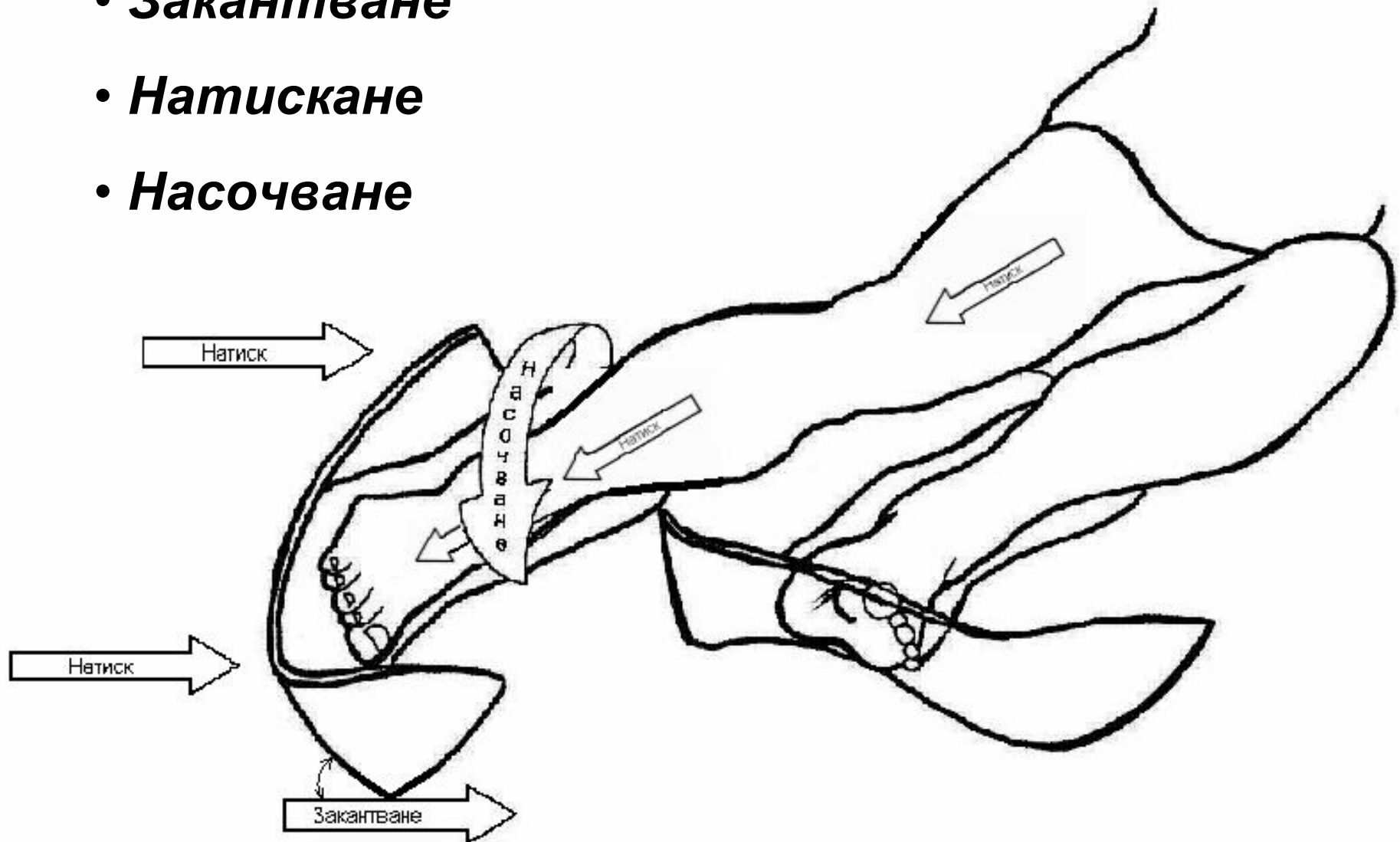
- Правилното изпълнение на упражненията в ски тренировките е много важно. Обръщайте внимание на следните променливи като:
 - скорост
 - наклон
 - терен
 - радиус на завоя
 - трасе, врати, пособия
 - брой завой
 - снежни условия
 - бабуни, препятствия, неравности
 - използване на щеките

ПРОГРАМА ЗА ПОДГОТВИТЕЛНОТО НИВО
ОСНОВИ ПРЕПОРЪКИ ПРИ РАЗПРЕДЕЛЯНЕ НА
СПЕЦИФИЧНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 40% целенасочени свободни завои.
- 35% специфични упражнения.
- 10% упражнения и тренировки във врати.
- 15% организиране на състезателни игри.

Контрол върху ските:

