

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ROLAND GRAH

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Alpsko smučanje

**VSEBINSKI IN ORGANIZACIJSKI VIDIKI DELOVANJA
ALPSKE ŠOLE PRI SMUČARSKEM DRUŠTVU KRKA ROG**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Blaž Lešnik

KONZULTANT

prof. dr. Milan Žvan

RECENZENT

prof. dr. Janez Pustovrh

ROLAND GRAH

Ljubljana 2010

Zahvaljujem se staršem, Alenki, moji hčerki Niki, sodelavkam in sodelavcem na OŠ Center ter Alešu Erženu pri spodbujanju in nesebični pomoči pri nastajanju moje diplomske naloge.

Ključne besede: alpsko smučanje, Alpska šola, organizacija dela v Alpski šoli, program dela v Alpski šoli, vsebine učenja smučanja, vsebine športne vadbe

VSEBINSKI IN ORGANIZACIJSKI VIDIKI DELOVANJA ALPSKE ŠOLE PRI SMUČARSKEM DRUŠTVU KRKA ROG

Roland Grah

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Število strani: 72 Število shem: 4 Število slik: 19 Število virov: 23

IZVLEČEK

V diplomski nalogi smo predstavili delovanje Alpske šole pri smučarskem društvu Krka Rog. Oblikovali smo program Alpske šole, kjer smo predstavili vsebino dela ter konkretna navodila in postopke učenja pri športni in snežni vadbi. Program je omogočal boljši in enakomernejši razvoj smučarjev in dvignil popularnost alpskega smučanja. Izhodišče za oblikovanje programa vadbe je bilo vsebinsko vezano na snežno vadbo, športno vadbo (kondicijske priprave) in druge pomembne dejavnike vadbe otrok starih od štiri do deset let. Pri izbiri vsebine smo izhajali iz ciljev programa glede na različna obdobja vadbe (obdobja priprave na sneg, obdobje smučarske sezone in obdobje po sezoni).

V organizacijskem programu smo predstavili opis del, obveznosti in kodeks obnašanja trenerjev in učiteljev smučanja, področja delovanja Alpske šole pri Smučarskem društvu Krka Rog, povezanost s klubom in njene cilje.

Z opredelitvijo primerne vsebinske in organizacijske sheme, ki je potrebna za kakovostno delo v alpski šoli, smo oblikovali vzorec, ki bo lahko opora in pomoč pri nastajanju alpskih šol po Sloveniji.

Glavni cilj novega programa je bil dvigniti popularnost alpskega smučanja. S tem smo želeli doseči večjo izbiro perspektivnih smučarjev, ki bi jih lahko usmerili v tekmovalno smučanje.

ABSTRACT

In this diploma we present the operation of the Alpine School at the Ski club Krka Rog. We have formed the programme of Alpine school where we introduced the contents, the purpose of the work and the procedures of ski teaching. The programme will enable better and constant development of skiers and raised the popularity of alpine skiing. The starting point of the snow practice is based on the plan of the Slovene National School of Alpine skiing. The knowledge is based on the trainers' experiences, acquired on the Faculty of Sport.

In the organizational programme we presented task description, duties and code of behaviour of ski trainers and teachers. We also presented scope of Alpine School activities at Ski Team Krka Rog, cooperation with the Team and its objectives. By defining the appropriate substantive and organizational structure needed for quality work in the Alpine School, we created a model that will be an support and aid in the formation of the Alpine Schools in Slovenia.

The main objective of the new programme is to raise popularity of alpine skiing. Our purpose is to achieve a greater selection of perspective skiers who could be directed into ski racing.

KAZALO

1. UVOD.....	6
2. PREDMET IN PROBLEM DIPLOMSKE NALOGE	8
2.1. Alpska šola	9
3. NAMEN IN CILJI DIPLOMSKE NALOGE	11
4. METODE DELA	12
5. RAZPRAVA.....	13
5.1. Smučarsko društvo Krka Rog	13
5.1.1. Zgodovina	13
5.1.2. Predstavitev organizacijske sheme Alpske šole.....	14
5.1.2.1. Celostna podoba Alpske šole.....	14
5.1.2.2. Struktura vodenja in odločanja v Alpski šoli	16
5.1.2.3. Kadri v Alpski šoli	20
5.1.2.4. Namen Alpske šole	22
5.1.2.5. Cilji Alpske šole	24
5.2. Program in vsebina dela v Alpski šoli pri športni vadbi (kondicijski pripravi) ..	25
5.3. Program dela in vsebinski sklopi dela v Alpski šoli na snegu.....	32
5.3.1. Metodika poučevanje otrok smučanja v Alpski šoli.....	35
5.3.2. Vsebinski sklopi poučevanja v Alpski šoli.....	38
6. SKLEP	69
7. VIRI	71

1. UVOD

Smuk! To je star slovenski smučarski pozdrav, ki ga v svoji knjigi omenja tudi Aleš Guček. Smučanje ima zelo dolgo zgodovino in lahko smo ponosni, kajti tudi Slovenci smo bili nosilci razvoja smučanja in smučarske tehnike.

Slovenci lahko s ponosom najširši javnosti predstavimo bloško smučanje, pohorsko smučanje, bajtarstvo na Veliki planini, prve polete preko 100 m, svetovne rekorde v Planici, vrhunske dosežke na tekmovanjih najvišjega ranga ter veliko znanj in ljudi, ki so zaznamovali domače in svetovno smučarsko okolje. Morda je prav to razlog, da je danes smučanje v Sloveniji eden najbolj priljubljenih športov in načinov preživljanja prostega časa na snegu (Lešnik in Žvan, 2007).

Eden izmed razlogov, da se je smučanje ohranjalo in razvijalo celo do najvišje ravni, ko so številni tekmovalci sposobni vrhunskih rezultatov, je pojav starosvetnega bloškega smučanja »na deščicah«. Temelje slovenskega športnega smučanja je položil Edmund Čibej, ki je leta 1888 dobil prave smuči z Norveške in z njimi navdušil gozdarje in lovce, ki so jih uporabljali ne le za nujne poti do krmišč za divjad in do bližnjih trgovin, temveč tudi za zabavo. S tem se je postavil temelj slovenskemu športnemu smučanju. Tekmovalno smučanje lahko uvrščamo med temeljne dejavnike za popularnost in vrhunskost alpskega smučanja, ki ga mnogi povezujejo z Avstrijcem in »očetom alpskega smučanja«, Mathiasom Zdarskim. Njegova smučarska tehnika je omogočala hitro in ritmično nizanje zavojev na strmem bregu, z razliko od telemarka in kristjanije, s katerima je bilo hitro zavijanje oteženo, zlasti zaradi dolgih smuči in neprimernih vezi. Alpsko smučanje se je tako jasno razlikovalo od norveškega smučanja, da so tega zaradi poudarka na teku in skokih kasneje preimenovali v klasičnega (Guček, 1998).

Alpskemu smučanju v zadnjem času javnost ni preveč naklonjena, ker so nas Bojan Križaj, Boris Strel, Jure Franko, Rok Petrovič, Mateja Svet, Urška Hrovat, Jure Košir, Špela Pretnar, Tina Maze ... v preteklosti preveč razvadili z dobrimi rezultati.

S pravim programom, z usposobljenimi strokovnjaki in pristopom do dela bomo lahko kmalu zopet držali pesti za kakšnega slovenskega predstavnika v svetovnem vrhu.

Smučarska zveza Slovenije je krovna organizacija, ki združuje smučarske klube v Sloveniji. Pod okrilje smučarske zveze Slovenije spada tudi Smučarsko društvo Krka Rog. Smučarsko društvo Krka Rog je bilo ustanovljeno leta 1956 na pobudo smučarskih zanesenjakov v zibelki dolenskega smučanja, Črmošnjicah, ob vznožju današnjega Smučarskega centra Bela. Kvaliteta dela v društvu z relativno dobrimi pogoji za delo se je videla v dobrih tekmovalnih rezultatih otrok in članov v tekmovalnih selekcijah na različnih tekmovalnih nivojih (Lana Grandovec, Vanja Brodnik, Mojca Mesojedec, Matjaž Vrhovnik ...).

Po vrhunskih uspehih Matjaža Vrhovnika, Lane Grandovec in Vanje Brodnik je prišlo do padca kvalitete dela predvsem na strokovni ravni.

Za preporod društva so bile potrebne korenite spremembe. Sestavili so se novi in zanimivi programi za delo društva. Programe vodijo strokovno usposobljene osebe (trenerji in učitelji smučanja), ki imajo poleg smučarskega znanja tudi psihološka in pedagoška znanja. Za dvig popularizacije alpskega smučanja na Dolenjskem in povečanje izbire perspektivnih smučarjev, ki bi jih lahko usmerili v tekmovalno smučanje, je odgovorna Alpska šola. Primarni cilj Alpske šole je predvsem privzgojiti otrokom veselje do gibanja in veselje do smučanja in zimskih radosti.

2. PREDMET IN PROBLEM DIPLOMSKE NALOGE

Alpsko smučanje je še vedno najbolj zanimiva športna dejavnost v naravi v zimskem času. Otrokovo veselje ob uspešni izvedbi zavojev in zavijanje po zasneženih terenih je neprecenljivo. Menimo, da cilj ne sme biti otroka samo naučiti smučanja, ampak tudi uživanja na snegu in v naravi, za kar pa moramo narediti celoletni program, s pomočjo katerega se bodo lahko otroci vsega tega naučili. Alpska šola je odgovor na celoletni program, kjer se otroci preko igrice učijo in zabavajo. Če želi alpska šola doseči zastavljene cilje, mora imeti dober program in organizacijo. To pomeni, da so trenerji - učitelji v alpski šoli usposobljeni, kajti kvaliteta in strokovna izobraženost kadra ter program dela so pogoji za dobro delo alpske šole.

V diplomskem delu želimo oblikovati program alpske šole, kjer bomo predstavili vsebino dela ter konkretna navodila in postopke učenja pri športni in snežni vadbi. Program bi omogočal boljši in enakomernejši razvoj smučarjev in dvignil popularnost alpskega smučanja. S tem želimo doseči večjo izbiro perspektivnih smučarjev, ki bi jih lahko usmerili v tekmovalno smučanje. Izhodišče za program dela na snegu – snežne vadbe temelji na shemi storitev slovenske nacionalne šole alpskega smučanja, za športno vadbo pa so izhodišča znanja, pridobljena na Fakulteti za šport, lastne izkušnje v klubu in znanje ter izkušnje drugih trenerjev.

V organizacijskem programu želimo predstaviti opis del, obveznosti in kodeks obnašanja trenerjev in učiteljev smučanja, področja delovanja Alpske šole pri Smučarskem društvu Krka Rog, povezanost s klubom in njene cilje.

2.1. Alpska šola

Alpska šola je celoletni program, kjer otroke postopoma uvajamo v alpsko smučanje in uživanje na snežnih pobočij. To skušamo doseči preko igre in druženja s prijatelji, kajti ta dva dejavnika sta glavna vzroka, zakaj se otroci odločajo za določeno športno aktivnost. Glavni cilj alpske šole ni samo naučiti smučanja, ampak da otrok spozna naravo, odnos do narave in gibanje v naravi tudi kadar je prekrita s snežno odejo.

Danes je delo z mladimi postalo za klube zelo zahteven projekt in obvezna stalnica. Klubi, ki želijo uspeti, morajo izpolnjevati več kriterijev. Poleg finančne stabilnosti morajo imeti strokoven kader. Trenerji in učitelji smučanja morajo imeti poleg smučarskega znanja tudi psihološka in pedagoška znanja, predvsem pa morajo imeti smisel za delo z otroki. Imeti morajo tudi zelo dober program dela, s katerim se bodo predstavili in hkrati privabljali otroke v svoje vrste. Pri pridobivanju novih članov lahko pomaga Smučarska zveza Slovenije, najboljša reklama za šport pa so dobri uspehi naših smučarjev na Olimpijskih igrah, na Svetovnih prvenstvih, na tekmovanjih za Svetovni pokal, evropskih pokalih ...

Program dela mora biti oblikovan tako, da ni preveč usmerjen v tekmovalno smer ampak bolj široko, to se pravi športno – rekreativno. Drugače se starši ne odločijo, da bi otroka vpisali v alpsko šolo. Program in delo v alpski šoli mora prepričati otroke kakor tudi starše, kajti starši še vedno mislijo, ko zaslišijo ime alpska šola, da je to samo tekmovalno usmerjeno vadba oziroma trening. Seveda pa to ni res. Alpska šola je za vse otroke, ki imajo radi smučanje, uživajo v gibanju v naravi, se radi družijo s sovrstniki

Otroka, ki postane član alpske šole, vzgajamo, učimo in usmerjamo v bodisi tekmovalno ali rekreativno smučanje, ali pa ga navdušimo, da se kasneje odloči za učitelja ali trenerja alpskega smučanja. Posredno vzgajamo, privajamo in usmerjamo tudi starše v alpsko smučanje in v smučarsko življenje. Seveda moramo starše ves čas obveščati in seznanjati o napredku in uspehih njihovih otrok, saj se s tem celotna družina postopoma spozna in privaja na smučarsko življenje. Samo na tak način lahko dobimo bodoče tekmovalce, saj samo talent in perspektivnost otroka ni dovolj. Velikokrat je kvaliteta in način dela ter sposoben trenerski kader dovolj, da se otroci

in starši odločijo za tekmovalno selekcijo. Seveda mora otrok - tekmovalec zadovoljiti tudi določene klubske kriterije. Dobro počutje in možnost dokazovanja svojega znanja, kvalitet in sposobnosti na treningih in na raznih njim primernih tekmovanjih so pogoji za odločitev otrok za predtekmovalno skupino in nato naprej v tekmovalno selekcijo.

Veliko otrok in staršev se odloči za alpsko šolo zaradi smučanja in zanimivega programa, zato morajo biti programi sestavljeni tako, da v njem uživajo prav vsi otroci. Skupine v alpski šoli so sestavljene tako, da so bolj homogene in s tem lahko znanje v skupini hitreje napreduje.

Bistveni učinek vadbe pri alpski šoli je, da se otroci naučijo smučati, družijo s prijatelji, skrbijo za svoje zdravje, dobijo športne navade, spoznajo različne športe ... Zadovoljstvo otrok pri vadbi (športni in snežni) pripeljejo do tega, da se lahko odločijo za tekmovalni šport ali pa kasneje za učitelja / trenerja alpskega smučanja. Vse to sodi k popularizaciji smučanja kot vrste športa.

Na Dolenjskem je postal problem pri smučanju zaradi več vzrokov:

- upad zanimanja za smučanje zaradi slabih snežnih razmer in neobratovanja dolenjskega smučišča Smučarski center Bela,
- nižji standard in večji stroški smučanja (alpska šola do cca. 2.000 eur, tekmovalna selekcija cca. 10.000 eur ali več),
- pomanjkanje strokovnega kadra,
- pomanjkljivi in neprimerni programi.

Za dvig popularizacije smučanja in večje zanimanje za smučanje otrok in staršev na Dolenjskem moramo poskrbeti za boljši in zanimivejši program, kakovostni in usposobljeni kader, dvig kvalitete dela in primernejšo ceno smučarske opreme (popusti pri nakupu nove opreme, prodaja rabljene opreme ...).

3. NAMEN IN CILJI DIPLOMSKE NALOGE

S kakovostno, vsebinsko in organizacijsko shemo se lahko alpska šola razvije v zelo uspešno valilnico bodočih tekmovalcev, učiteljev smučanja in odličnih rekreativnih smučarjev. Uspeh bo odvisen od kakovosti in pravilne organizacije dela.

