

Grzegorz Sadowski

NA NARTACH BIEGOWYCH

Sklep Podróżnika
Warszawa 2011

SPIS TREŚCI

1. Wstęp	5
2. Narciarskie biegi masowe na świecie	10
3. Technika biegu na nartach	25
4. Przygotowanie kondycyjne	44
5. Turystyka narciarska	57
6. Dobór sprzętu narciarskiego	75
7. Literatura	95

TECHNIKA BIEGU NA NARTACH

Przyjemności wynikające z biegania na nartach będą znacznie większe, a sam ruch będzie bardziej efektywny po nabyciu odpowiednich umiejętności technicznych. Dotyczą one zarówno biegu, który polega na wykonywaniu różnych kroków biegowych, jak i stosowania podstawowych ewolucji skrętnych. Podczas pokonywania na nartach urozmaiconego terenu umiejętności biegu i zjazdu łączą się, co umożliwia efektywne, a przede wszystkim bezpieczne poruszanie się po narciarskich trasach biegowych i nie przetartych turystycznych szlakach.

Swobodne i skuteczne poruszanie się na nartach biegowych wymaga więc opanowania całokształtu niezbędnych ruchów i zachowań. Umiejętność koordynacji tych ruchów oraz przystosowania ich do zmiennych warunków terenowych — ogólnie mówiąc — stanowi technikę biegu narciarskiego.

Technika ruchu jest jednym z czterech elementów, które decydują o uzyskiwaniu dobrych wyników w biegach narciarskich. Pozostałe trzy elementy to: zdolności motoryczne (siła, wytrzymałość, szybkość), zdolności psychiczne (tzw. cechy wolicjonalne) i taktyka działania. Aby uzyskać pomyślne rezultaty w biegach narciarskich należy te cztery elementy doskonalić przez cały rok. Nabycie umiejętności technicznych jest jednak elementem podstawowym, nie tylko w sporcie wyczynowym, ale również w szeroko pojętej rekreacji i turystyce narciarskiej. Poprawna technika zapewnia sprawne i bezpieczne pokonywanie różnych tras, w odmiennych warunkach terenowych i na różnych gatunkach śniegu. Do jej nauczania i doskonalenia należy więc przywiązywać dużo uwagi.

Technika biegu narciarskiego przejawia się w stosowaniu różnych kroków, dzięki którym narciarz może poruszać się w terenie

płaskim, na podbiegach i zjazdach. Zastosowanie tych kroków uzależnione jest od konfiguracji terenu, warunków śniegowych (rodzaj i gatunek śniegu) oraz przygotowania sprawnościowego narciarza. Umiejętność płynnego łączenia tych kroków w zależności od zmieniających się warunków terenowych i śniegowych stanowi najwyższy poziom przygotowania technicznego narciarza biegacza.

Poprawna technika, którą powinien dysponować biegacz narciarski to nie tylko wzorowo wykonane kroki biegowe, ale również opanowanie podstawowych elementów zjazdowych: ewolucji skrętnych, hamowania, różnych form zjazdu na wprost. Umiejętności te są niezbędne w pewnym poruszaniu się na nartach biegowych w każdym terenie i powinny być ćwiczone równolegle z krokami narciarskimi.

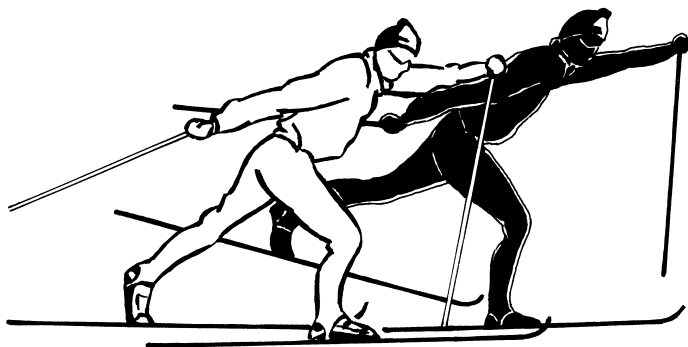
Stosowanie optymalnej techniki biegu i zjazdu powoduje, że ruch biegacza jest bardziej ekonomiczny, co pozwala na umiejętne, oszczędne gospodarowanie zasobami energetycznymi organizmu. W biegach długodystansowych, a do takich zalicza się biegi narciarskie ma to bardzo duże znaczenie i w znacznym stopniu decyduje o końcowym wyniku sportowym.

Obecnie w biegach narciarskich stosuje się technikę klasyczną i technikę dowolną, która w narciarstwie wyczynowym jest równoznaczna z techniką łyżwową. Na zawodach narciarskich, zgodnie z wymogami Międzynarodowej Organizacji Narciarskiej (FIS), 50% konkurencji biegowych powinno odbywać się techniką klasyczną i 50% techniką dowolną czyli łyżwową.