- **Закантване**
- **Натискане**
- **Насочване**



Фази на завоя

Намаляване на натиска/възстановяване

Фаза 1

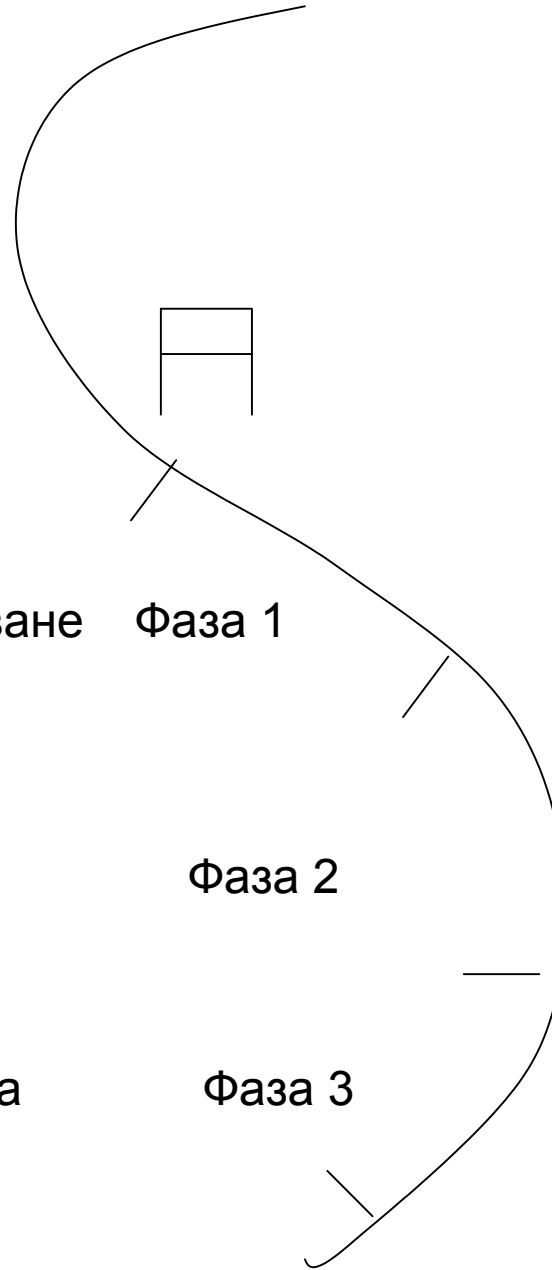
Закантване/разделяне

на горна-долна част на тялото

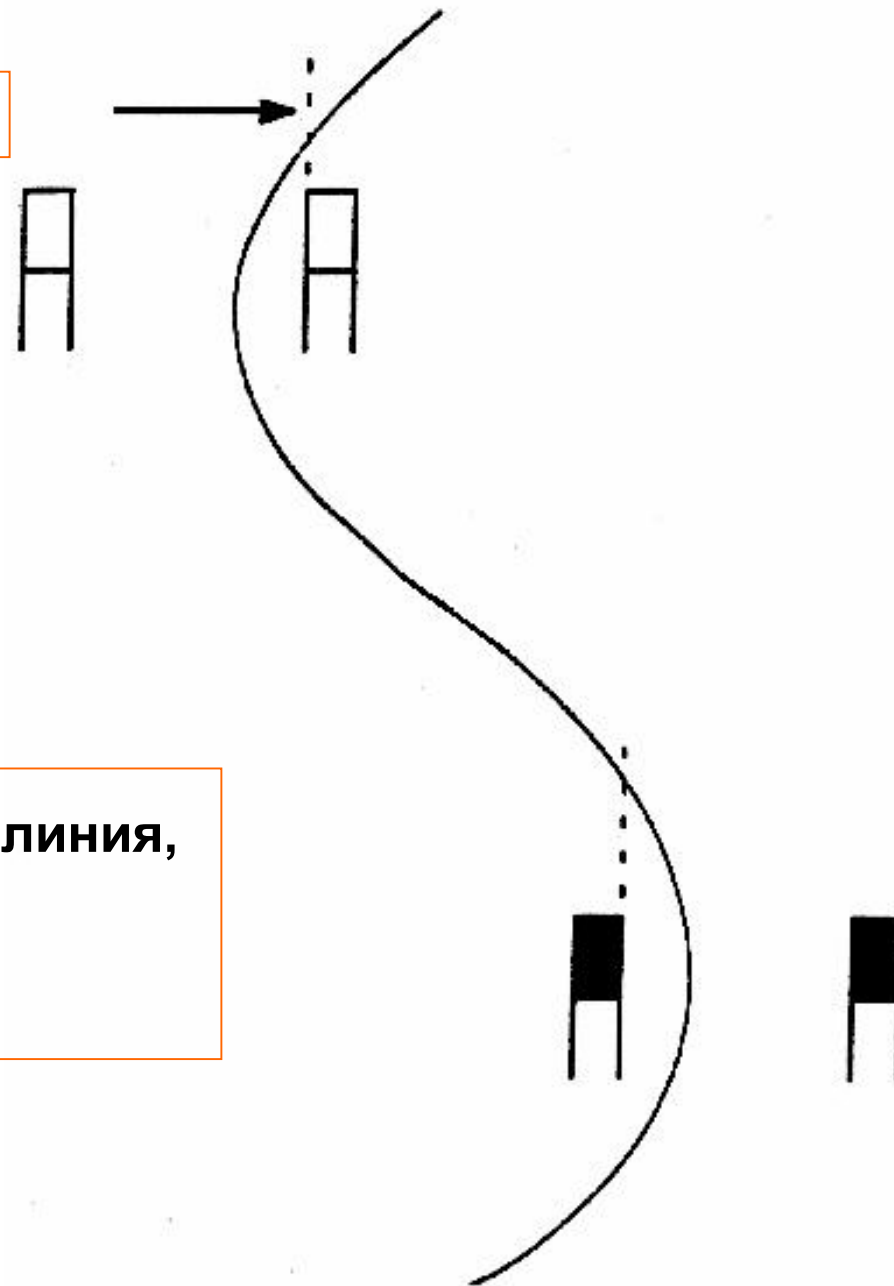
Фаза 2

Увеличаване и контрол на натиска

Фаза 3



Насочваща линия

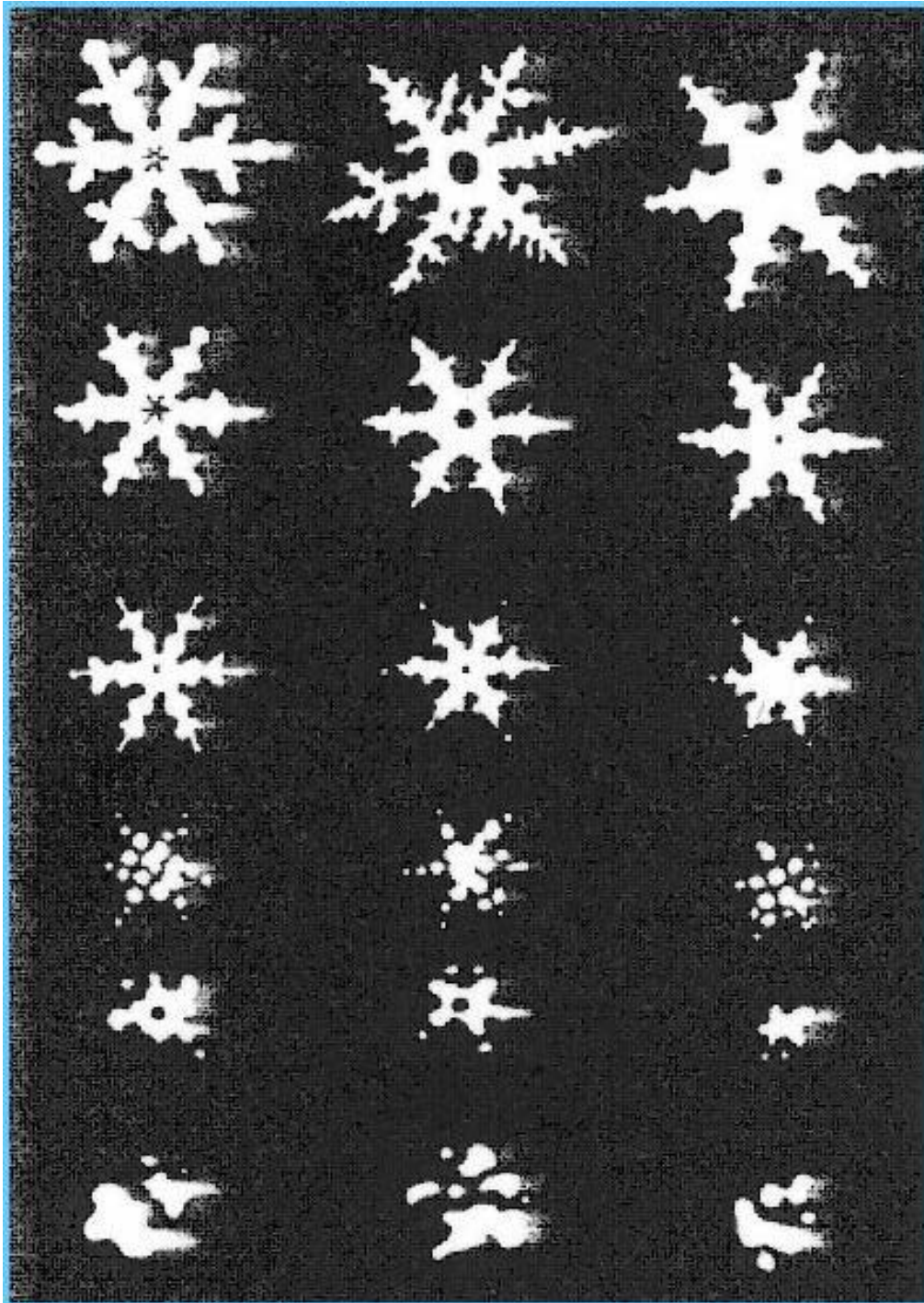


**Насочващата линия е мислена линия,
която се спуска по наклона от
страната на завиващия кол.**

Тази опростена фигура показва следното:

- *линията на движение на скиите и линията на движение на ЦТ се доближават преди смяна на занаята*
- *раздалечават се след смяна на занаята*