Z opredelitvijo primerne vsebinske in organizacijske sheme, ki je potrebna za kakovostno delo v alpski šoli, bo oblikovan vzorec, ki bo lahko opora in pomoč pri nastajanju alpskih šol po Sloveniji.

Cilji diplomske naloge:

- opredeliti vsebinski in organizacijski model Alpske šole v sklopu delovanja Smučarskega društva Krka Rog,
- dvigniti kakovost dela usposobljenih učiteljev in trenerjev smučanja,
- razširiti popularnost smučanja med otroki,
- narediti korak naprej pri smučarskem opismenjevanju,
- privabiti čim več otrok k sodelovanju in s tem povečati izbor perspektivnih za nadaljnje tekmovalno smučanje,
- povezovati se z vrtci in osnovnimi šolami,
- izboljšati marketing.

4. METODE DE LA

Glede na strokovni tip naloge je bila metoda dela deskriptivna.

V diplomu smo dosegli zadane cilje:

- z upoštevanjem lastnih izkušenj in idej,
- s prebiranjem in analiziranjem dostopno domače in tuje literature s tega področja,
- z upoštevanjem izkušenj v domačem smučarskem klubu in drugih smučarskih klubih v Sloveniji in tujini.

Na podlagi le-teh smo predstavili vsebinske in organizacijske vidike delovanja Alpske šole pri Smučarskem društvu Krka Rog.

5. RAZPRAVA

5.1. Smučarsko društvo Krka Rog

5.1.1. Zgodovina

Smučarsko društvo Krka Rog je bilo ustanovljeno l. 1956 na pobudo smučarskih zanesenjakov v zibelki dolenskega smučanja, Črmošnjicah, ob vznožju današnjega Smučarskega centra Bela. Smučarsko društvo Rog si je v devetdesetih letih pridalo ime tovarne zdravil KRKA, d. d., ki je že vrsto let generalni pokrovitelj društva. Smučarski delavci so poskrbeli, da so ob izgradnji centra rasli tudi tekmovalni poligoni, ki so homologirani za najkvalitetnejša mednarodna tekmovanja in najmlajše kategorije. Poligoni so opremljeni s petimi objekti na progah, ki služijo kot startne ali ciljne hiše, s fiksno položenimi kabli za merjenje časov, ki je računalniško podprto in semaforizirano.

Društvo ima močno sodniško organizacijo, trenerski kader, tekmovalne selekcije, številčno alpsko šolo in šolo smučanja. Na tečajih vrtcev, šol in odraslih se zvrsti tudi do tisoč smučarjev na leto.

Leta 2005 je center prevzela Iskra, d. d., in povabila SD Krka Rog k tesnemu sodelovanju. Društvo je dobilo nov zagon in pripravlja vrsto kvalitetnih programov, ki se bodo odvijali na poligonih SC BELA: mednarodne FIS tekme v veleslalomu, otroška državna tekmovanja v slalomu in veleslalomu za nagrado Argeta in sindikalne tekme v veleslalomu ter tekmovanja v tekih na smučeh.

5.1.2. Predstavitev organizacijske sheme Alpske šole

5.1.2.1. Celostna podoba Alpske šole

Celostna podoba Alpske šole je zelo pomembna za uspešno delovanje šole. Za podobo skrbimo sami v šoli, društvu in s pomočjo zunanjih sodelavcev. Alpska šola ima tudi svoj lasten prepoznaven znak, ki je na propagandnem materialu, transparentih, zastavah in majicah ...

Logotip predstavlja namen Alpske šole, ki je učenje smučanja skozi igro.



Slika1: Logotip Alpske šole

**SMUČARSKO
DRUŠTVO KRKA ROG**

ALPSKA ŠOLA

**PRIČENJA
S »SUHIMI IN
SNEŽNIMI TRENINGI«**

ZA

Alpsko šola
Prehajališče 1, Novo mesto

**PREDŠOLSKE IN
ŠOLSKE OTROKE,**

**STARE OD 4 DO 10
LET.**

SMUČARSKO DRUŠTVO KRKA ROG
Župančičevo sprehajališče 1
Novo mesto
www.sd-krka-rog.si

Treningi so namenjeni predvsem otrokom, ki se v zimskem času aktivneje ukvarjajo s smučanjem ali pa bi se ga radi naučili in tudi tistim, ki si želijo prijetnih uric druženja, rolanja, atletike, gimnastike, gibanja in sprostitve.



Treningi bodo potekali ob **torkih** in **četrkih**, od **16.30** do **17.30** ure na zunanjem igrišču Osnovne šole CENTER. Z vadbo pričnemo v torek, **9. septembra 2008**.

V oktobru bomo nadaljevali z vadbo v telovadnici Gimnazije. V decembru pa pričnemo tudi s snežnimi treningi. Vpis je možen samo na treningih.

Informacije na 041 348-801 (Aleš), 031 396-891 (Kristijan) ali 031 336-344 (Roland).



SMUČARSKI POZDRAVI!

Slika2: Zloženska Alpske šole

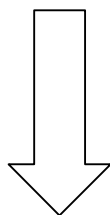
Osnovne informacije je moč dobiti na propagandnem materialu ali na medmrežju, saj ima Alpska šola svojo stran v okviru Smučarskega društva Krka Rog. Zloženska je opremljena s fotografijami in naslednjimi pomembnimi informacijami za starše in otroke:

- termini športne vadbe,
- podatki o delu,
- telefonska številka,
- spletni naslov za elektronsko pošto.

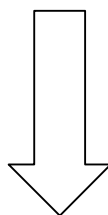
Za uspešno predstavitev Alpske šole pa skrbimo sami trenerji, učitelji smučanja s svojim kakovostnim delom. Naš moto je: »Najboljša reklama za Alpsko šolo so veseli in zadovoljni otroci in starši.«

5.1.2.2. Struktura vodenja in odločanja v Alpski šoli

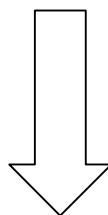
ZBOR ČLANOV SMUČARSKEGA DRUŠTVA ROG



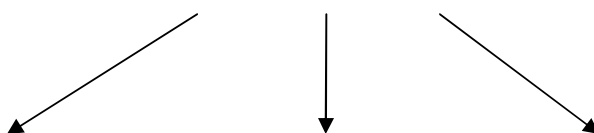
UPRAVNI ODBOR



TEKMOVALNA KOMISIJA



ALPSKA ŠOLA



VODJA ALPSKE ŠOLE VODJA PROGRAMOV TRENER NAPREDNE SKUPINE

Shema 1: Struktura vodenja in odločanja v Alpski šoli

Zbor članov je najvišji organ društva in voli druge njegove organe. Sestavljajo jo vsi aktivni in častni člani društva. Zbor članov je lahko redni ali izredni. Redno ga sklicuje upravni odbor enkrat letno. Izredni zbor članov se skliče po potrebi. Skliče ga lahko upravni odbor na svojo pobudo, na zahtevo nadzornega odbora ali na zahtevo 1/3 članstva. Izredni zbor članov sklepa samo o stvari, za katero je sklican.

Zbor članov:

- sklepa o dnevnem redu,
- voli delovno predsedstvo in druge organe zbora članov,
- razpravlja o delu in poročilu upravnega odbora in sklepa o njem,
- razpravlja o delu in poročilih nadzornega odbora, disciplinske komisije,
- sprejema delovni program društva in smernice za delo v prihodnje,
- odloča o pritožbah na sklepe upravnega odbora, disciplinske komisije in nadzornega odbora,
- sklepa o finančnem načrtu za prihodnje leto in potrjuje zaključni račun za minulo leto,
- sprejema, spreminja ter dopolnjuje statut ter druge splošne akte društva,
- z javnim glasovanjem neposredno voli in poda razrešnico upravnemu odboru, disciplinski komisiji in nadzornemu odboru,
- odloča o prenehanju, preimenovanju, preusmeritvi, razširitvi ali združitvi društva,
- voli in razrešuje predsednika društva, člane upravnega odbora, nadzornega odbora in disciplinske komisije,
- sklepa tudi o nepremičninah.

Upravni odbor opravlja organizacijske, upravne, administrativne in strokovno-tehnične zadeve. Je izvršilni organ zbora članov in opravlja dela, ki mu jih naloži zbor članov in dela, ki po svoji naravi spadajo v njegovo delovno področje.

Upravni odbor zastopa društvo pri vključevanju društva v Smučarsko zvezo Slovenije, Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, občinsko športno zvezo in ostale zveze in organe. Funkcijo delegacije članov društva opravljajo v zgoraj navedenih primerih člani upravnega odbora oziroma ostali člani društva, ki jih imenuje upravni odbor društva.

Upravni odbor sestavljajo:

- predsednik društva,
- podpredsednik društva,
- sekretar društva.

Po funkciji so člani upravnega odbora:

- predsednik tekmovalne komisije,
- predsednik komisije za organizacijo tekmovanj, rekreacijo in množične prireditve,
- predsednik osnovne organizacije Združenje učiteljev in trenerjev smučanja,
- predsednik zbora smučarskih sodnikov,
- vodja Alpske šole,
- vodja Rogove šole smučanja,
- vodja marketinga,
- predstavnik staršev.

Upravni odbor upravlja društvo v času med dvema zboroma članov po smernicah, sprejetih na zboru članov. Upravni odbor se sestaja najmanj enkrat mesečno, po potrebi pa bolj pogosto.

V okviru svojega delovnega področja iz 31. člena statuta opravlja upravni odbor zlasti naslednje naloge:

- sklicuje zbor članov in pripravlja poročila o delu ter predloge za zbor članov,
- pripravlja predloge za splošne akte društva,
- pripravlja in sestavlja predlog za finančni načrt in zaključni račun,
- potrjuje predračune in plane dela komisij,
- na predlog tekmovalne komisije in komisije za organizacijo tekmovanj sprejema letni koledar tekmovanj,
- vodi evidenco članov,
- iz vrst članstva imenuje stalne in občasne komisije,
- skrbi za materialno - finančno poslovanje in za sredstva društva,
- neposredno skrbi za uresničevanje ciljev in nalog, ki jih določajo 9., 10. in 11. člen teh pravil,
- izvaja smernice za delo, sprejete na zboru članov,
- odloča o uporabi razpoložljivih finančnih sredstev,
- na predlog Rogove šole smučanja sprejema načrt o organizaciji smučarskih tečajev,
- odloča o udeležbi na tečajih za strokovne kadre (sodniki, učitelji, trenerji) v skladu z obstoječim pravilnikom,

- sklepa o organizaciji treningov,
- sklepa o višini tečajnine in dnevnic smučarskim strokovnim kadrom,
- skrbi za različne oblike družabnega življenja članov društva,
- sklepa o dogovorih in pogodbah s turističnimi in podobnimi organizacijami,
- izmed članov upravnega odbora imenuje (vendar le do redne letne skupščine) vršilca dolžnosti predsednika oziroma podpredsednika društva, če sta predsednik oziroma podpredsednik dalj časa nepričakovano odsotna,
- v delo organov društva vključuje mlade, perspektivne in delovne člane.

Upravni odbor imenuje vodjo Alpske šole za obdobje štirih let. Vodja Alpske šole pripravi načrt dela in finančno konstrukcijo, predlaga kadrovsko zasedbo in pravilnik nagrajevanja.

Vodstvo Alpske šole sestavljajo:

- vodja Alpske šole,
- vodja programov,
- trener napredne skupine.

Vodstvo Alpske šole odloča o delovanju le-te glede organizacije športne in snežne vadbe (taborov, zimovanja, enodnevnih dogodkov), števila vadbenih skupin, pridobivanju finančnih sredstev za delovanje Alpske šole, višine vadbine ...

Tekmovalna komisija skrbi za dvig kvalitetne ravni smučanja v društvu. Skrbi za tekmovalno smučanje, organizira treninge in tekmovanja ter zagotavlja tekmovalcem društva udeležbo na ustreznih tekmovanjih vseh nivojev. V delo tekmovalne komisije se vključi tudi izvajanje programa alpske šole smučanja za predšolske otroke in otroke, ki v začetni fazi ne dosegajo rezultatov za uvrstitev v višje tekmovalne selekcije.

5.1.2.3. Kadri v Alpski šoli

Delo v Alpski šoli opravljajo strokovno usposobljeni kadri z nazivom učitelj alpskega smučanja I., II. in III. stopnje ter trener alpskega smučanja. Poleg strokovnega in pedagoškega znanja morajo trenerji, pomočniki in pripravniki poznati tudi povezanost društva s smučiščem in ostalimi dejavnostmi, ki se na smučišču odvijajo. V ta namen je potrebno upoštevati lastnosti in naloge dobrega učitelja:

1. POTRPEŽLJIVOST,
2. VARNOST,
3. POZNAVANJE SVOJIH UČENCEV (ime, želje, hobiji, ...),
4. ZABAVNOST, NASMEJANOST, IGRIVOST, POZITIVNOST,
5. ENTUZIAZEM, ENERGIČNOST,
6. ŠPORTNOST – ŠPORTNI DUH,
7. KOMUNIKATIVNOST (ne preveč besed, ampak PRAVE),
8. PRIJAZNOST, SPODBUJANJE,
9. PROŽNOST,
10. TOČNOST.

Pred začetkom sezone morajo vsi trenerji in pomočniki, ki želijo delati v šoli, podpisati kodeks o načinu dela, obnašanju in ostalih obveznosti.