W turystyce narciarskiej, na różnego rodzaju rajdach, które niejednokrotnie odbywają się po głębokim śniegu, a narciarz porusza się na nartach śladowych, korzystniej jest stosować technikę klasyczną. Zaleca się ją również w początkowym nauczaniu dzieci i dla osób w starszym wieku.

Techniki biegu możemy uczyć się sami — indywidualnie, ale najlepiej skorzystać z pomocy instruktora narciarstwa biegowego. Niezbędne jest również posiadanie podstawowej wiedzy teoretycznej na ten temat.

KLASYCZNA TECHNIKA BIEGU



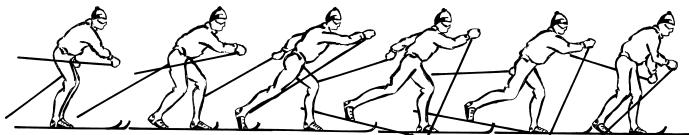
Technika klasyczna jest naturalnym, tradycyjnym sposobem poruszania się na nartach biegowych, a jej najprostsze formy były stosowane już około czterech tysięcy lat temu. Charakterystyczną cechą tej techniki jest równoległe względem siebie ustawienie nart. Wyjątek stanowi tylko krok rozkroczny, używany głównie przez narciarzy turystów.

Warunkiem prawidłowego stosowania techniki klasycznej jest właściwe przygotowanie śladu narciarskiego oraz smarowanie nart zarówno na poślizg (jazda do przodu) jak i odbicie, tzw. trzymanie.

Kroki stosowane w klasycznej technice biegu można podzielić na:

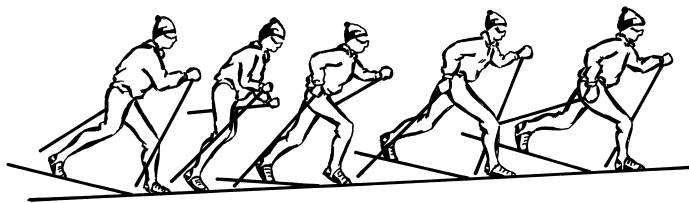
1. Kroki z naprzemianstronną pracą ramion:
 - krok naprzemianstronny klasyczny,
 - krok rozkroczny.
2. Kroki z równoczesną pracą ramion:
 - jednokrok,
 - dwukrok.
3. Bez krok — sposób poruszania się na nartach, w którym pracę wykonują tylko kończyny górne (praca równoczesna).

Krok naprzemianstronny klasyczny jest podstawowym krokiem klasycznej techniki biegu. Dotychczas nazywany był krokiem z odbicia. Jego wykonanie polega na stosowaniu naprzemianstronnego ruchu ślizgowego nart, który jest wspomagany naprzemianstronną pracą kończyn górnych. Cały cykl ruchowy składa się z wykonania odbicia lewą i prawą kończyną dolną oraz naprzemianstronnej pracy lewym i prawym kijkiem. W wyniku odbicia kończyną dolną następuje poślizg na nartie przeciwnej (narta poślizgowa). Długość jednego cyklu u najlepszych narciarzy wynosi 5,5–6,0 m i zależy nie tylko od siły odbicia, ale również od warunków poślizgu.



Krok naprzemianstronny klasyczny stosuje się w terenie płaskim (przy słabych warunkach poślizgu) i na podbiegach.

Wykonanie tego kroku na podbiegu jest nieco inne niż w terenie płaskim. Wraz ze wzrostem kąta nachylenia podbiegu ulega skróceniu długość kroku i cały cykl ruchu. Zwiększa się natomiast częstotliwość ruchów. Krok naprzemianstronny klasyczny wykonywany na podbiegu charakteryzuje się więc krótszym krokiem, szybszym rytmem i bardziej wyprostowaną sylwetką narciarza.



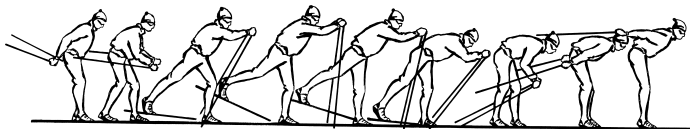
Krok rozkroczny — jest jedynym krokiem techniki klasycznej, w którym narty ustawione są kątowo w stosunku do kierunku biegu. Stosując ten krok narciarz wykonuje naprzemiastronne wieloskoki odbijając się z wewnętrznej krawędzi narty (bez fazy poślizgu). Ruch ten wspomagany jest naprzemiastronną pracą kończyn górnych.



Krokiem rozkrocznym pokonuje się bardzo strome podbiegi. W turystyce narciarskiej krok ten potocznie nazywany jest „jodełką” i wykonuje się go w sposób mniej dynamiczny niż w sporcie wyczynowym.

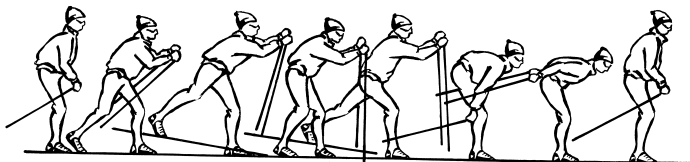


Jednokrok — to krok szybki, dynamiczny stosowany w terenie płaskim i lekko opadającym. Na jeden cykl jednokroku przypada odbicie nogą i równoczesne, symetryczne odepchnięcie się kijkami. Praca kończyn górnych poparta jest intensywną pracą tułowiem.