- *в зависимост от радиуса на завоя, разликата между двете линии може да бъде огромна*





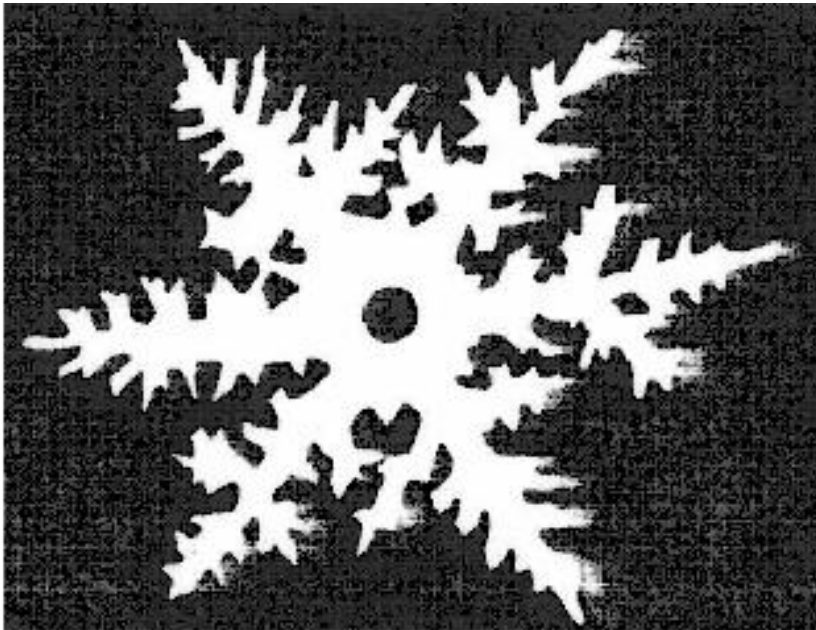
ВИДОВЕ СНЯГ



Снежните условия определят вида на терена и на каране. В този смисъл, в зависимост от различните видове сняг, е необходимо ските да се ваксират по различен начин. След като са паднали на земята, снежинките се трансформират под влиянието на температурата, влажността, вятъра, с две думи – условията на времето. С остаряването си те губят постепенно първоначалната си форма и стават топчести с форма на зрънца. Наклона на пистата също оказва своето влияние върху промяната в структурата на снежинките.