Od trenerjev, pomočnikov in pripravnikov se pričakuje, da:

- so vsaj **10 minut** prej na vadbi in v ustrezni opremi,
- se pri vadbi maksimalno trudijo in skrbijo za varnost otrok,
- upoštevajo raspored za prisotnost na treningih,
- ob morebitnih odsotnostih poskrbijo za zamenjavo z drugim trenerjem ali pomočnikom alpske šole in o tem obvestijo vodjo programa najmanj en dan prej,
- bodo na razpolago za snežne treninge, predvsem med božičnimi in zimskimi počitnicami,
- bodo v primeru večdnevne odsotnosti le-to pravočasno javili,
- bodo vestno izpolnjevali in oddajali mesečna poročila ter obračune treningov (najkasneje do 10. v mesecu za prejšnji mesec),

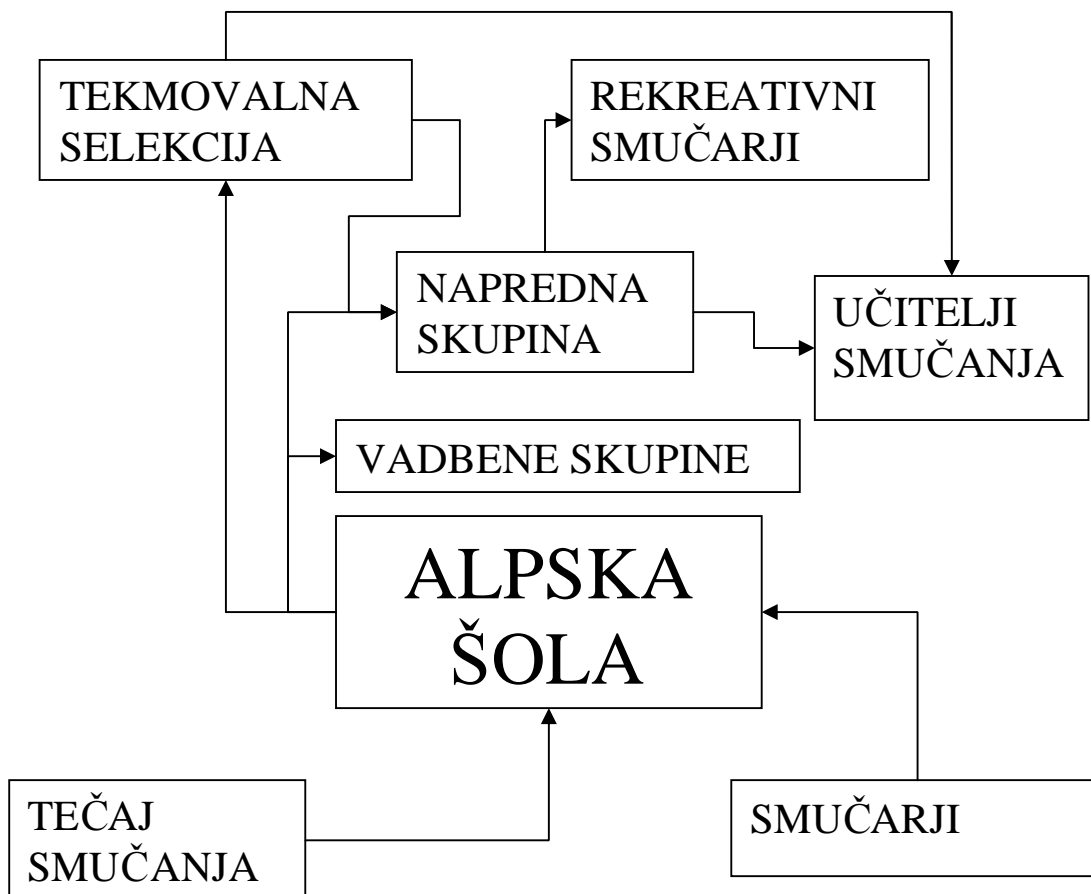
- bodo na snežnih treningih stalno skrbeli za svojo skupino otrok in to tako, da se ne bo kdo od otrok na smučišču izgubil ali smučal brez nadzora trenerja,
- bodo pri delu na snegu nosili oblačila z vidnimi oznakami društva,
- brez soglasja in vednosti vodstva alpske šole ne bodo poučevali smučanja izven Alpske šole in SD Krka Rog,
- bodo člani SD Krka Rog in področnega zbora ZUTS s plačano članarino,
- bodo imeli primeren pristop, ki bo prilagojen starosti in sposobnostim otrok,
- bodo pomagali pri pripravi in izpeljavi vsaj dveh tekem, ki jih bo organiziralo društvo, ter dva dni aktivno sodelovali na smučarskem sejmu,
- se v času treningov in vadbe na snegu popolnoma posvetijo delu in se zato ne pogovarjajo po mobilnih telefonih ter z znanci na smučišču oziroma to omejijo na minimum,
- med opravljanjem dejavnosti ne bodo uživali alkohola in kadili,
- bodo na snežni vadbi upoštevali prednost imetnikov Slovenske smučarske vozovnice,
- se bodo udeležili seminarja za pridobitev ali potrditev IVSI licence za pregled smučarskih elementov in načinov učenja otrok in čistih začetnikov, ki ga bomo organizirali v društvu.

Za udeležence ISIA seminarjev zadnja točka ne velja.

Ob izpolnjevanju zgoraj naštetih pričakovanj in zahtev se trenerjem ter njihovim pomočnikom plača trening v dogovorjeni višini. Ob neupoštevanju teh pravil se lahko zmanjšajo postavke ali pa celo zniža mesečni znesek.

5.1.2.4. Namen Alpske šole

Alpska šola predstavlja zelo pomembno vlogo pri usposabljanju oziroma učenju smučanja. Je nadgradnja smučarskih šol, kjer otroci opravijo prve korake na snegu in začetniški tečaj. Tam, kjer se delo smučarske šole konča, se delo alpske šole prične.



Shema 2: Organizacijska shema Alpske šole

V Alpsko šolo naj bi se vključevali otroci, ki že znajo smučati in si želijo s celoletno vadbo izpopolniti smučarsko znanje. Vendar ni vedno tako, zato se tudi v Alpski šoli organizira začetniški smučarski tečaj. Začetniški tečaj smučanja v Alpski šoli ni klasični začetniški 20 urni tečaj, ki ga izvajajo komercialne šole smučanja. Tečaji so bolj individualni / osebni, to pomeni, da ima vadbena skupina enega učitelja smučanja / trenerja največ tri začetnike. Takoj, ko začetnik osvoji prilagajanje na

smučiči in osnovne oblike drsenja ter se že uspešno vozi na vlečnici, se priključi vadbeni skupini, ki je najbolj primerna za njegovo smučarsko znanje.

Vadbene skupine v Alpski šoli so sestavljene glede na starost in sicer:

- 4 do 6 let,
- 6 do 8 let,
- 8 do 10 let.

V Alpski šoli sta še dve vadbeni skupini:

- predtekmovalna skupina,
- napredna skupina.

Znotraj vadbenih skupin pa prihaja tudi do sestavljanja podskupin, ki so sestavljene glede na smučarsko znanje otrok.

V predtekmovalno skupino so vključeni otroci, ki kažejo dobro smučarsko znanje za svojo starost in imajo željo po treningih in tekmovanjih ter kasnejšega treniranja v tekmovalni selekciji. V tej skupini tudi spoznajo različne načine treningov (treningi na mehke kratke količke, treningi na velike količke, treningi na večji naklonini in v večji hitrosti ...) in hodijo na komercialne otroške tekme (Pokal Krvavca, Andražev pokal, Zlato lisičko ...), kjer se spoznajo s tekmovalnim sistemom in dobijo prve tekmovalne izkušnje. Na teh tekmah tudi spoznajo, ali se resnično želijo podati v zahtevni svet tekmovalnega smučanja.

V Alpski šoli se lahko otrok, ko dopolni deset let, odloči, ali bo nadaljeval smučanje v tekmovalni selekciji ali v napredni skupini, ki še vedno deluje v sklopu Alpske šole.

V tekmovalni selekciji se trenira po programu, ki ga sestavijo trenerji in strokovni delavci v društvu, potrdi ga pa tekmovalna komisija. Tekmujejo na tekmah regijskega in državnega nivoja v različnih kategorijah od cicibanov, mlajših in starejših do mladincev in članov. Za zadnji dve kategoriji niso samo državne tekme, ampak glavno tekmovanje predstavljajo mednarodne tekme evropskega in svetovnega pokala.

Za napredno vadbeno skupino pa se odločijo otroci, ki nimajo tekmovalnih ambicij oziroma so prenehali trenirati v otroških selekcijah.

Glavni poudarek je na nadaljevalni obliki smučanja in izpeljankah, kjer se spoznajo s smučanjem:

- v snežnih parkih,
- v celcu,
- po grbinah.

Glavni cilji te vadbene skupine so:

- izpopolniti tehniko smučanja,
- spoznati različne smučarske tehnike (telemark, carving ...),
- spoznati tudi različne načine preživljanja na snegu (sankanje, vožnje s sanko-smučka (pležuha), kepanje, izdelovanje iglujev ...),
- spoznati pripravo smuči,
- spoznati različno smučarsko opremo,
- naučiti se primerne obnašanja na smučišču in izven njega,
- pomoč pri pripravi na smučanje mlajših članov Alpske šole.

5.1.2.5. Cilji Alpske šole

Primarni cilj Alpske šole je predvsem privzgojiti otrokom veselje do gibanja in veselje do smučanja in zimskih radosti. Predvidevamo razvoj vseh motoričnih sposobnosti kot so hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, vzdržljivost in koordinacija, na katerih bo največji poudarek tako pri športni vadbi (pripravi na smučanje) kot tudi pri snežni vadbi. Zaradi starosti otrok bi bilo utopično in nesmiselno tempirati treninge oziroma vadbo zgolj za ustvarjanje tekmovalcev, saj poznamo zgodovino in prihodnost takega načina dela. Ustvariti želimo predvsem široko bazo mladih smučarjev, katerih določen del se usmeri v tekmovalno smučanje, ostali pa naprej ostajajo v Alpski šoli smučanja kot napredna skupina in so potencialni kandidati za delo v društvu v prihodnje. Večina naših treningov bo izvedenih na smučišču Smučarski center Bela (SC Bela), kjer bo vadba potekala v skupinah z največ šestimi otroki, saj želimo, da je le ta čim bolj kvalitetna in varna. Otroci bodo razdeljeni v iste skupine tako pri

športni vadbi kot pri snežni vadbi, v kolikor bo to dopuščalo znanje smučanja in motorične sposobnosti otroka. Za vsako skupino bo zadolžen trener in pomočniki. Pri vadbi si bomo pomagali z različnimi didaktičnimi pripomočki in pomagali ter s poligonom, ki je postavljen pri vlečnici Medo (SC Bela). Z raznolikim načinom dela, različnimi smučarskimi tereni in nadgrajevanjem smučarskega znanja otrok bomo poskušali »ustvarjati« tekmovalce za bodoče tekmovalne selekcije SD Krka Rog. Želimo si napredka tako v prosti tehniki smučanja kot tudi v vožnji med vratci.

5.2. Program in vsebina dela v Alpski šoli pri športni vadbi (kondicijski pripravi)

Športna vadba (kondicijska vadba) je namenjena izboljšanju osnovnih motoričnih sposobnosti otrok. Stopnja motoričnih sposobnosti je v veliki meri pogojena genetsko, s procesom vadbe / treningom pa lahko na določene motorične sposobnosti vplivamo bolj, na nekatere manj. Motorične sposobnosti, ki jih moramo skozi vadbo / trening razvijati, so:

- 1 MOČ - je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistotnik, 1997). Pri smučanju se uporabljajo različne pojavne oblike moči. Na različne pojavne oblike lahko z vadbo / treningom različno vplivamo na razvoj le-teh. Kako velik bo ta razvoj, pa je odvisno od koeficientov prirojenosti, eksplozivna – odzivne moči (koeficient prirojenosti 0.80), statične moči (koeficient prirojenosti 0.50) in repetativne moči (koeficient prirojenosti 0.50).
- 2 HITROST - je sposobnost izvesti gibanje v najkrajšem možnem času. Pri alpskem smučanju se s hitrostjo srečujemo na dva načina: hitrost izvedbe, sposobnost premika telesnega segmenta v najkrajšem možnem času, ki omogoča izvedbo določene smučarske aktivnosti, in izvedba pri hitrosti, drsenje na smučeh. S pomočjo vadbe lahko zelo malo vplivamo na hitrost, ker je koeficient prirojenosti 0,95, in s tem tudi na pogojeno razmerje hitrih in počasnih mišičnih vlaken.
- 3 KOORDINACIJA - je sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje kompleksnih gibalnih nalog v določenih časovnih, prostorskih in dinamičnih značilnostih gibanja. Opredelimo jo lahko tudi kot sposobnost usmerjenega izkoristka energijskih, toničnih in programskih gibalnih potencialov za izvedbo

kompleksnih gibanj (Pistotnik,2003). Strukturo koordinacije sestavljajo naslednje pojavne oblike (Pistotnik, 2003; Ušaj, 1997; Lešnik, Žvan, 2007):

- I. sposobnost realizacije celostnih programov gibanja je sposobnost, da se neka gibalna naloga zazna kot celota in se kot celota tudi izvede (npr. smučarski zavoj ...),
 - II. sposobnost izkoriščanja kinetičnih (gibalnih) informacij (sposobnost izvedbe novega, še nepoznanega gibanja; npr. izpeljava zavoja po robniku),
 - III. sposobnost kinetičnega (gibalnega) reševanja prostorskih problemov (npr. sposobnost hitrega reagiranja v primeru pojava nepričakovanih ovir na smučišču; drugi smučar, kamen ...),
 - IV. sposobnost kinetične (gibalne) realizacije ritmičnih struktur (sposobnost prilagajanja »vsiljenemu« ritmu ali oblikovanju svojega ritma smučanja: smučanje v ožjem ali širšem hodniku ...),
 - V. sposobnost timinga (sposobnost izvesti gibanje v časovni sekvenci, ki je za njegovo izvedbo optimalna npr. pravočasen odziv pri škarjastem navezovanju ...),
 - VI. sposobnost koordinacije spodnjih okončin (sposobnost izvajanja kompleksnih gibov z nogami; npr. twister ...).
- 4 RAVNOTEŽJE - je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih (dopolnilnih, nadomestnih) gibov, ki so potrebni za ohranjanje ali vzpostavljanje stabilnega položaja telesa v prostoru. Ravnotežje pri smučanju pride še bolj do izraza, ker se vse dogaja v gibanju med drsenjem na smučeh (dinamično ravnotežje). Potrebno je ohranjati oziroma vzpostavljati ravnotežni položaj v vseh smereh (levo – desno, naprej – nazaj).
- 5 PRECIZNOST - je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja (Pistotnik, 2003). Pri smučanju se preciznost vidi pri natančnosti izvedbe določene smučarske storitve ali pri vožnji med vrati v iskanju najustreznejše in s tem najhitrejše poti.
- 6 GIBLJIVOST - je sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo (Ušaj,1997). Ta sposobnost je odvisna od konstitucionalnih značilnosti telesa, predvsem od sklepnih in ob sklepnih površin (Pistotnik, 2003). Osnovna gibljivost v alpskem smučanju prihaja do izraza predvsem v okviru ogrevanja in priprave na smučanje. Med smučanjem dobra gibljivost zmanjšuje možnost poškodb pri gibih

(nepredvidenih) do in tudi preko meja gibljivosti posameznih delov telesa smučarja (Lešnik in Žvan, 2007).

Vse to skušamo razvijati skozi igro, kajti igra pripomore k boljšemu sodelovanju otrok na vadbi. Seveda pa kot Alpska šola, ki je tudi valilnica bodočih tekmovalcev, je igra velikokrat tekmovalno usmerjena, kjer lahko vsak doseže dober rezultat. Uspeh lahko doseže sam ali v skupini. Smučanje je sicer šport posameznikov, ampak vse drugo okoli smučanja je skupinsko delo, kajti ljudje smo družabna bitja in v dvoje ali v skupini je vse lažje.

Športna vadba (priprave na smučanje) je namenjena tudi izboljšanju funkcionalnih sposobnosti (aerobna, anaerobna vzdržljivost), ki so vezane na opravljanja gibanja, ne da bi se pri tem učinkovitost gibanja zmanjšala. Slaba telesna pripravljenost (vzdržljivost) je pri smučanju otrok lahko pogosto vzrok za nenapredovanje ali celo za poškodbe. Športna vadba ima tudi vzgojno – socialni vidik, kajti otroci spoznajo in se družijo z drugimi otroci, spoznajo tudi trenerja ali učitelja smučanja ter njegov način dela pri športni vadbi in zato tudi kasneje delo na snegu poteka lažje in bolj sproščeno, kajti trener ali učitelj smučanja je že pridobil zaupanje otrok pri športni vadbi.