W nauczaniu jednokroku należy zwracać uwagę, aby odbicie wykonywać naprzemiennie raz lewą, raz prawą nogą.

Dwukrok — podobnie jak jednokrok stosuje się w terenie płaskim i lekko opadającym. W sporcie wyczynowym jest rzadko

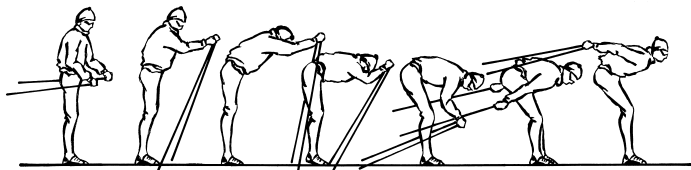


stosowany i służy głównie jako element do łączenia kroków. Wykonuje się wtedy tylko jeden cykl dwukroku. Krok ten jest natomiast popularny i często stosowany w turystyce narciarskiej i rekreacji.

Stosując dwukrok wykonuje się dwa kolejne odbicia raz lewą, raz prawą nogą i jedno równoczesne odepchnięcie się kijkami. Praca kończyn górnych następuje po drugim odbiciu i wspomagana jest skłonem tułowia.

Bez krok — jest podstawowym sposobem poruszania się na nartach w wyniku równoczesnej pracy ramion. Stosuje się go w terenie płaskim (przy bardzo dobrych warunkach poślizgu), w terenie lekko opadającym oraz na niezbyt stromych zjazdach, w celu zwiększenia prędkości jazdy.

Technika bezkroku polega na równoczesnej, symetrycznej pracy kończyn górnych, które wspomagają tułów wykonując skłon aż do ułożenia równoległego względem podłoża. Narty znajdują się w tym czasie w fazie poślizgu, a kończyny dolne pracują tylko statycznie — minimalne ugięcie w stawach kolanowych.



Nauka bezkroku jest podstawą do nauczania innych kroków z równoczesną pracą kończyn górnych. Powinien więc być nauczany w pierwszej kolejności równoległe z krokiem naprzemianstronnym klasycznym.

Warunkiem prawidłowego i skutecznego nauczania klasycznej techniki biegu jest prawidłowo dobrany teren do ćwiczeń oraz dobrze przygotowany, utwardzony ślad narciarski.

W nauczaniu kroków tej techniki biegu zaleca się stosowanie metody całościowej. Polega ona na nauczaniu całego zespołu ruchów (krok narciarski) i stanowi najszybszą drogę do jego opanowania. W przypadku narciarzy słabiej uzdolnionych ruchowo

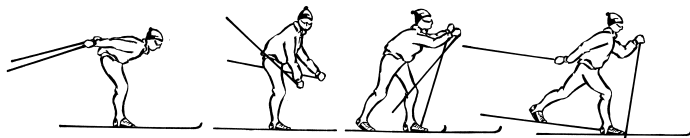
można zastosować metodę analityczną, która polega na uczeniu poszczególnych elementów kroku narciarskiego. Dopiero po ich opanowaniu nauczamy ruchu w całości.

Oto niektóre ćwiczenia pomocnicze stosowane w nauce kroków klasycznej techniki biegu:

- chód na nartach tzw. krok ślizgowy zwykły,
- bieg krokiem naprzemianstronnym bez aktywnej pracy kończynami górnymi; bez kijków lub z kijkami trzymanymi w połowie ich długości,
- w zjeździe na obu nartach (niewielki spadek terenu) naprzemianstronna lub równoczesna praca kijkami.

W początkowym etapie nauki kroków klasycznej techniki biegu w celu wykształcenia odpowiedniej koordynacji ruchu, wskazane jest stosowanie ćwiczeń w miejscu imitujących ruch tych kroków. Zaleca się również wykonywanie ćwiczeń równoważnych, które w znacznym stopniu przyspieszają opanowanie techniki biegu na nartach.

Końcowym etapem nauki techniki klasycznej jest łączenie poszczególnych kroków w terenie o urozmaiconej konfiguracji, np. na trasie narciarskiej. Łączenie to powinno być wykonane płynnie bez zakłócenia rytmu biegu (ryc.). W nauczaniu tego elementu technicznego powinno się uwzględniać nie tylko zmienność terenu, ale również warunki śniegowe i przygotowanie sprawnościowe narciarza.



Bardzo ważnym elementem nauczania jest prawidłowy pokaz i korekta błędów. Dlatego, szczególnie w nauczaniu początkowym, istotną rolę spełnia wykwalifikowany instruktor. Należy bowiem zdawać sobie sprawę z tego, że nieprawidłowy nawyk utrwalony w wyniku niewłaściwego nauczania jest bardzo trudno skorygować.