Съществуват 3 основни вида сняг с различни характеристики, които предопределят разликите в пързаянето на ските:



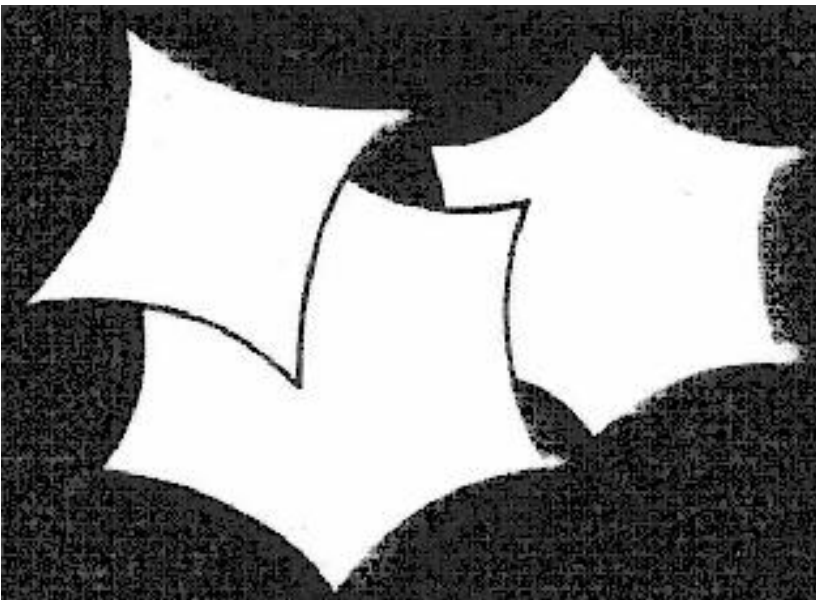


* * * * *

Мек сняг (ситен и лек)

* * * * *

Нови снежинки, с остри връхчета, които лесно проникват във ваксата и пластмасата на ските. Най-голямо е триенето в следните случаи:



- ***нов сняг***
- ***зърнест сняг с остри снежинки***
- ***изкуствен сняг***

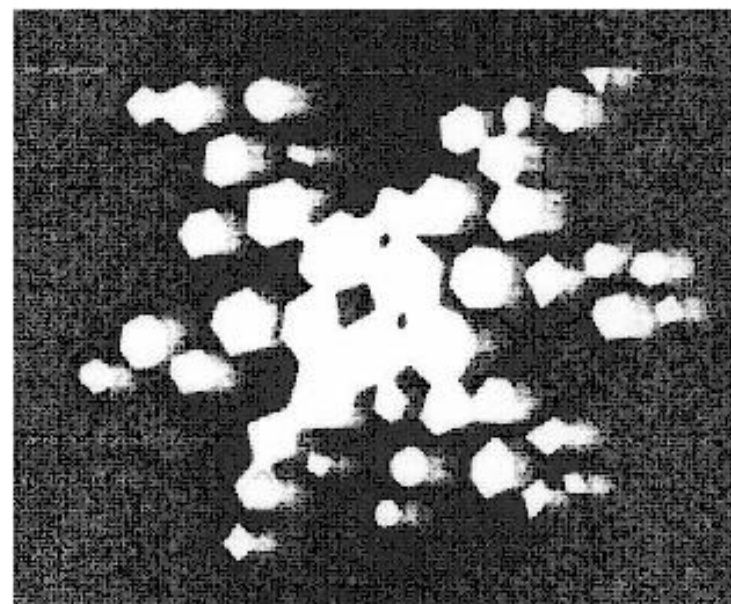
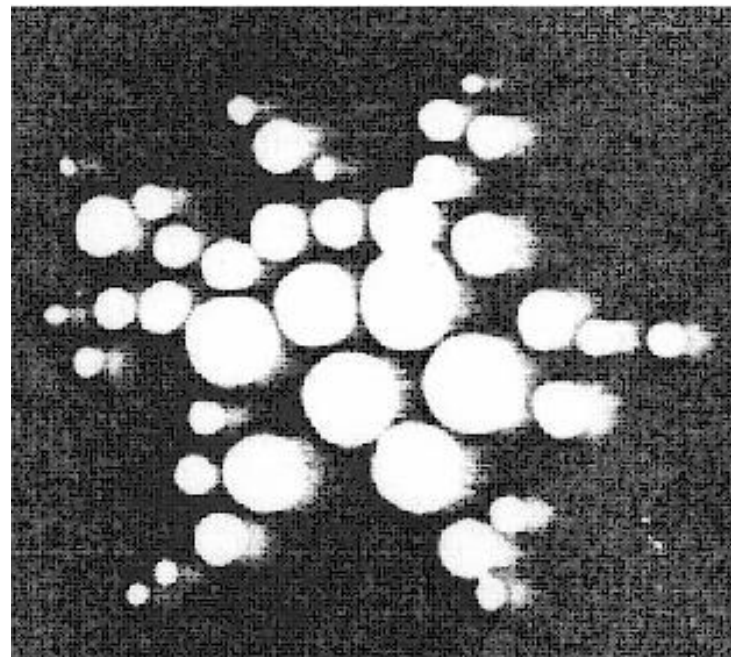


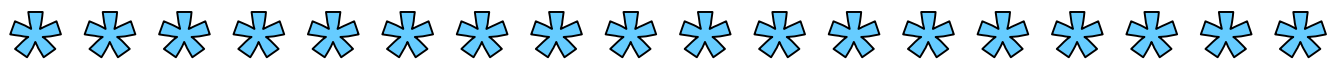
Стар сняг



Безформен сняг или сняг който става на топчета. Загубил е кристалната си форма и може да бъде мокър, с високо съдържание на вода или замръзнал. При този вид сняг триенето на ските се намалява и може да бъде:

- *зърнест сняг с топчести снежинки*
- *грапав (груб) сняг*
- *сняг с ледена коричка*
- *механично подготвен сняг*