Vadbe so razdeljene v sklope vadbenih ur, ki vključujejo različne dejavnosti (vsebine) pri katerih smo pozorni, da razvijamo vse motorične, fiziološke in funkcionalne sposobnosti. V sklope so športne vadbe razdeljene zaradi pestrosti vadbe. Hitro se lahko zgodi, da se otroci naveličajo in jim postane dolgčas. Zato je raznovrstnost vadbe prej pravilo kot izjema. Da se izognemo temu, da bi otrokom postalo dolgčas, uvedemo tako imenovano ciklizacijo, kjer se določene dejavnosti (vsebine) ponavljajo v določenem vrstnem redu in po določenem času. Seveda pa ciklizacija zahteva skrbno načrtovanje vadbe in dosledno izpeljavo načrtovane vadbe. Seveda moramo za ciklizacijo izbrati tudi zanimive sklope vadbenih ur, ki vključujejo različne dejavnosti (vsebine). Sklope, o katerih govorimo, sestavljajo različne dejavnosti (vsebine):

- **ATLETIKA** – je kraljica športov in zato je atletika vedno prisotna na vseh urah športne vadbe. Atletiko sestavljajo hoja, teki, skoki in meti. Največ poudarka

bomo namenili hoji, tekom (šola teka, tek čez ovire, vzdržljivostni teki, različni šprinti ...) in skokom (v daljino z zaletom in z mesta, v globino).

- **GIMNASTIKA Z AKROBATIKO** – je vsebina, kjer je zelo velik poudarek na orientaciji v prostoru in pravilni izvedbi gimnastičnih in akrobatskih elementov. Izvajamo različne talne gimnastične prvine, kot so: prevali (naprej, nazaj), premeti (vstran, nazaj), stoje na rokah (ob steni, samostojno) in akrobatika, kjer izvajamo različne skoke s pomočjo kanvaza (mala prožna ponjava). Izvajamo različne skoke, od osnovnih skokov (skok naravnost) do zahtevnejših (salte naprej). Seveda je izvajanje določenih gimnastičnih in akrobatskih elementov prilagojeno na starost in sposobnost otrok.
- **OSNOVNA MOTORIKA** – sestavljajo jo sredstva v športu, s katerimi skušamo vplivati na razvoj motoričnih sposobnosti ter preko njih na gibalno učinkovitost otrok (Pistotnik, 1997). Ta sredstva so:
 - I. *Gimnastične vaje* so smotrno skonstruirani gibi, ki imajo lokalni vpliv na telo vadečega (Pistotnik, 1997). Največkrat jih uporabljamo pri ogrevanju na začetku vadbene ure, da telo pripravimo na nadaljnji napor. Ogrejemo in raztegnemo mišice, ogrejemo sklepe in pripravimo kardio – vaskularni del na napor (dvignemo srčni utrip in pospešimo dihanje).
 - II. *Elementarne igre* so preproste igralne oblike s prilagojenimi pravili, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja. Elementarne igre na vadbenih urah nikoli ne izbiramo samo zaradi igre same in zabave, ki jo nudi, temveč z vsako igro sledimo izbranemu cilju (Pistotnik, 1993; Pistotnik, 2004). Seveda moramo biti pri izbiri raznih iger pozorni na spol in starost otrok, na število vadečih in igralne pogoje. Natančno moramo opredeliti pravila igre in po potrebi med igro ponovno razložiti pravila ali še dodati kakšno pravilo. Vedno izbiramo takšno igro, da lahko vsi sodelujejo in da vsak otrok najde svoje mesto v ekipi.
 - III. *Naravne oblike gibanja* so gibanja, ki so bila razvita ter osvojena skozi evolucijo človeka, da se je le-ta lahko ohranila kot vrsta (Pistotnik, 1997). Med naravne oblike gibanja uvrščamo najstarejša gibanja, ki jih je človek razvil, in jih tudi uporabljamo pri športni vadbi. Ta gibanja so: plazenje, lazenje, hoja, tek, padci, plezanje, skoki, meti in lovljenje, udarci in blokade, prijemi, potiskanje, vlečenje, dviganja in nošenja (Pistotnik, 2004). Vsa ta gibanja lahko vnesemo v vadbeno uro kot samostojne

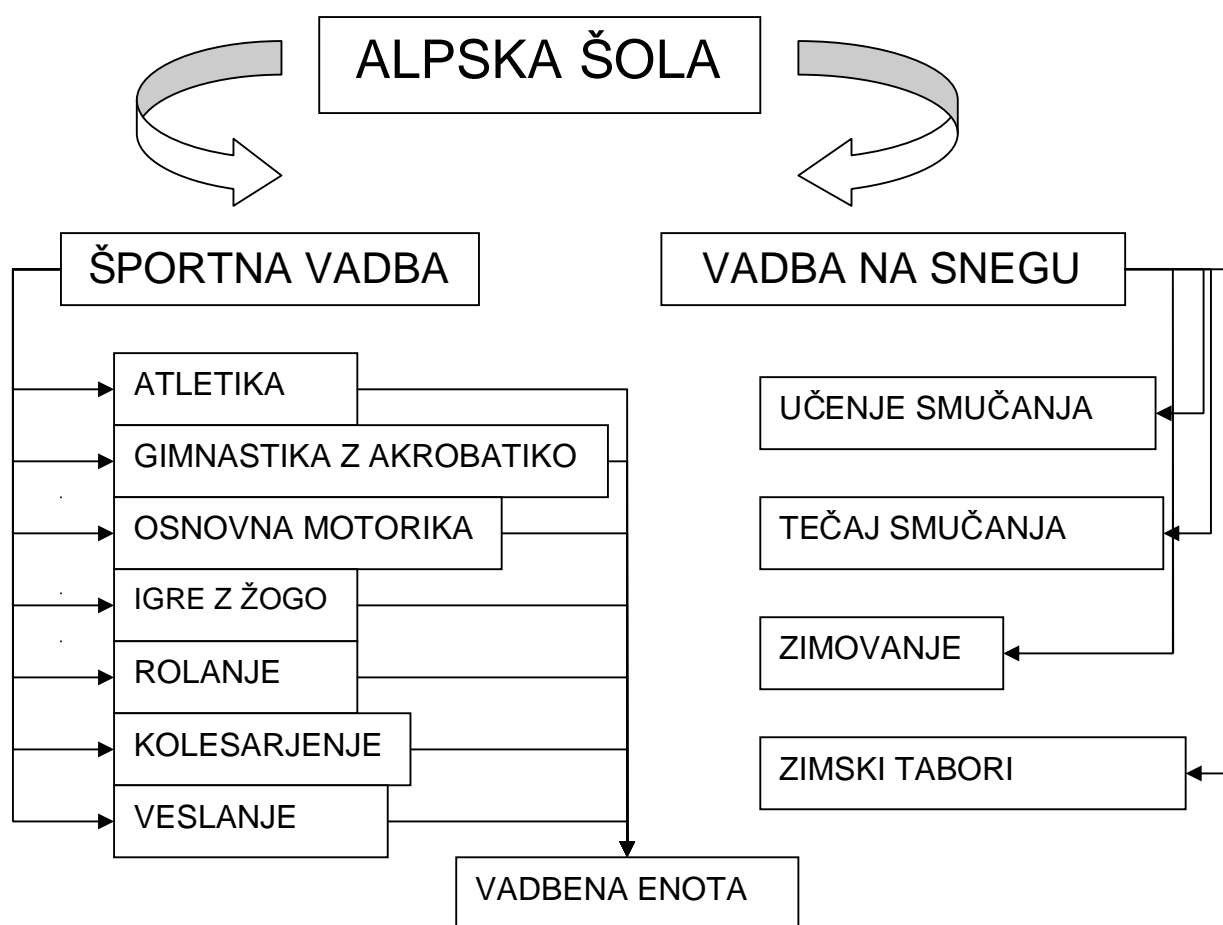
elemente ali pa preko poligonov, kjer morajo vadeči opravljati več naravnih oblik gibanja.

- **IGRE Z ŽOGO** - je vsebina, ki jo imajo otroci najrajši in zanje jih je seveda tudi najlažje motivirati. Pri tej vsebini spoznajo osnovna pravila različnih iger z žogo (med dvema ognjema, mini nogomet, mini rokomet, mini odbojka, ...) in se naučijo tudi osnovne elemente (vodenje, različne mete, udarce z različnimi deli stopala ...), ki jim omogočajo, da se lahko igrajo. Pravila so prirejena starostni stopnji otrok, da hitreje napredujejo v znanju in obvladanju žoge v igri.
- **ROLANJE** – izvajamo tečaj rolanja, kjer se seznanijo z opremo in tehniko rolanja. Otroci in učitelji morajo pri rolanju obvezno uporabljati varovalno opremo (čelado, ščitnike za dlani, komolce in kolena). Ko opravijo tečaj, se vsakega otroka razvrsti v skupino, ki mu je po znanju in sposobnosti najbolj primerna. Pri rolanju sestavljamo različne poligone ali vadbene postaje, kjer izvajajo določene naloge. Zahtevnost vadbe je prilagojena vadbeni skupini, to se pravi, da je stopnja zahtevnosti odvisna od znanja rolanja otrok. Rolanje je lateralno povezan s smučanjem, kar pomeni, da lahko zelo dobro simuliramo določene smučarske položaje. Otroci, ki se naučijo ali znajo rolati, imajo manj težav oziroma se hitreje naučijo smučati.
- **KOLESARJENJE** - je namenjeno razvijanju ravnotežja in sposobnosti hitre menjave smeri. Otrokom postavljamo različne poligone in s tem jih spodbujamo, da razvijajo svoje sposobnosti in spretnosti v vožnji s kolesom. Vožnjo s kolesi vedno organiziramo v varnem okolju (na igrišču). Poskrbeti moramo, da se na poligon ne morejo pripeljati drugi udeleženci v prometu (avtomobili, motorji ...).
- **VESLANJE** – je vsebina, kjer otroci spoznajo osnove tega športa in je namenjena drugačnemu razvijanju ravnotežja in sposobnosti obvladanja čolna na vodi. Spoznajo predvsem kajak in rafting.



Slika 3 in 4: Ravnotežje na čolnu

Pri izbiri vsebine, ki jo bomo vnesli v določen sklop športne vadbe pri Alpski šoli, moramo biti tako usmerjeni, da sklopi vadbenih ur te vsebine, ki smo jo izbrali, vplivajo na motorične sposobnosti, ki so pomembne pri alpskem smučanju.



Shema 3: Program dela z različnimi vsebinskimi sklopi

Pri športni vadbi sklopi vadbenih ur z različnimi dejavnostmi (vsebinami) trajajo določen čas skozi celo leto – ciklizacija. Pri Alpski šoli imamo na nivoju makrociklizacije tri obdobja:

- obdobje priprave na sneg (pripravljalno obdobje),
- obdobje smučarske sezone,
- obdobje po sezoni (posezonsko - prehodno obdobje).

Pri mikrociklizaciji imamo obdobja dolga po en mesec in v vsakem mesecu je poudarek na dveh dejavnostih (vsebinah). Tako se izvede osem vadbenih enot. Eno obdobje makrociklizacije sestavljajo po tri mikrociklizacije.

Športna vadba poteka dvakrat na teden in sicer po naslednjem programu:

SEPTEMBER : rolanje, osnovna motorika – elementarne igre,
OKTOBER: rolanje, osnovna motorika – elementarne igre,
NOVEMBER: atletika, osnovna motorika – naravne oblike gibanja,
DECEMBER: gimnastika, osnovna motorika – elementarne igre,
JANUAR: atletika, osnovna motorika – naravne oblike gibanja,
FEBRUAR: gimnastika, osnovna motorika – elementarne igre,
MAREC: osnovna motorika – elementarne igre,
APRIL: rolanje, kolesarjenje,
MAJ: rolanje, veslanje (rafting, kajak).

Na začetku vadbene ure je obvezno ogrevanje in izvedba sklopa gimnastičnih vaj ter vaje za moč (sklece, počepi, dvigovanje trupa, zaklonov, razni poskoki ...).

Snežna vadba za predtekmovalno skupino in napredno skupino se prične v mesecu oktobru in novembru – pripravljalo obdobje. Snežna vadba poteka vsak mesec po štiri dni (dva vikenda) v tujini (ledeniki Kaprun ali Moelltal).

Glavna sezona snežne vadbe za vse skupine se prične meseca decembra in traja do konca aprila oziroma dokler dopuščajo snežne razmere na smučiščih. Vadba poteka vsak vikend. Izvedemo dve zimovanji (božično – novoletno in počitniško zimovanje).

Udeležimo se tudi otroških tekem komercialne narave (pokal Krvavca, Andražev pokal, Cicibanov pokal, Zlata lisička ...).

5.3. Program dela in vsebinski sklopi dela v Alpski šoli na snegu

Program dela na snegu je razdeljen na več vsebinskih sklopov :

- tečaj smučanja,
- učenje smučanja,
- zimski tabori,
- zimovanje,
- predstavitveni dan Alpske šole.

Tečaj smučanja je organiziran za člane Alpske šole in traja, dokler otrok ne osvoji tolikšnega smučarskega znanja, da zna hoditi po hribu navzgor, da se lahko samostojno in brez pomoči trenerja ali učitelja zaustavi v plužnem položaju, da pozna enostavne spremembe smeri ter se že zna vstati po padcu brez pomoči smučarskega učitelja. Ko otrok osvoji osnovne oblike drsenja, ga že vključimo v vadbeno skupino, ki mu je po znanju najbližja, kjer se bo v nadaljevanju že učil osnovnih oblik smučanja. Učenje gibanja na snegu oziroma smučanja poteka ves čas, ko je otrok z alpsko šolo na snegu, glede na svoje smučarsko znanje pa otroci prehajajo iz ene vadbene skupine v drugo.

Zimski tabori potekajo večinoma za vikende in so namenjeni temu, da otroka počasi privajamo na samostojnost, stran od staršev, na skrb za svojo smučarsko opremo in pa seveda na večdnevno smučanje.

Zimovanje izvedemo dvakrat na smučarsko sezono in sicer za božično - novoletne praznike in med šolskimi počitnicami, kjer pa otroci poleg smučanja uživajo še v ostalih snežnih radosti, ki jim ta letni čas omogoča: izdelovanje iglujev, drsanje, sankanje, kepanje, izdelovanje sneženega moža ...

Pri zimovanju je tudi velik poudarek na:

- socializaciji otroka, kjer si otroci oblikujejo osebnost v skladu z družbenimi normami, navezujejo nova prijateljstva, spoznavajo medsebojno pomoč in spoštovanje, pridobivajo pozitivne navade in opuščajo negativne (sebičnost,

agresivnost...),

- osamosvojitvi otroka, saj morajo otroci sami skrbeti za svoje osebne stvari,
- skrbi za osebno higieno,
- osvojitvi in nadgradnji osnovnega smučarskega znanja,
- oblikovanju športnih navad do te mere, da bodo tudi v kasnejšem starostnem obdobju uživali v športu (smučanju, drsanju ...),
- oblikovanju kulturnega odnosa do narave.

Na dnevu Alpske šole pa se otroci predstavijo svojim staršem in jim pokažejo, kaj so se naučili v smučarski sezoni. Vsaka vadbena skupina na snegu izvede neko nalogo, s katero se predstavi staršem. Napredna skupina izvede vožnjo v formacijah, otroci, ki sestavljajo predtekmovalno skupino prikažejo vožnjo med vratci, otroci ostalih smučarskih skupin pa prikažejo svojo smučarsko znanje na posebej za njih postavljenem poligonu.

Program dela na snegu temelji na shemi storitev slovenske nacionalne šole alpskega smučanja:

- prilagajanje na smučarsko opremo,
- osnovne oblike drsenja (drsenje naravnost, preproste spremembe smeri drsenja),
- začetne oblike smučanja (smučarski loki, zavoj s klinastim odzivom / vbod palice, osnovno vijuganje),
- nadaljevalne oblike smučanja – terensko vijuganje (vijuganje v širšem hodniku, vijuganje v ožjem hodniku),
- tekmovalne oblike alpskega smučanja,
- izpeljanke alpskega smučanja.