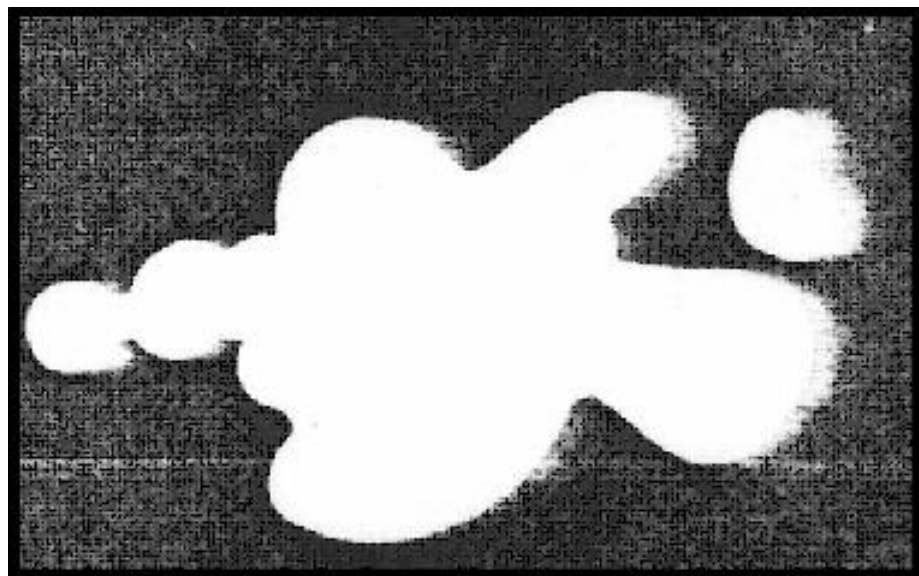
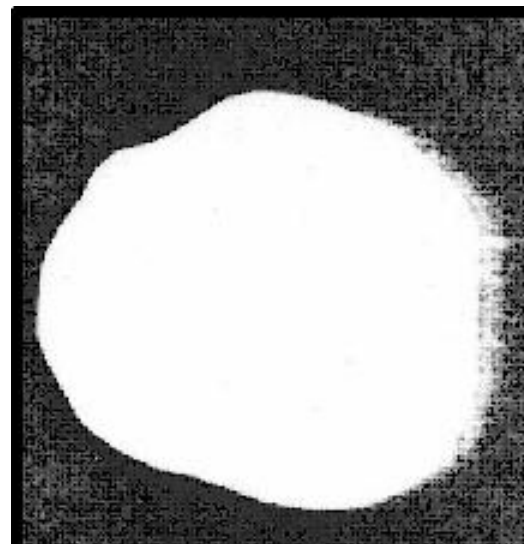




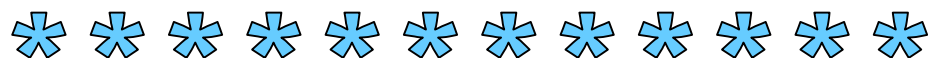
Мокър сняг

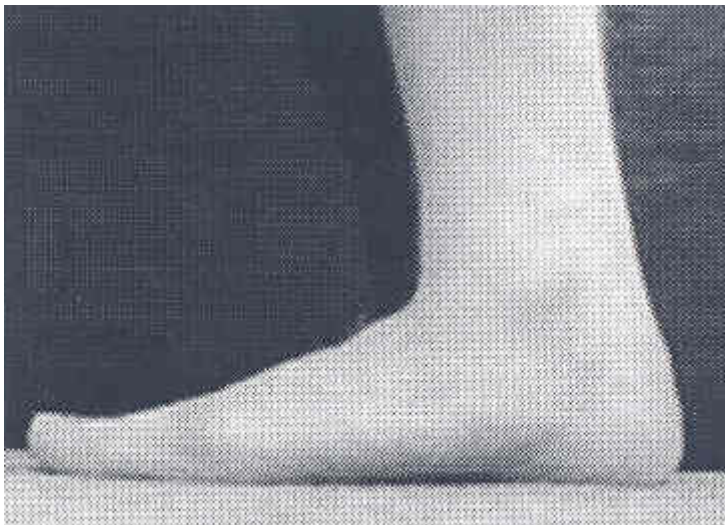
Този вид сняг вече е трансформиран във вода; при ниски температури се превръща в ледени топчета. Мокрият сняг е по-малко агресивен за ваксата и за пластмасата на скиите. Може да бъде:

- кишав сняг*
- лед*
- сняг на зърна*



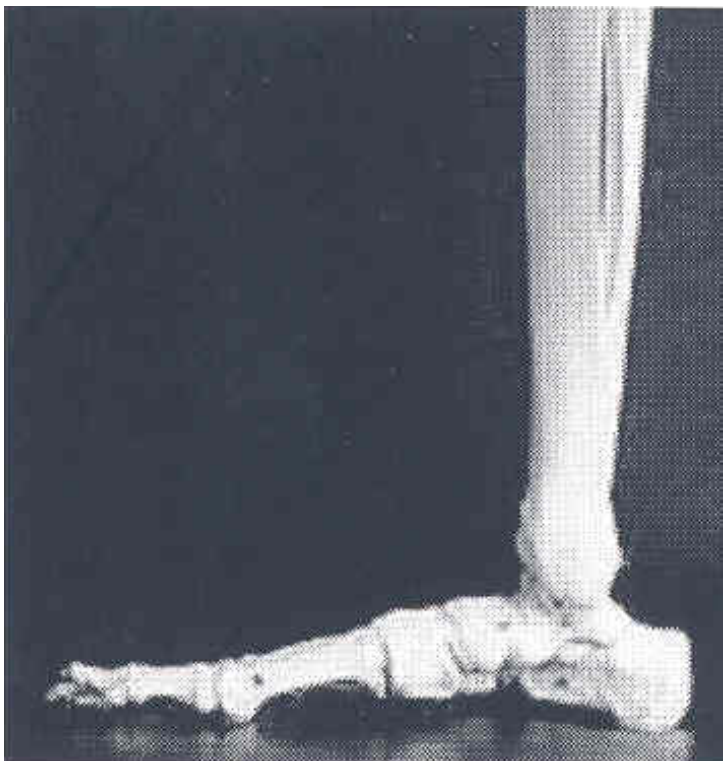
Скоростта на каране и завиването зависят от подходящия избор на вакса. Колкото по-твърд и по-агресивен е снега, толкова по-устойчива трябва да бъде ваксата.





Нагласа на стъпалото в скиорската обувка

Стъпалото се характеризира с комплексна структура. Състои се от 52 кости. Освен това, концентрацията на нервни окончания в стъпалото, както и по дланите на ръцете, е много висока. Уникалната структура на стъпалото му позволява да поддържа цялата тежест на тялото, да изпълнява ролята на амортизьор при тичане и да бъде достатъчно твърдо през всички фази на цикъла на вървене.



В ски карането, стъпалото поддържа тежест, която при завоите с висока скорост, е 3 пъти по-голяма от тежестта на тялото. За постигане на добър контрол върху законтването, натиска трябва да бъде адекватно разпределян. Стъпалото не функционира само, а в комбинация с коленете, хълбоците и долната част на гърба.

При възникване на проблем в тази сложна система, на помощ при извършване на завоите се включват други части от тялото. Раменете се извъртат неправилно, гравитационният център се измества назад, което от своя страна предизвиква нарушаване на равновесието и залитане на скиора в завоите. Причина за тези проблеми не е задължително да бъде липсата на добра техника на състезателя. Тя най-често произлиза от неправилната нагласа на стъпалото в скиорската обувка, което води до липсата на постигане на добро равновесие.

Преди центрирането на долната част на обувката, от фиг. 1 се виждат и двете – пронация и извивка на подбедрицата. След центриране, както е

показано на фиг. 2, пронация вече не се забелязва и коляното е в удобна центрирана позиция.

Правилната нагласа може да бъде постигната с помощта на:

- ✓ *ортопедични подложки за ходилото*
- ✓ *корекция на височината на петата*
- ✓ *нагласа на кантинга на обувката*
- ✓ *изрязване на долната част на обувката*

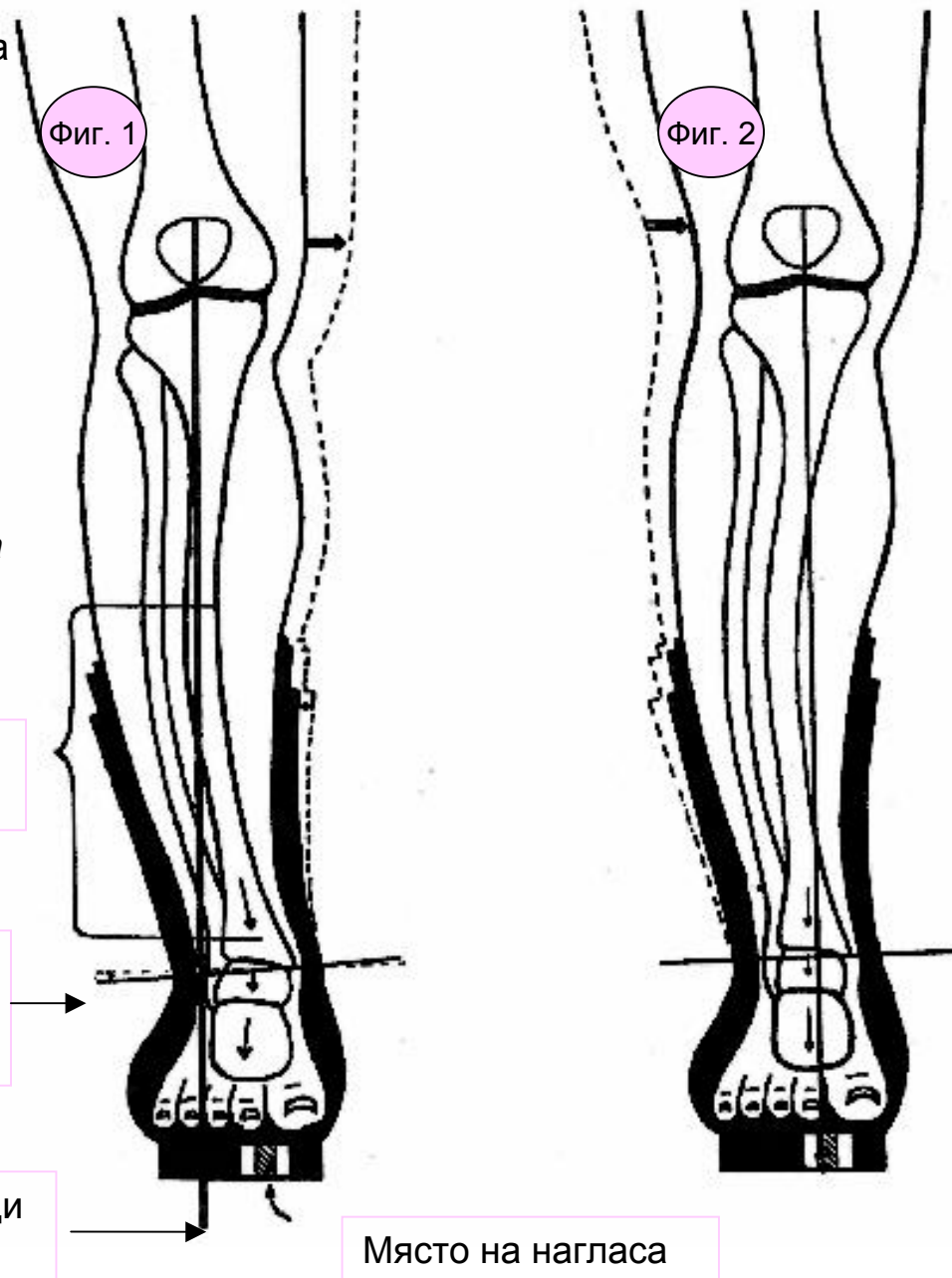
Преди да бъде нагласена долната част на обувката, пронацията е очевидна и центъра на коляното остава в страни от нея. След нагласата на обувката пронацията е намалена и центъра на коляното се измества 1-2 градуса навътре към мястото на нагласата