Pomembno je, da naredimo prve korake na snegu na tak način, da pri začetnikih ne vzbujamo strahu. Prilagajanje na smuči in osnovne oblike drsenja moramo začetniku približati na način, ki bo na eni strani hiter in učinkovit, na drugi strani pa bo učencu dajal občutek varnosti, predvsem pa užitek na snegu. Na tej stopnji je še bolj pomembno, da izbiramo terene z blago naklonino, po možnosti z ravnim iztekom. V nadaljevanju pa moramo stremeti k cilju, ki vodi od drsenja k smučanju. Zato se naslednji sklop imenuje začetne oblike smučanja.

Le-te so ravno iz prej navedenih razlogov, ki omejujejo učitelja smučanja, izbrane in definirane tako, da tudi začetniku omogočajo nadzorovano premagovanje tudi strmejših terenov. Smučarsko znanje se bogati s pestro vadbo in čim večjim številom ponovitev pravilnih izvedb v različnih pogojih. Postopen prehod v paralelni položaj smuči omogoča smučanje v večji hitrosti, znanje in sposobnosti pa smučarju omogočajo razbremenitev in kontrolo hitrosti drsenja tudi v težjih pogojih.

Nadaljevalne oblike so torej vezane na premagovanje strmejših terenov in so že resnejši pokazatelj dobrega smučarskega znanja.

Osnova tekmovalnim oblikam alpskega smučanja je tekmovalna tehnika, ki v svojih osnovah vsebuje elemente, ki so skupni vsem tekmovalnim disciplinam. S slalomom, veleslalomom, superveleslalomom in smukom pa alpskega smučanja še ni konec. Sklop smučarskih izpeljank kaže na odprtost alpskega smučanja v smereh, ki zahtevajo veliko smučarskega znanja, na drugi strani pa jih ne moremo obravnavati kot del tekmovalnega alpskega smučanja. Gre torej za izpeljanke smučanja, ki so predvsem v zadnjem času zelo prisotne in popularne. Tovrstni načini gibanja na smučeh so namenjeni tistim, ki želijo nekaj več. Združuje jih atraktivnost, edinstveni užitki, nevarnost in še kaj. Do stopnje, ki je dosegljiva večjemu številu smučarjev, lahko omenjene izpeljanke še uvrščamo k alpskemu smučanju, ko pa zahtevnost posameznih izvedb izpeljank smučanja preraste okvire dosegljivosti množic, pa razvoj le-teh ostaja v domeni strokovnjakov posameznih področij (Lešnik, Murovec in Gašperšič, 2002).

Pri metodah in pristopih k poučevanju otrok moramo upoštevati, da gre za usmerjeno šolo smučanja, kjer je najpomembnejše zadovoljstvo in veselje otrok. Skozi vadbo oziroma igro ob upoštevanju osnovnih didaktičnih načel moramo otroke peljati do zelenega cilja in hkrati upoštevati tudi njihove želje po zabavi na snegu. Stopnjevanje zahtevnosti omogoča slehernemu smučarju napredovanje v vseh značilnostih sodobnega smučanja:

- pravočasnost: sposobnost izvedbe neke storitve v natančno določenem trenutku, ki je ali optimalen ali edino mogoč,
- natančnost: sposobnost izvedbe smučarske storitve, ki je čimbolj prilagojena zahtevani oziroma idealni,
- ritmičnost: sposobnost zaporednega ponavljanja smučarskih storitev v nizu,
- hitrost: v smučanju jo pojmuje na dva načina:

- hitrost izvedbe – hitrost akcij, ki omogočajo izvedbo smučarske storitve,
- izvedbo v hitrosti – hitrost, v kateri smučar storitev izvede,
- mehko: usklajenost, ki jo dojemamo z vidom in predstavlja vrhunec smučanja; gre za lahkotnost in skladnost tako prej naštetih prvin smučanja.

Vsaka od navedenih temeljnih značilnosti sama zase ni učinkovita. Vedno sta povezani najmanj dve storitvi, če ne tri. Največkrat se pa združujejo ali prepletajo med seboj, da postane smučanje zabavno in polno užitek (Smučanje danes, 2003).

5.3.1. Metodika poučevanje otrok smučanja v Alpski šoli

Osnova kvalitetnega dela učitelja smučanja / trenerja smučanja je dobro poznavanje psihomotoričnih sposobnosti in lastnosti otrok. Ob ostalih dejavnikih učenja je to tudi najpomembnejše izhodišče določanja vsebin in organizacije vadbe na snegu (Lešnik in Žvan, 2007). Učitelj / trener smučanja mora biti pripravljen na vadbeno uro ter upoštevati vsa varnostna pravila, ki omogočajo varno poučevanje otrok in uporabiti čim več didaktičnih pripomočkov v igri, da otrokom ne postane smučanje enolično ponavljanje smučarskih elementov in s tem dolgčas na smučanju. Potrebno je vključiti raznovrstnost v vadbo (uporabiti različne igre, različne risane junake (Badmann, Spidermann, Winx, uporaba različnih pripomočkov ...) in prilagoditi vadbeni proces otrokom, katere poučujemo, in izbrati tako pot in način, ki bosta glede na sposobnosti otrok najbolj učinkovita (Lešnik in Žvan, 2007).

Učitelj / trener smučanja mora pri vadbi na snegu upoštevati naslednje priporočila:

- varnost (pravilna izbira smučarskega terena, upoštevanje FIS pravil),
- ustrezna izbira didaktičnih pripomočkov.

V procesu učenja smučanja ima varnost pomembno vlogo. Učitelj smučanja mora poznati in upoštevati pravila za varnost na smučišču in s svojim zgledom vzgajati prihodnje smučarje. Učitelj otroke ob neposredni situaciji navaja na upoštevanje pravil ter prepoznavanje pomena oznak na smučišču in smučarskih napravah.

Padci so pri začetnikih pogostejši, tudi neznanje je pogost vzrok za trke in izsiljevanje prednosti na smučišču. K večji varnosti nedvomno veliko prispeva varnostna čelada

za otroke, ki jo morajo po zakonu nositi vsi otroci do 14. leta starosti. Nekateri otroci varnostno čelado odklanjajo, ker nanjo niso navajeni, jo težje prenašajo, ali pa jo odklanjajo, ker želijo biti kot »učitelj«. Zato je zaželeno, da tudi učitelj smučanja uporablja varnostno čelado. Tudi starejši otroci, ki bodo kmalu odrasli, bodo varnostno čelado radi uporabljali ter jo imeli za del smučarske opreme in ne kot prisilo ali znak majhnosti. S tem bo učiteljev prispevek k večji varnosti na smučišču dolgotrajnejši in širšega pomena.

Učitelj smučanja si mora dobro ogledati smučišče in predvideti vse nevarne okoliščine pred odhodom na smučišče z otroki. Učitelj / trener smučanja mora pri svoji vadbi na snegu izbirati primerne terene za poučevanje svoje vadbene skupine, ki je osnova in predpogoj za kvalitetno poučevanje smučanja. Seveda pa vedno nimamo idealnih pogojev za poučevanja smučanja, zato moramo vaje in poti napredovanja prilagoditi razmeram na smučišču in otrokom. Mlajši otroci morajo na večjih smučiščih smučati na zavarovanem in označenem delu smučišča, kjer bodo varni pred drugimi udeleženci na smučišču (Pišot in Videmšek, 2004).

Vsak učitelj mora dobro poznati Strokovni kodeks učiteljev in trenerjev Slovenije.

Pri snežni vadbi upoštevamo in tudi otroke poučujemo in seznanjamo s pravili obnašanja in s predpisi, ki veljajo na smučišču. Pravila in predpise razložimo in predstavimo na otrokom primeren način. S pomočjo priročnika Veselo in varno na sneg jim predstavimo deset FIS pravil, ki jih na smučišču tudi upoštevamo.



1. Obzirnost do drugega

Smučar se mora obnašati tako, da ne ogroža ali poškoduje drugih smučarjev.



2. Izbira smučine

Hitrejši smučar mora smučino izbrati tako, da ne ogroža smučarjev pred seboj.



3. Prehitevanje

Smučar lahko poljubno prehiteva, vendar v taki razdalji, da ima prehitevani dovolj prostora za smučanje.



4. Smučarsko znanje

Hitrost vožnje mora smučar prilagoditi svojemu znanju, razmeram na smučišču in gostoti smučarjev.



5. V smuk - nadaljevanje

Preden smučar odsmuča po progi, mora pogledati navzgor in navzdol, ali je varno zanj in za druge.



6. Ustavljanje

Smučar se ne sme ustavljati na zahtevnejših delih smučišča, razen v sili, vendar naj se čimprej umakne.



7. Vzpenjanje - sestopanje

Smučar sme za vzpenjanje ali sestopanje uporabiti le del smučišča.



8. Upoštevanje označb

Smučar mora spoštovati informacije, signale in prometne oznake na smučiščih.



9. Pomoč ob nesreči

Ob nesreči je smučar dolžan po svojih močeh pomagati ponesrečencu.



10. Dolžnost legitimiranja

Smučar, udeleženec ali priča, odgovoren ali ne, se mora pri nesreči pustiti legitimirati odgovorni osebi.

Slika 6: Deset FIS pravil

Pri snežni vadbi uporabljamo različne didaktične pripomočke, kajti vadba na snegu mora temeljiti na raznovrstni vadbi. Raznovrstna vadba od učitelja zahteva veliko mero ustvarjalnosti in domišljije, predvsem pri najmlajših. S pomočjo različnih pripomočkov naredi vadbo zanimivo in sproščeno. Uporaba pripomočkov mora biti smiselna, voditi mora k zelenemu cilju.

Pripomoček na snegu ima pomembno vlogo tudi zato, ker pomaga preusmeriti pozornost otroka (strah pred padcem, strmino, odsotnost staršev) in ga aktivneje vključi v delo (Lešnik in Žvan, 2007).

Didaktične pripomočke v smučanju uporabljamo iz več razlogov. Z njimi dvigujemo otrokom motivacijo za delo, so praktični in jih lahko uporabimo na različne načine, so različnih barv, da razbijejo belino snega, so varni za uporabo in nezahtevni za transport.

Seveda pa se pri vsaki uporabi pripomočkov prej dogovorimo z upravljalcem smučišča ter ustrezno zaščitimo in označimo vadbeni prostor.

5.3.2. Vsebinski sklopi poučevanja v Alpski šoli

Težko je določiti starost, kdaj je za otroka najprimernejši čas za začetek učenja smučanja. To je v veliki meri odvisno od gibalnih sposobnosti, ki si jih je otrok pridobil prek različnih gibalnih vzorcev. V povprečju velja, da lahko začnemo otroka učiti smučati med tretjim in četrtem letom starosti. Temeljno vodilo pri delu z najmlajšimi je, da otroka učimo gibanja na snegu in ne tehnike (Pišot, Videmšek, 2004).

Prvi koraki na snegu morajo temeljiti na igri. Otrokom je igra nekaj samo po sebi umevnega. Prek nje spoznavajo sami sebe in novo okolje, ustvarjajo si pravila vedenja, naučijo se premagovati ovire in osvojijo nove načine gibanja. Otroci imajo prirojeno potrebo po gibanju in igri. Zato jim moramo tudi smučanje približati igrivo in jih prek igre pripeljati do zelenega smučarskega znanja. Za ta namen uporabljamo najrazličnejše didaktične gibalne igre. To so gibalne oblike, ki zagotavljajo nadgradnjo otrokovih gibalnih izkušenj in izhajajo iz njih samih. Dober učitelj smučanja izbere tiste igre, ki so primerne za določeno skupino otrok in prek katerih učence pripelje do cilja. Pri tem se učenci zabavajo in pridobivajo nova smučarska znanja, ne da bi se tega zavedali (Pišot et al., 2000).

I. PRILAGAJANJE NA SMUČARSKO OPREMO

Prvi smučarski dan bo prijeten dogodek, če se ga otrok in učitelj / trener lotita na pravi način. Pri otrocih mora prilagajanje na smuči in osnovne smučarske položaje biti v čim večji meri prepleteno z igro. Velik uspeh bo že to, če začetnik med vadbo ne bo k smučanju pristopal s strahom, razmišljal o bolečinah v čevljih, mrazu in drugih negativnih dejavnikih (Lešnik in Žvan, 2007).

Pred prvim smučanjem (predvsem velja za začetnike) otroke in starše prosimo, da se smučarske čevlje sami doma večkrat obužejo. S tem ob prihodu na smučišče zmanjšamo nevšečnosti glede obuvanja smučarskih čevljev. Seveda še vedno pomagamo otrokom pri obuvanju in zapenjanju le-teh, če ne zmorejo sami. Čevlje vedno zapenjamo od spodaj navzgor. Najprej jezik od čevlja lepo poravnamo in odmaknemo vse dele oblačil, ki bi lahko oteževale zapenjanje in kasneje tudi povzročale bolečine v smučarskih čevljih.



Slika 7 in 8: Pomoč pri obujanju

Ko otroke obujemo in preverimo, ali imajo vsi zapete smučarske čevlje, jim razdelimo njihovo smučarsko opremo. Kmalu nastane problem, ko morajo sami nesti svoje smuči. Mlajšim otrokom damo smuči v naročje, kajti tako jih najlažje nesejo in pri obračanju ne ogrožajo ostalih. Seveda jim pokažemo tudi, kako se pravilno nosijo smuči na rami.



Slika 9 in 10: Nošenje smučarske opreme

Ob prihodu na sneg preverimo smučarsko opremo otrok, ali ima pravilno nastavljene vezi (nastavljene na dolžino čevljev in jakost varnostne vzmeti v glavi in peti smuči), pravilno dolžino smučarskih palic (seveda staršem že pri športni vadbi povemo, kakšne smučarske palice potrebujejo) in preverimo še ostalo opremo (čelada, rokavice, obleko ...).

Ogrevanje je obvezni del, preden se odpravimo na smučanje, saj zmanjša možnost poškodb in telo pripravi na nadaljnji napor.

Prilagajanje na smučarsko opremo poteka preko igre. Seveda je prva stvar, ki je otrokom v veliko veselje, kepanje in drsanje po bregu navzdol. Ob vseh snežnih

radosti pozabijo na vse tegobe in bolečine, ki jim jih mogoče povzročajo smučarski čevlji. Skozi igre in različne vaje poskušamo smučarske čevlje čimbolj prilagoditi nogi.

Uporabimo lahko naslednje vaje:

- hoja z visokim dviganjem kolen (oponašamo štorokljo, smo vojaki ...),
- hoja s čim daljšimi koraki (oponašamo medveda ...),
- hoja po prstih - petah (oponašamo miško ...),
- sonožni poskoki (oponašamo zajčke in skačemo v različne smeri),
- naredimo kvadrat s smučarskimi palicami in v tem kvadratu izvajamo razne igrice za navajanje na smučarske čevlje (kdo se boji črnega moža, čarovnik, lisica ...),
- naredimo poligon s pomočjo stožcev, smučarskih palic, kolebnic, zaščitnih trakov in naredimo tekmovanje (vključimo tudi plazenje in valjanje po snegu).

Sledi privajanje na smuči na mestu, ki ga lahko izvedemo s pomočjo naslednjih vaj:

- mehko prehajanje iz visokega v nizek položaj in nazaj (igrice dan - noč),
- podrsavanje smuči po snegu naprej in nazaj (oponašanje žage ...),
- dvig nog z visokim dvigovanjem kolen (preizkušanje teže posamezne smučke),
- dvigovanje smuči - izmenično dvigovanje krivin (pokažemo sosedu kakšne barve je drsna ploskev),
- dvigovanje zadnjih delov smuči (poskušamo zapičiti krivino),
- nagibanja telesa naprej in nazaj (skušamo se dotakniti krivin in s smuči pobrisati sneg, poskušamo se dotakniti zadnjih delov smuči ...),
- prestopanje levo - desno čez smučarske palice,
- prestopanje okoli svoje osi, okrog krivin, okrog zadnjih delov.

Privajanje na smuči med hojo in drsenjem v ravnini:

- hoja in drsenje z eno smučko brez palic,
- hoja in drsenje s smučmi brez palic,
- v parih ali trojkah s smučarsko palico otroci drug drugega vlečejo (vlak in vagoni),

- razne igre (tekmovanja z vlaki in vagoni, skiro, tekmovanje kač, štafetne igre ...).

Med smučanjem se zgodi, da kdaj tudi pademo, zato je pomembno, da se znamo po padcu na najlažji način pobrati. To storimo tako, da noge skrčimo in pritegnemo smuči pod sebe in jih postavimo v položaj pravokotno glede na vpadnico. Trup nagnemo naprej, tako da je težišče čim bližje kolenom. Palice zapičimo v sneg, se opremo nanje in vstanemo. Če vadimo brez palic, se poskušamo pobrati z opiranjem na roke, kar je otrokom pogosto celo lažje.

Če želimo drseti po hribu navzdol, se moramo najprej vzpeti na hrib s smučmi. To lahko storijo na več načinov:

- stopničasto vzpenjanje,
- poševno stopničasto vzpenjanje,
- vzpenjanje v razkoraku.

Kasneje se na hrib lahko povzpnejo s pomočjo vlečnice.

II. OSNOVNE OBLIKE DRSENJA

- **Drsenje naravnost**

➤ **Drsenje naravnost s smučmi v paralelnem položaju**

Cilj: prehod iz prilagajanja na smuči v drsenje v paralelnem položaju.

Izvedba: Pri osnovnem smučarskem položaju drsenja naravnost smučar stoji uravnoteženo na paralelno razklenjenih smučeh. Razklenjenost v širini bokov nudi začetniku dovolj opore v smeri levo in desno. Smuči so postavljene plosko na snežno površino, teža smučarja pa naj bo po vsej dolžini enako razporejena na levo in desno smučko. Položaj telesa smučarja je sproščen in v hrbtnem delu primerno usločen. Skočni, kolenski in kolčni sklepi so primerno pokrčeni (goleni naslonjene na jezik smučarskega čevlja). Roke naj bodo pred telesom, naravno pokrčene, palice pa čim bolj vzporedne in usmerjene nazaj, tako da so

krpljice za telesom nekoliko dvignjene od snega. Pogled smučarja mora biti usmerjen naprej.

Tipične značilnosti:

- osnovni smučarski položaj,
- enakomerna razporeditev teže na obe smuči,
- plosko drsenje v paralelnem položaju.

Najpogostejše pomanjkljivosti:

- ✓ položaj smuči ni paralelen,
- ✓ neenakomerna obremenitev smuči,
- ✓ preveč ali premalo razklenjen položaj smuči,
- ✓ ni opore na čevlje, kolena premalo potisnjena naprej (težišče smučarja pomaknjeno preveč nazaj),
- ✓ neustrezen položaj rok (preveč ob telesu ali previsoko stegnjene v predročenu),
- ✓ neustrezen položaj zgornjega dela telesa (smučar preveč predklonjen ali preveč vzravn),
- ✓ pogled smučarja usmerjen preveč navzdol,
- ✓ nepravilen položaj palic (krpljice niso za telesom smučarja).

Uporabne vaje za odpravljanje pomanjkljivosti:

- ✓ prehod iz hoje v drsenje v paralelnem položaju,
- ✓ med drsenjem naravnost prehajanje iz sklenjenega v razklenjen položaj smuči,
- ✓ prestopanje v sosednjo smučino in nazaj,
- ✓ prehajanje iz visokega v nizek položaj na mestu in med drsenjem naravnost,
- ✓ sonožni odrivi (gor - dol) na mestu in med drsenjem naravnost,
- ✓ drsenje naravnost s palicami v predročenu,
- ✓ nagibanje naprej - nazaj med drsenjem naravnost,
- ✓ usmerjenost pogleda na določeno točko v smeri naprej,
- ✓ pravilen položaj palic med drsenjem v paralelnem položaju, drsalni korak.

Igre v drsenju naravnost:

- ✓ smuk z nihanjem rok v odročanju (ptiči) – ravnotežje,
- ✓ smučanje skozi predore (prehajanje iz visoke v nizko prežo) – gibanje,
- ✓ izmenično dvigovanje delov smuči - ravnotežje, spoznajo kako položaj telesa vpliva na smučanje,
- ✓ izmenično smučanje po eni smučki – vzdrževanje ravnotežja,
- ✓ korakanje v višje nadstropje (stopanje v drugo smučino) – ravnotežje, prenos teže.

➤ **Dršenje naravnost s smučmi v klinastem položaju**

Cilj: prehod iz prilagajanja na smučki v drsenje in nadzorovanje hitrosti drsenja v klinastem položaju.

Izvedba: Klinasti položaj dosežemo tako, da zadnje dele smuči nekoliko razmaknemo, medtem ko sprednji deli ostanejo razmaknjeni približno v širini bokov. S tem smučki postavimo v polparalelni položaj, ki ga imenujemo klinasti položaj. S potiskom kolen naprej in navznoter dosežemo blago nastavitev smuči na notranje robnike. Telo smučarja naj bo uravnoteženo na sredini smuči, sproščeno in ustrezno pokrčeno v skočnem, kolenskem ter kolčnem sklepu (goleni naslonjene na jezik smučarskega čevlja). Roke so pred telesom, naravno pokrčene, palice pa naj bodo čim bolj vzporedne in usmerjene nazaj tako, da so krplice za telesom nekoliko dvignjene od snega. Pogled smučarja mora biti usmerjen naprej.



Slika 11: Dršenje naravnost v klinastem položaju

Tipične značilnosti:

- osnovni smučarski položaj,
- enakomerna obremenitev smuči,
- nadzorovanje hitrosti drsenja v klinastem položaju.

Najpogostejše pomanjkljivosti:

- ✓ preveč plužno postavljene smuči,
- ✓ neenakomerna obremenitev smuči,
- ✓ premajhen nagibni kot naprej v gležnju; kolena premalo potisnjena naprej (težišče pomaknjeno preveč nazaj),
- ✓ nenadzorovana hitrost drsenja (premalo izrazit klinast položaj smuči),
- ✓ neustrezen položaj rok (preveč ob telesu ali previsoko stegnjene v predročenu),
- ✓ neustrezen položaj zgornjega dela telesa (smučar preveč predklonjen ali preveč vzravnani),
- ✓ pogled usmerjen preveč navzdol,
- ✓ nepravilen položaj palic (krpljice niso za telesom smučarja).

Uporabne vaje za odpravljanje pomanjkljivosti:

- ✓ vlečenje ali potiskanje smučarja v drsenje v klinastem položaju na ravnini,
- ✓ drsenje vzvratno v klinastem položaju,
- ✓ med drsenjem naravnost prehajanje iz paralelnega v klinasti položaj smuči in nazaj,
- ✓ drsenje naravnost s palicami v predročenu,
- ✓ pomikanje težišča telesa naprej - nazaj med drsenjem naravnost,
- ✓ usmerjenost pogleda na določeno točko v smeri naprej,
- ✓ pravilen položaj palic med drsenjem v klinastem položaju.

➤ **Zaustavljanje v plužnem položaju**

Cilj: nadzorovanje hitrosti drsenja in zaustavljanje.

Izvedba: Plužni položaj že dalj časa poskušamo uporabljati le še za zaustavljanje. Dosežemo ga s potiskom zadnjih delov smuči navzven, medtem ko sprednji deli ostajajo bolj sklenjeni. S potiskom kolen naprej in navznoter nastavimo notranja robnika, smučki, ki sta enako obremenjeni, pa s tem pričneta zavirati, dokler se smučar v drsenju naravnost ne zaustavi. Telo smučarja mora biti uravnoteženo na sredini smuči, položaj gornjega dela telesa smučarja pa enak kot pri drsenju naravnost ali v klinastem položaju. Pred izvedbo prehoda iz drsenja naravnost v drsenje v klinastem položaju in v zaustavljanje v plužnem položaju ne pozabimo na ponovitev osnovnih položajev na mestu.

Tipične značilnosti:

- nižji položaj telesa,
- izrazitejši potisk kolen naprej navznoter,
- zaustavitev v plužnem položaju.

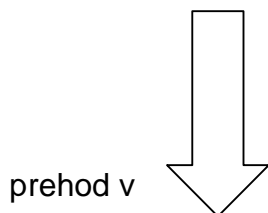
Najpogostejše pomanjkljivosti:

- ✓ neustrezna nastavitve robnikov,
- ✓ premajhen razmak zadnjih delov smuči,
- ✓ neenakomerna obremenitev smuči,
- ✓ premajhen nagibni kot naprej v gležnju; kolena premalo potisnjena naprej in navznoter (težišče pomaknjeno preveč nazaj),
- ✓ neustrezen položaj zgornjega dela telesa (smučar preveč predklonjen ali preveč vzravnani),
- ✓ neustrezen položaj rok (preveč ob telesu ali previsoko stegnjene v predročenu),
- ✓ pogled usmerjen preveč navzdol,
- ✓ nepravilen položaj palic (krpljice niso za telesom smučarja).

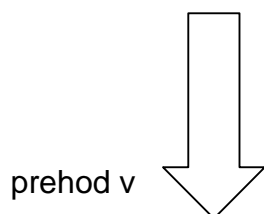
Uporabne vaje za odpravljanje pomanjkljivosti:

- ✓ nastavitev robnikov v plužnem položaju na mestu,
- ✓ zaustavljanje v plužnem položaju iz drsenja po ravnini,
- ✓ med drsenjem naravnost prehajanje iz klinastega v plužni položaj smuči in nazaj,
- ✓ pomikanje težišča telesa naprej - nazaj med drsenjem naravnost,
- ✓ zaustavljanje s palicami vodoravno v predročenu,
- ✓ usmerjenost pogleda na določeno točko v smeri naprej,
- ✓ pravilen položaj palic med zaustavljanjem v plužnem položaju,
- ✓ prehod iz drsenja v paralelnem položaju v drsenje v klinastem položaju in zaustavitev v plužnem položaju smuči.

DRSENJE NARAVNOST



DRSENJE V KLINASTEM POLOŽAJU



ZAUSTAVLJANJE V PLUŽNEM POLOŽAJU

Schema 4: Osnovne oblike drsenja

- **Preproste spremembe smeri**

»Pahljača zavojev«

Sprememba smeri drsenja pomeni prvi korak k izvedbi smučarskega zavoja. Temu se poskušamo približati z uporabo posredniških in korekturnih vaj. Pri tem je dobrodošla uporaba stožcev, kratkih količkov in drugih pripomočkov, ki jih učitelj smučanja izbira glede na cilj in pomanjkljivosti, ki se pojavljajo pri posameznih izvedbah. Ena od možnosti, ki učencu zagotavljajo postopno približevanje k izvedbam zavojev, je t. i. »pahljača zavojev«. »Pahljača zavojev« pomeni stopnjevanje izhodiščnega položaja za prehod v drsenje glede na vpadnico. Začetni poskusi izvedb preprostih zavojev k bregu se izvajajo iz položaja blagega smuka poševno, torej v smeri bolj prečno na vpadnico. Kasneje izhodiščne položaje postopoma približujemo smeri vpadnice.

Pahljačo zavojev izvajamo z namenom (najprej) približevanja vpadnici in (kasneje) izvedbe zavojev preko vpadnice. Način izvedbe zavoja pogojuje posameznikovo predznanje in sposobnosti. Naprednejši učenci bodo stremeli k vodenju zavoja na paralelno postavljenih smučeh (po robnikih) od začetka do konca, medtem ko bodo slabši smučarji spremembo smeri lahko izvedli s klinastim položajem smuči.

Z izvedbo zavojev preko vpadnice je začetnik torej že sposoben izvesti smučarski zavoj, ki ga mora v naslednjem koraku povezati v smučanje.

➤ »Pahljača zavojev« v klinastem položaju

Cilj: sprememba smeri drsenja v klinastem položaju smuči.

Izvedba: Smučar v klinastem položaju med prehajanjem iz visokega v nižji položaj s potiskom kolena naprej in navznoter postopno obremeni zunanjo smučko in jo usmeri v preprost zavoj k bregu. Pri enostavni spremembi smeri notranja smučka zaradi boljše opore ohranja klinasti položaj (koleno potisnjeno naprej in navznoter), kolena in ramenska os pa ostajata pravokotni na smer drsenja. Glede na sposobnosti bo smučar zaključni del zavoja (3. faza) poskušal izpeljati po robniku spodnje smučke, pri čemer mu bo v veliko pomoč oblika smuči. Pred izvedbo prvega poskusa ne pozabimo na ponovitev gibanja na mestu.

Tipične značilnosti:

- izdatnejša obremenitev zunanje klinasto postavljene smučke (prenos teže),
- zavoji k bregu z vrtenjem smuči (1. in 2. faza zavoja) v klinastem položaju,
- prehod iz visokega v nižji položaj telesa,
- kolena (zunanji bok ustrezno visoko nad smučko) in ramenska os pravokotni na smer drsenja.

Najpogostejše pomanjkljivosti:

- ✓ premajhen nagibni kot v gležnju: premalo potisnjeno koleno zunanje noge v smeri naprej - navznoter (slaba nastavitev robnika),
- ✓ premalo obremenjena zunanja smučka v zavoju,
- ✓ uhajanje notranjega boka v zavoj,
- ✓ rotacija ramen v zavoj ali navzven,
- ✓ povešena ramenska os v zavoj ali iz zavoja,
- ✓ premalo izrazito gibanje iz visokega v nižji položaj.

Uporabne vaje za odpravljanje pomanjkljivosti:

- ✓ imitacija gibanja na mestu,
- ✓ potisk kolena zunanje noge med zavojem s pomočjo obeh rok,
- ✓ »pahljača klinastih zavojev« z dvigom sprednjega dela notranje smučke,
- ✓ »pahljača klinastih zavojev« vzvratno v klinastem položaju,
- ✓ potisk zunanjega boka naprej s pomočjo zunanje roke, lahko tudi s pomočjo palic pod zadnjico,
- ✓ izvedba klinastih zavojev k bregu s palicami v predročenu, na ramenih ali na hrbtu,
- ✓ izvedba klinastih zavojev k bregu z rokami v odročenu brez palic,
- ✓ poudarjeno gibanje na mestu,
- ✓ preproste spremembe smeri v klinastem položaju na položnem terenu.

Igre pri »pahljači zavojev« v klinastem zavoju:

- aviončki,
- pobiranje predmetov (sadja, smeti ...),
- prenašanje prtljage,
- natararji,
- peščena ura,
- čiščenje tal,
- dotikanje stožcev.



Slika 12 in 13: Igre v klinastem položaju

➤ »Pahljača zavojev« v paralelnem položaju / po robnikih

Cilj: sprememba smeri drsenja v paralelnem položaju smučī.