Долна част на тибията

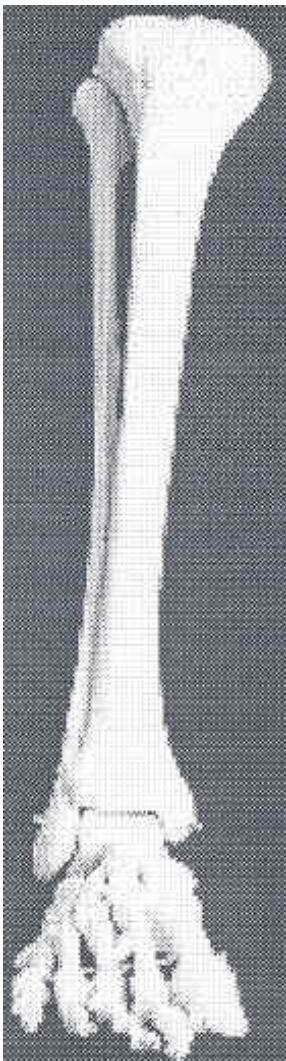
Нагласа на долната част на обувката

Центриране преди нагласа

Място на нагласа



Равновесие



Равновесието е най-важният фактор в ски спорта. При липса на добро равновесие, карането става тромаво и непохватно, превръща се в борба с гравитацията и разбира се води до преумора и дори до травми. Равновесието е резултат не само от мускулния контрол. Върху него влияе и нагласата на костната система на ходилата, коленете, хълбоците, таза и гръбначния стълб.

Сетивното усещане представлява естественият стремеж към правилно телодържане, стойка и движения. Лошото сетивното усещане води до загуба на равновесие и може да изключи работата на някои мускули и така да предизвика дисбаланс и неправилно телодържане. Това пречи на доброто каране и възможността на състезателя да усъвършенства уменията и способностите си.

За постигане на оптимален контрол върху мускулите, най-важна роля играе доброто сетивно възприемане. Както мускулната издръжливост и сила, така и сетивното усещане могат да бъдат тренирани и усъвършенствани. Краищата на нервните окончания се намират в кожата, мускулите, сухожилията, връзките и ставите, а най-висока е концентрацията им по повърхността на стъпалата. Чрез тях се осъществява контрола на гръбначния и на главния мозък върху мускулите и обратната връзка между тях. С други думи, нервните рецептори доставят на главния мозък информация за състоянието и положението на тялото, за да може той да осъществява контрола върху движенията му. Тази координация се осъществява автоматично. Например ние не мислим какви движения извършваме когато вървим, просто го правим.

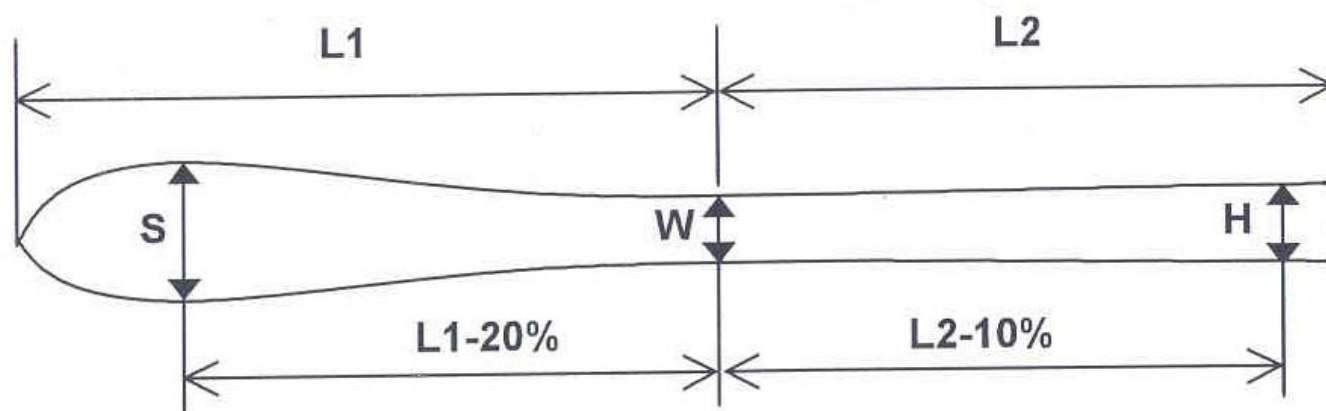
Центриране на обувките

- Напред Назад Центриран



Формула за изчисляване
радиуса на ската

$$\text{Радиус} = \frac{L^2}{2000 \times (S + H - 2 \times W)}$$
$$L = (L1 - 20\%) + (L2 - 10\%)$$
$$L = 0.8 \times L1 + 0.9 \times L2$$



Важно: **W** е измерена в средата на ската

Определяне техническите характеристики на ските:

- Измерва се **W**, минималната ширина на ската (в средата на ската)
- Измерва се L1, дължината на предната половина на ската, и L2, дължината на задната половина на ската спрямо **W**
- Изчислява се L1-20% (тази дължина определя мястото на S)
- Изчислява се L2-20% (тази дължина определя мястото на H)
- Изчислява се R, радиусът на ската



**?????/???? FIS ?? ????
????? ?? ?-????? ?????**

?????	2002/03		2003/04	
?????	? ??	? ?? ????	? ??	? ?? ????
?? ?/ ? ? ?				
????? ? ? ?	40 ?	-	45 ?	215 ??
????? ? ? ?	40 ?	-	45 ?	210 ??
?????-? ? ? ?	33 ?	-	33 ?	205 ??
?????-? ? ? ?	33 ?	-	33 ?	200 ??
?? ? ? ?	21 ?	-	21 ?	185 ??
?? ? ? ?	21 ?	-	21 ?	180 ??
?? ? ? ?	-	155 ??	-	165 ??
?? ? ? ?	-	150 ??	-	155 ??
???				
?? ? 1 (13-14 ??) ??	17 ?	-	17 ?	-
?? ? 2 (?? ? ? ? 12 ??) ??	14 ?	-	14 ?	-
?? ? 1 ? 2 ? ? ? . ? ? ? ? ? ?	-	130 ??	-	130 ??
???????	??/? ???? ??/? ?????	?? ?????	??/? ???? ??/? ?????	?? ?????
?? ? ?	55 ??	50 ??	55 ??	45 ??
?? ? ?	55 ??	45 ??	55 ??	45 ??
?? ? 2 (13-14 ??) .	50 ??	45 ??	50 ??	45 ??
?? ? 1 (11 ? 12 ??) .	45 ??	45 ??	45 ??	45 ??