Izvedba: Smučar že pred spustom v blagi smuk po ševno smučī postavi na robnike. To doseže z zvrčanjem stopal ter gibanjem kolen v smeri zavoja. Po prehodu v drsenje se smučī zaradi stranskega loka smučarja »same« usmerijo v zavoj k bregu. Pravilna nastavitvev robnikov in razporeditev teže na obe smučki bodo potrdile sledi v snegu. Pred izvedbo prvega poskusa ne pozabimo na ponovitev gibanja na mestu (potiskanje, vlečenje po robnikih itd.), pri čemer začetnika opozarjamo na osnovni smučarski položaj in na ustrezno nastavitvev robnikov.

Pozor! Opisani element bodo na začetniški stopnji sposobni izvesti le najbolj nadarjeni učenci. Pri tem jim bodo v veliko pomoč lahko vaje s kratkimi smučmi, ostali pa bodo na vodenje zavojev po robnikih morali se počakati.

Tipične značilnosti:

- enakomerna razporeditev teže na obe smučki,
- zavoji k bregu po robnikih,
- prehod iz visokega v nižji položaj telesa,
- kolčna in ramenska os pravokotni na smer drsenja.

Najpogostejše pomanjkljivosti:

- ✓ premalo izrazita nastavitev robnikov (premalo gibanja v skočnih in kolenskih sklepih),
- ✓ premalo izrazit potisk notranjega kolena v zavoj (»trikotnik«),
- ✓ neustrezna razporeditev teže na obe smučki (preveč teže na notranji nogi),
- ✓ uhajanje notranjega boka v zavoj (»sedenje« in pojav »krmarice«),
- ✓ rotacija ramen v zavoj ali navzven,
- ✓ povešena ramenska os v zavoj ali iz zavoja,
- ✓ premalo izrazito gibanje iz visokega v nižji položaj.

Uporabne vaje za odpravljanje pomanjkljivosti:

- ✓ imitacija gibanja na mestu,
- ✓ vlečenje skozi zavoj s pomočjo palice na ravnem terenu,
- ✓ zavoji k bregu s (škarjastim) prestopanjem v smeri zavoja,
- ✓ izvedba pahljače zavojev po robnikih na kratkih smučeh,
- ✓ potisk kolen naprej in v zavoj z držo palic med kolena; palice so vodoravno za kolena,
- ✓ potiskanje notranjega kolena v zavoj z zunanjo roko,
- ✓ zavoji k bregu z dvigom notranje smučke,
- ✓ potisk notranjega boka iz zavoja s pomočjo notranje roke, zunanja roka pa je v predročenu,
- ✓ potisk zunanjega boka naprej s pomočjo zunanje roke; lahko tudi s pomočjo palic pod zadnjico,
- ✓ imitacija telemark smučanja; zavoji k bregu s pretiranim potiskom spodnje smučke naprej,
- ✓ izvedba zavojev k bregu s palicami v predročenu, na ramenih ali na hrbtu,
- ✓ izvedba zavojev k bregu z rokami v odročenu brez palic,

- ✓ zavoji k bregu z zunanjo roko v predročenu (vzporedno s smučmi), notranja roka pa v odročenu vodoravno v smeri središča zavoja,
- ✓ preproste spremembe smeri blizu vpadnice po robnikih na položnem terenu z ravnim iztekom.

Igre pri »pahljači zavojev« po robnikih:

- Badmann,
- Supermann,
- vrvohodec,
- ribič - rišemo trnek,
- peščena ura,
- natararji,
- korakanje v višje nadstropje (stopanje v višjo smučino).



Slika 14 in 15: Igre po robnikih

III. ZAČETNE OBLIKE SMUČANJA

Drugi sklop storitev v metodiki Slovenske nacionalne šole smučanja so začetne oblike smučanja. Opredelitev teh tako z vidika zahtevnosti gibanja, terenskih pogojev, hitrosti smučanja, znanja in sposobnosti učencev predstavlja nadgradnjo osnovnim oblikam drsenja. Že samo ime sklopa storitev pove, da od te stopnje naprej ne govorimo več le o drsenju, ampak o smučanju.

Uporaba smučarske vlečnice

Ker od zdaj naprej smučamo, je seveda pomembna tudi pravilna uporaba vlečnice. Prav je, da začnemo otroke na žičnico navajati čim prej, saj bo tako smučanje za učenca precej manj utrudljivo. Otroka mora na vlečnici najprej spremljati učitelj, kasneje pa bo smučarsko vlečnico lahko uporabljal sam. Skupino otrok odpeljemo do vznožja, kjer si ogledajo, kako se je treba postaviti in sprejeti sidro ali »krožnik« ter nadaljevati vožnjo proti vrhu. Pri tem poudarimo, da med vožnjo ne smemo sestiti, ker to zanesljivo vodi v padec. Pri prvih poskusih potrebujemo vsaj dve odrasli osebi. Eden pomaga pri vstopu na žičnico, drugi pa pri izstopu na vrhu. Če je vlečnica daljša, je priporočljivo imeti tudi pomočnika (po potrebi tudi več pomočnikov), ki ob poti navzgor posredujejo v primeru padcev. Če nimamo pomočnikov ob žičnici, otrokom naročimo, naj se v primeru padca na vlečnici umaknejo izpod vlečnice na stran ter nas tam počakajo. Najbolj negotove otroke lahko pred samostojno uporabo vlečnice na vrh peljemo med nogami. Priporočljivo je, da prve poskuse uporabe vlečnice otroci opravijo brez palic, ki jih na vrh prinese učitelj.

Pomembna navodila za uporabo vlečnice

Predvaja: »Konj in voz«; otrok (voz) si da učiteljevo palico med noge, tako da je naslonjen na krpljico in se z obema rokama drži za palico. Učitelj (konj) ga vleče naprej.

- Vzpenjanje na vlečnico:

- ✓ palici primemo z zunanjo roko (na sredini),
- ✓ notranjo roko pripravimo na prijem sidra ali krožca,
- ✓ v smučino vlečnice moramo stopiti hitro,

- ✓ smuči moramo naravnati v smeri drsenja navzgor,
- ✓ stati moramo vzravnano na obeh nogah, pripravljeni na potisk.



Slika 16 in 17: Vzpenjanje na vlečnico

- Vožnja z vlečnico:

- ✓ v trenutku stika s sidrom (krožca) napnemo vse mišice spodnjega dela telesa (opora na smučeh),
- ✓ na sidro (krožec) ne sedemo, ampak se naslonimo (kolena potisnjena naprej, goleni naslonjene na jezik čevljev),
- ✓ med vožnjo navzgor poskušamo biti sproščeni in ves čas vzravnan; pazimo na ravnotežje in gledamo predse; če med vožnjo z vlečnico pademo, takoj izpustimo sidro (krožec) in se umaknemo izpod vlečnice.



Slika 18 in 19: Vožnja z vlečnico

- Izstopanje z vlečnice:

- ✓ ko pridemo na vrh, se rahlo povlečemo naprej in spustimo sidro (krožec) v smeri naprej,
- ✓ oddrsimo vstran in hitro zapustimo izstopno mesto, da naredimo prostor smučarjem za nami.

• SMUČARSKI LOKI

Smučarski loki so kombinacija različnih načinov izvedb zavojev in prečenja smučišča. Glede na strukturo gibanja predstavljajo logično nadaljevanje preprostih sprememb smeri (k bregu), s katerimi smo se s preходом preko vpadnice (»pahljača«) že zelo približali izvedbi ustrezno zaključenega smučarskega zavoja. V začetnih korakih učenja smučanja, ko gibanje še ni avtomatizirano, je za izvedbo vsakega posameznega zavoja potrebna ustrezna priprava na pravilno zaporedje gibov (priprava na odziv, vodenje in izpeljava zavoja ...). Prav slednje je hkrati tudi razlog, da na pričujoči način smuča pravzaprav največje število smučarjev. Smučanje z »nepovezanimi« zavoji je začetnikom in slabšim smučarjem bližje, zato se smučarskih lokov v praksi poslužujejo tako rekoč v sleherni šoli smučanja. Razlog za to je gotovo tudi v dejstvu, da je na omenjeni način mogoče smučati tudi po terenih, ki niso v prid začetnikom. To pride prav zlasti šolam smučanja, ki delujejo na smučiščih, kjer ni terenov za začetnike.

Gre za storitev, ki je z vidika tehnike relativno enostavna in že zadostuje smučarskim potrebam mnogih, saj je na tak način mogoče premagovati tudi zahtevnejše terene. Predvsem smučarjem, ki zadovoljstva ne iščejo v hitrosti in tehnični dovršenosti, tudi tak način smučanja omogoča zadovoljitev nekaterih drugih, nič manj pomembnih motivov (druženje, spoznavanje lepote narave ...).

Drsenja po robnikih prečno po bregu danes ne moremo (več) imenovati »smuk poševno«. Smučiči z izrazitejšim stranskim lokom v »smuku poševno« namreč ne omogočajo drsenja naravnost. Posledica nastavitve robnikov je zavoj (k bregu), ki ga mora smučar s popuščanjem robnikov popravljati in na tak način preči vpadnico toliko časa, kolikor ga potrebuje za pripravo na izvedbo novega zavoja. V začetku potrebuje začetnik za izvedbo zavojev več priprave - torej nekoliko daljše prečenje vpadnice - sčasoma pa zavoj postane vse bolj utrjen, priprava na zavoj pa vse krajša. Tako smučar postopoma doseže izvedbo med seboj povezanih zavojev oziroma vijuganje.

- **Smučarski loki s klinastimi zavoji**

Pri smučarskih lokih s klinastimi zavoji gre za kombinacijo prečenja vpadnice in spremembe smeri (zavoja) v klinastem položaju, zato jih pogovorno lahko imenujemo tudi »klinasti loki«.

Cilj: prehod iz oblik drsenja na smučeh v smučanje.

Izvedba: Smučar iz položaja prečno na vpadnico zdrsi v blago prečenje smučišča (skoraj prečno na vpadnico). Z regulacijo nastavitve in popuščanja robnikov na paralelno postavljenih smučeh smučar nadzoruje hitrost drsenja, ki mora ne glede na zahtevnost terena biti majhna. Ko je smučar pripravljen na izvedbo zavoja, prenese večji del teže na robnik spodnje smučke, gornjo smučko pa potisne v klinasti položaj. Postopoma prenese večji del teže na klinasto postavljeno smučko, s sočasnim zniževanjem in gibanjem kolena naprej in navznoter (ustrezna nastavitve robnika) pa gornjo (bodočo zunanjo) smučko zapelje preko vpadnice. Notranja smučka pri tem zadržuje klinasti položaj glede na zunanjo, ramenska in kolčna os pa ves čas trajanja zavoja ostajata pravokotni na smer smučanja.

Pravilen položaj kolčne osi med vodenjem zavoja dosežemo s tem, da zunanji bok potisnemo nekoliko naprej (dovolj visoko nad smučko) oziramo pazimo, da nam notranji bok ne »uhaja« v zavoj. Zavoj naj bo zaključen ob končanem gibanju navzdol in sicer do te mere, da hitrost smučanja ostaja nadzorovana. Po zaključku izpeljave zavoja smučar preide v nekoliko višji položaj, ki po prečenju vpadnice predstavlja izhodišče za začetek novega zavoja. Trajanje (dolžina) prečenja vpadnice je odvisno od tega, koliko časa smučar potrebuje za pripravo na izvedbo novega zavoja. Ker gre za prvo izmed oblik smučanja, ne smemo pozabiti na izvedbo pri majhni hitrosti (ustrezno zapiranje zavojev).

Tipične značilnosti:

- majhna hitrost drsenja, nepovezani zavoji, zaključevanje klinastih zavojev,
- razlika med visokim položajem med prečenjem in prehodom v nižji položaj v zavoj,
- paralelni položaj smučki med prečenjem smučišča in klinasti položaj smučki med spreminjanjem smeri drsenja,

- ramenska in kolčna os sta v zavoju pravokotni glede na smer smučanja,
- smučanje v širšem hodniku.

Najpogostejše pomanjkljivosti:

- ✓ položaj smuči med prečenjem smučišča ni paralelen,
- ✓ prevelik del teže smučarja na gornjo nogo med prečenjem smučišča,
- ✓ premalo potisnjena kolena naprej med prečenjem smučišča,
- ✓ zdrs spodnje smučke pri prehodu v klinasti položaj,
- ✓ prevelika hitrost pred začetkom spremembe smeri v klinastem položaju,
- ✓ premalo ali sploh ne potisnjeno zunanje koleno naprej - navznoter,
- ✓ premalo obremenjena zunanja smučka v zavoju,
- ✓ uhajanje notranjega boka v zavoj,
- ✓ preveč plosko postavljena notranja smučka v zavoju,
- ✓ premalo potisnjeno koleno notranje smučke v zavoju (»o« položaj kolen),
- ✓ prehitevanje zunanjega ramena (rotacija v zavoj),
- ✓ prehitevanje notranjega ramena (odklon; rotacija navzven),
- ✓ povešena ramenska os v zavoj (nagnjenost preveč notri),
- ✓ povešena ramenska os iz zavoja (nagnjenost preveč navzven),
- ✓ spuščanje notranje roke,
- ✓ preveč stegnjene in toge roke,
- ✓ premajhna amplituda gibanja »dol - gor«,
- ✓ palice preveč v stran (nevzporedno),
- ✓ premalo zaključeni klinasti zavoji in prezgodnji prehod v prečenje.

Uporabne vaje za odpravljanje pomanjkljivosti:

- ✓ nastavitev in popuščanje nastavitve robnikov med bočnim drsenjem,
- ✓ prestopanje iz smučke na smučko na mestu in med prečenjem,
- ✓ sonožni odrivi na mestu in med prečenjem,
- ✓ potiskanje gornje noge v klinasti položaj in nazaj v paralelni položaj med prečenjem,
- ✓ poudarjeno zaključevanje klinastih zavojev,
- ✓ potisk kolena zunanje noge med zavojem s pomočjo obeh rok,
- ✓ »pahljača klinastih zavojev« z dvigom sprednjega dela notranje smučke,

- ✓ potisk zunanjega boka naprej s pomočjo zunanje roke; lahko tudi s pomočjo palic pod zadnjico,
- ✓ ustrezna obremenitev tudi notranje smučke v zavoju in potisk notranjega kolena naprej - navznoter,
- ✓ izvedba klinastih lokov s palicami v predročenu, na ramenih ali na hrbtu,
- ✓ izvedba klinastih lokov z rokami v odročenu; pretirano nagibanje navzven,
- ✓ izvedba klinastih lokov z rokami v odročenu; pretirano nagibanje navznoter,
- ✓ izvedba klinastih lokov z rokami v predročenu brez palic, s poudarjenim dvigovanjem in prehajanjem v nižji položaj,
- ✓ izvedba »klinastih lokov« s palicami v položaju, da se krplice stikajo za telesom,
- ✓ »pahljača klinastih zavojev« k bregu.

- **Zavoj s klinastim odzivom / vbod palice**

Navezovanje zavojev s klinastim odzivom je druga od začetnih oblik smučanja in predstavlja nadgradnjo smučarskim lokom. Smučanje je na tej stopnji se vedno počasno, a vendarle nekoliko hitrejše v primerjavi s »klinastimi loki«. Ritmično navezovanje med seboj povezanih zavojev pomeni, da zaključek enega zavoja hkrati pomeni začetek novega. Pri tej storitvi gre za kombinacijo odziva v klinasti položaj smučiči, ki smučarju olajša prehod preko vpadnice, in zavoja k bregu na paralelnih smučeh.

Cilj: odziv v zavoj, izpeljava zavoja (3. faza) na paralelnih smučeh, navezovanje (med seboj) povezanih zavojev.