Препоръки за контрол върху спазването на правилата и изискванията от FIS

- Треньорите на отборите са задължени да изискват от състезателите екипировката им да бъде съобразена с правилата на FIS.
- При възникване на протест срещу екипировката на даден състезател, Техническият Делегат (ТД) и Журито конфискуват (обикновено на финала) екипировката неотговаряща на изискванията на FIS.
- Журито взема по възможност “на място” решенията, свързани с екипировката.
- В случаите, в които е невъзможно измерването да бъде направено на място, ТД конфискува въпросната екипировка и я изпраща за тестване във FIS.
- Цената на всеки протест срещу екипировка е \$100 (USD).
- Губещата страна от протеста е длъжна да заплати разходите по превоза и тестването на екипировката и други разходи, свързани с решаването на проблема.

ВИДОВЕ КАНТОВЕ



Прав ъгъл

Ъгъл на канта от към страната на пластмасата

Кант по-нисък от пластмасата

Ъгъл на канта откъм страничната част на ската



Комбиниран ъгъл

Заоблен кант

Основна подготовка на скиите

- Заглаждане на пластмасата с шкурка при необходимост
- Точене на кантовете откъм страничната част на ската
- Fino завършване на кантовете
- Структуриране на пластмасата
- Мазане на скиите
- Цялостно преглеждане на свършената работа



Качества на компетентния треньор

Компетентният треньор трябва да притежава необходимите знания, умения, начин на мислене и отношение към работата си.

Треньорът е длъжен да разбира:

- принципите на треньорската работа и на тренировъчния процес
- принципите, които се прилагат в обучението, тренировките и като цяло в работата със състезателите
- физическото и умствено развитие на състезателя
- техниките, стратегиите и тактиките в ски спорта
- да се интересува индивидуално от всеки състезател и да планира правилно неговото развитие
- по максимално ефективен начин да прилага горе посочените точки
 - Да бъде добър ръководител и педагог
 - Да притежава способността ефективно да преподава умения в ски спорта
 - Да притежава добри организаторски и комуникационни умения

Ефективна треньорска дейност

Треньорската работата се състои в това треньорът да помага на състезателите да достигнат до ниво, до което те сами не биха могли да достигнат.

Целта на добрия треньор е не само да развива пълният потенциал на състезателите, а също така и онези навици на тялото и съзнанието, които ще обогатяват и усъвършенстват качествата им за в бъдеще.

Треньорски процес

Треньорският процес се разделя на три главни области: Планиране, Ръководене и Оценка.

Треньорски умения

В ролята си на треньор, вие ще трябва да развиете множество умения. Това включва:

- да знаете как да общувате ефективно със състезателите
- да разбирате процеса на преподаване и тренировъчните принципи
- да разбирате и внедрявате най-ефективните треньорски методи
- да разбирате различните стиливе на треньорска работа
- да преценявате възможностите на подрастващите състезатели
- да насърчавате състезателите да спазват мерките за безопасност
- да разбирате причините и да разпознавате симптомите, които водят до преумора
- да се стремите да намалявате до минимум риска от контузии на състезателите
- да подготвяте тренировъчни програми, според нуждите всеки състезател
- да насърчавате и помагате на състезателите да развиват нови умения
- да контролирате ефективността на тренировъчния процес като прилагате тестове за оценка на уменията и качествата на състезателите, което помага за предсказване на представянето им
- да давате наставления и съвети на състезателите, свързани с начина на хранене
- да разбирате и знаете как да развивате енергийната система на състезателите
- да давате наставления на състезателите, свързани с уменията за релаксация и представяне на състезателната обстановка
- да давате наставления на състезателите при използването на легални добавки и медикаменти
- да оценявате и анализирате представянето на състезателите
- да оценявате и анализирате работата на помощник треньорите (ако сте старши треньор)

Ролите на треньора

- **Съветник** – Съветва състезателите във връзка с тренировъчния процес и набавянето на подходяща екипировка.
- **Асесор** – Прави адекватна оценка на представянето на състезателите по време на тренировките и състезанията.
- **Възпитател** – Спомага за разрешаването на емоционалните проблеми на състезателите
- **Демонстратор** – Демонстрира ски уменията по-възможно най-ефективен начин. За тази цел треньорът трябва добре да преценява възможностите на състезателите.
- **Приятел** – През годините на съвместна работа за постигане успехи в ски спорта, треньорът и състезателят стават приятели, които споделят радостите и проблемите си. Изключително важно е да запазите споделената информация в тайна, защото в противен случай ще загубите уважението им към вас.
- **Мениджър** – Подбира подходящи състезания за всеки състезател, с което цели да бъдат постигнати целите на програмата и на състезателя.
- **Новатор** – Събира информация, свързана със ски спорта, както в национален, така и в международен план и се обогатява непрекъснато със знания относно съвременни техники на преподаване.
- **Неизчерпаем източник на знания** – Тази роля е свързана с ролята на съветник, тъй като на треньорът често биват задавани въпроси във връзка със ски мероприятия, диети, травми и много други детайли, свързани със ски спорта.
- **Инструктор** – Инструктира състезателите във връзка със ски уменията.
- **Наставник** – През тренировъчните сесии треньорът носи отговорност пред семействата на състезателите за тяхната безопасност. Той е длъжен да следи за доброто им здраве и безопасност и да им помага при възникване на проблеми и контузии.
- **Мотиватор** – Непрестанно подхранва мотивацията на състезателите.
- **Организатор и стратег** – Изготвя тренировъчен план за всеки състезател по отделно и организира работата си по такъв начин, че да успява да присъства на треньорски срещи и семинари.
- **Поддръжник** – За някои състезатели състезанията могат да бъдат свързани с изключително много напрежение и те често се нуждаят от някого, който да ги подкрепя и да им помага. В такива напрегнати моменти, добрият треньор е “приятел”, “съветник” и “поддръжник” на състезателя.
- **Шофьор** – Когато родителите нямат възможност, транспортира състезателите по спортни мероприятия.