Izvedba: Po prečenu vpadnice se smučar na paralelno postavljenih smučeh (uravnovežen na spodnji smučki) odrine v smeri navzgor in v smeri novega zavoja (uvodni zasuk), istočasno pa zgornjo smučko potisne v klinasti položaj. S pomočjo vrtenja stopal smučiči zavrti proti vpadnici. Med vrtenjem preko vpadnice te preidejo v paralelni položaj, sočasno z gibanjem navzdol pa se stopnjuje tudi nastavitev robnikov kot posledica zvrčanja stopal in krožnega gibanja kolen naprej - navznoter. Izkoriščanje stranskega loka smučiči se kaže s stopnjo stranskega oddrsavanja, ki je smučarju v pomoč, da hitrost smučanja ostaja nadzorovana. Ramenska in kolčna os ostajata pravokotni na smer smučanja,

roke pa ostajajo v sproščenem predročenu. Palice držimo vzporedno in načeloma nimajo stika s snegom.

Pravilen položaj kolčne osi med vodenjem zavoja dosežemo s tem, da zunanji bok potisnemo nekoliko naprej, oziroma smo pozorni, da nam notranji bok ne »uhaja« v zavoj.

Tipične značilnosti:

- povezani zavoji, povezano gibanje gor - dol,
- odriv (razbremenitev in uvodni zasuk) v klinasti položaj smuči,
- vrtenje smuči preko vpadnice in izpeljava zavoja (3. faza) na paralelni način,
- izrazito gibanje gor - dol,
- smučanje v srednje širokem hodniku in v ritmu »odriiv - zavooj«.

Najpogostejše pomanjkljivosti:

- ✓ premalo izrazit odriv navzgor in v smer novega zavoja (brez uvodnega zasuka),
- ✓ povezani zavoji z usklajenim in pravilnim vbadanjem palic,
- ✓ smučanje v srednje širokem hodniku in v ritmu »odriv - vbod - zavooj«.
- ✓ prezgoden vbod palice (smučar je se v najnižjem položaju),
- ✓ zamujanje z vbodom palice (smučar je po odriu že v najvišjem položaju),
- ✓ vbod palice preveč naprej ali v stran,
- ✓ usmeritev palice pred vbodom preveč naprej,
- ✓ suvanje palice v smeri navzgor po vbodu,
- ✓ položaj roke po vbodu preveč pred telesom,
- ✓ odpiranje roke (potisk roke preveč v zavoj) po vbodu palice.

Uporabne vaje za odpravljanje pomanjkljivosti:

- ✓ imitacija vboda palice na mestu,
- ✓ imitacija več zaporednih odrivov v klinasti položaj z usklajenim vbodom palice na mestu,
- ✓ imitacija več zaporednih odrivov v klinasti položaj z usklajenim vbodom palice med prečenjem smučišča ob usklajenem gibanju gor - dol,
- ✓ podaljšano drsenje po vpadnici v klinastem položaju, vbod palice in paralelni zavoj k bregu,
- ✓ »pahljača klinastih zavojev« z vbodom palice.

- **Osnovno vijuganje**

Na tej stopnji smučarske motorike navezovanje zavojev že imenujemo vijuganje. Osnovno vijuganje predstavlja centralno storitev v Slovenski nacionalni šoli alpskega smučanja in je prva storitev, pri kateri ima smučar na poti učenja ves čas vodenja zavojev smuči v paralelnem položaju. Pomemben pogoj, ki omogoča paralelni položaj smuči skozi ves zavoj, je ustrezna hitrost.

Cilj: navezovanje zavojev nadgraditi z vijuganjem, smuči so v vseh fazah zavoja v paralelnem položaju, zaključek zavoja (3. faza) po robnikih.

Izvedba: Smučar med smukom naravnost v primerni hitrosti prehaja v nižji položaj in pripravi palico za vbod. Palico vbode ob odzivu od smuči, skladno s postopnim gibanjem navzdol pa potisne kolena naprej in navznoter. S tem smuči krožno (tudi s pomočjo stranskega loka) usmeri v zavoj. Ramenska in kolčna os sledita smeri smučanja, zavoji pa ostajajo manj zaprti in vodeni na paralelno postavljenih smučeh. Poleg znanja, sposobnosti in ostalih dejavnikov so možnosti izvedbe navezovanja zavojev odvisne predvsem od hitrosti, ki jo mora smučar na ustrezen način obvladati oziroma nadzorovati. Zato je hitrost smučanja lažje nadzorovati na t. i. kombinirani način. To pomeni, da si smučar pri spremembi smeri na paralelnih smučeh po vbodu palice pomaga s t. i. vrtenjem stopal (in smuči) v prvem delu zavoja (1. faza).

Med zniževanjem težišča in obremenjevanjem smuči (2. faza) se hkrati stopnjuje nastavitev robnikov, ki smučarju omogoči izvedbo (3. faza) zavoja po robnikih. Pri osnovnem vijuganju gre za ritmično navezovanje zavojev (dool - hop, dool - hop ...), ki so v začetnih korakih učenja izvedeni s kombinirano tehniko, kasneje pa je glede na sposobnosti in predznanje smučar sposoben stopnjevati nastavitev robnikov s ciljem izpeljave zavojev po robnikih. Ne glede na način izvedbe osnovnega vijuganja je pomembno, da hitrost smučanja ostaja nadzorovana.

Z izborom ustreznih vaj vadimo paralelni položaj smuči in nadzorovanje hitrosti, pravilen in uravnotežen položaj telesa na smučeh v paralelnem položaju ter usklajenost gibanja in vboda palice.

Tipične značilnosti:

- razklenjen (paralelni) položaj smuči v širini bokov,
- razporeditev teže na obe smučki, vendar več na spodnjo oziroma zunanjo,
- smučanje v srednje širokem hodniku,
- kombinacija vrtenja in zvrčanja stopal (1. faza),
- izhod iz zavoja po robniku (3. faza),
- smučanje v ritmu (hop - doool, hop - doool, hop - doool ...) in s primerno hitrostjo.

Najpogostejše pomanjkljivosti:

- ✓ položaj smuči ni vzporeden,
- ✓ neustrezna nastavitve robnikov ob izpeljavi zavoja (3. faza),
- ✓ kolena premalo potisnjena naprej in v zavoj,
- ✓ odziv usmerjen premalo navzgor, naprej in v smeri novega zavoja,
- ✓ preveč pokrčena notranja roka ob trenutku vboda palice,
- ✓ vboj palice usmerjen preveč naprej ali v stran,
- ✓ po vbodu palice notranja rama prehiti zunanjo (odklon),
- ✓ po vbodu palice zunanja rama prehiti notranjo (rotiranje telesa v zavoj),
- ✓ zavoji niso ustrezno zaključeni (nenadzorovana hitrost drsenja),
- ✓ pretirano zaključevanje zavojev (premajhna hitrost),
- ✓ suvanje palice v smeri navzgor po vbodu,
- ✓ položaj roke po vbodu preveč pred telesom,
- ✓ odpiranje roke po vbodu palice,
- ✓ neenakomeren ritem,
- ✓ premalo izrazito gibanje gor - dol.

Uporabne vaje za odpravljanje pomanjkljivosti:

- ✓ imitacija nastavitve robnikov pri osnovnem vijuganju na mestu,
- ✓ »pahljača zavojev« (kombiniran način) z vbodom palice,
- ✓ »pahljača zavojev« (po robnikih) z vbodom palice in dvigom notranje smučke,
- ✓ imitacija več zaporednih odzivov z usklajenim vbodom palice med prečenjem smučišča; ob usklajenem gibanju gor - dol, osnovno vijuganje brez ene palice,
- ✓ osnovno vijuganje z vbodom obeh palic na eni strani,
- ✓ osnovno vijuganje s palicami vodoravno v predročenu,
- ✓ osnovno vijuganje na terenu z večjo naklonino,

- ✓ «smučarski loki»; kombinacija prečenja in paralelnih zavojev,
- ✓ osnovno vijuganje na terenu z manjšo naklonino,
- ✓ vadba vboda palice med prečenjem smučišča,
- ✓ osnovno vijuganje z držo palic nižje od ročajev palic,
- ✓ osnovno vijuganje s poudarjenim odrivanjem,
- ✓ osnovno vijuganje v paru (posnemanje ritma, hitrosti smučanja, gibanja ...).

Bolj nadarjeni učenci, ki se ne bojijo hitrosti, bodo večji del zavoja po vbodu palice izvedli že po robnikih - zarezno, torej brez vrtenja smuči (kontrola hitrosti) v I. fazi zavoja. To bodo lažje dosegli, če po razbremenitvi stopal (in smuči) ne bodo («na silo») obračali v smeri zavoja, ampak bodo po nastavitvi robnikov počakali, da smuči začno »prijemati«, se posledično upogibati in po robnikih same spreminjati smer drsenja.

Praksa je pokazala, da tako otroci, rekreativci kot tekmovalci uporabljajo dva osnovna načina: smučanje s kombinirano tehniko, kjer smučar s pomočjo vrtenja stopal v prvem delu zavoja hitrost prilagaja ustreznemu in želenemu nivoju, in smučanje z zarezno tehniko, kjer smučar izkorišča nastavitev robnika in stranski lok smučke, pri tem pa se hitrost iz zavoja v zavoj lahko povečuje.

Seveda lahko med omenjenima načinoma vodenja zavojev izbiramo na položnejših in srednje strmih terenih, medtem ko vijuganje po robnikih na večjih strminah zahteva že vrhunsko stopnjo znanja in sposobnosti. Osnovno vijuganje zato predstavlja izhodišče bodisi zareznemu načinu vodenja zavojev v enostavnejših in srednje strmih oziroma smučanju s kombinirano tehniko v strmejših terenih in v zahtevnejših pogojih. Izbira je odvisna od posameznikovih interesov, predvsem pa od njegovega znanja in sposobnosti. Smiselno nadaljevanje osnovnega vijuganja je torej v nadaljevalnih oblikah smučanja.

IV. NADALNJEVALNE OBLIKE SMUČANJA

Pri nadaljevalnih oblikah smučanja poleg sposobnosti in osvojenega predznanja prihaja do izraza tudi interes smučarja. Ker gre za učenje smučanja v težjih terenskih zahtevah (strmejši tereni), se poleg užitkov na eni strani stopnjuje tudi tveganje. Nadzorovanje hitrosti smučanja je odvisno od načina vodenja zavojev, ki ga posameznik še zmore in obvlada pri določeni hitrosti smučanja. S smučmi z izrazitejšim stranskim lokom lahko v enostavnejših pogojih praktično vsak smučar hitrost drsenja nadzoruje z vodenjem zavojev po robnikih. Prav to pa postane težje izvedljivo v težjih pogojih, ki od posameznika zahtevajo vrhunsko znanje in obvladaje tehnike. Stopnja, do katere lahko posameznik hitrost smučanja po robnikih (zarezo) nadzoruje z ustreznimi zavoji (in gibanjem gor - dol), je torej individualno pogojena. V pogojih, kjer z zareznim smučanjem posamezniku nadzorovanje hitrosti ne uspeva, je to mogoče s kombinirano tehniko, v skrajnem primeru pa s stranskim oddrsavanjem.

- **Terensko vijuganje**

Pri terenskem vijuganju gre za premagovanje različno zahtevnih terenov na način smučanja, ki je glede na dane pogoje najprimernejši. Dva načina smučanja (vijuganje v širšem hodniku in vijuganje v ožjem hodniku), ki se razlikujeta le v hitrosti in ritmu smučanja, v šoli smučanja obravnavamo sicer ločeno, čeprav jih med uživanjem na snegu pogosto izvajamo prepleteno oziroma v kombinaciji enega z drugim. Obe različici terenskega vijuganja na zarezni način v (naj)težjih pogojih (strmina, poledenelo smučišče) brez oddrsa ne more izvesti praktično nihče. Ti obliki predstavljata izhodišče tudi tekmovalnim oblikam alpskega smučanja (slalom, veleslalom, superveleslalom in smuk). Širšemu krogu smučarjev je lažje dosegljiv, predvsem pa varnejši kombiniran način vodenja zavojev po zahtevnejših smučarskih terenih.

- **Terensko vijuganje v širšem hodniku**

Terensko vijuganje v širšem hodniku je priljubljen način smučanja dobrih izkušenejših smučarjev, ki uživajo v hitrosti. Pri majhni hitrosti je vijuganje v širšem hodniku težko izvedljivo, na drugi strani pa je ravno nadzorovanje hitrosti drsenja v zahtevnejših pogojih tisto, ki tudi najboljšim smučarjem onemogoča izvedbo zavojev v zarezni tehniki.

Cilj: navezovanje zavojev v širšem hodniku.

Izvedba: Med smukom naravnost v primerni hitrosti smučar preide iz srednjega v nižji položaj, s potiskom obeh kolen naprej in navznoter pa smuči usmeri v zavoj. Sledi odziv v smeri novega zavoja (uvodni zasuk) s sočasnimi vbodom palice ter zvrčanje stopal in gibanje kolen naprej - navznoter. Po menjavi robnikov smučar poskuša izvesti zavoj po robnikih, v kolikor pa so razmere za to prezahtevne (strmina, poledenel sneg ...), pa lahko v fazi vhoda v zavoj hitrost smučanja nadzoruje tudi s stranskim oddrsavanjem oziroma vrtenjem smuči v smeri, po potrebi pa tudi preko vpadnice (2. faza zavoja). Izhod iz zavoja (3. faza) mora biti izveden po robniku, ramensko in kolčno os pa smučar po izvedenem uvodnem zasuku ohranja v položaju sledenja smeri smučanja.

Pri vijuganju v širšem hodniku smuči ves čas smučanja ostajajo v nenehnem stiku s snegom, hitrost drsenja pa smučar (poleg stranskega oddrsavanja) nadzoruje tudi s primernim zaključevanjem zavojev proti bregu in bolj ali manj izrazitim vertikalnim gibanjem (regulacija pritiskov na podlago in upor zraka). Smučanje mora biti ritmično, gibanje gor - dol pa neprekinjeno.

Pomembno je, da prvi zavoj smučar izvede brez vboda palice, ki bi ga utegnil preveč spominjati na klasičen način spreminjanja smeri. Hitrost smučanja, ki je potrebna za vodenje zarezni zavojev, smučar pridobi že s spustom v prvi zavoj, kar mu omogoča nadaljevanje navezovanja zavojev v širšem hodniku smučanja. Na strmih terenu, ko smučar že prvi zavoj začne na kombinirani način, je to lažje izvedljivo z vbodom palice.

V nadaljevanju, ko ima smučar že ustrezno hitrost ter občutek za izpeljavo celotnega zavoja po robnikih, lahko vijuganje v širšem hodniku na zarezni način izvaja bodisi brez ali z vbodom palice. V primeru smučanja brez vboda palice mora biti vbod palice

z rokami vsaj nakazan. Pri zarezem načinu vodenja zavojev je menjava robnikov in vhod v nov zavoj izvedljiv tudi brez oziroma z minimalnim vertikalnim gibanjem (stransko razbremenjevanje). Tak način smučanja predstavlja osnovo tekmovalnemu načinu vodenja zavojev.

Tipične značilnosti:

- večja hitrost smučanja,
- povezano smučanje v širšem hodniku (počasnejši ritem »hop - doooooo!«),
- zarezna (v težjih pogojih pa kombinirana) tehnika vodenja zavojev,
- uvodni zasuk pred vhomom v zavoj,
- elementi kontrole hitrosti: 1. ustrežna stopnja stranskega oddrsavanja, 2. stopnja zapiranja zavojev glede na strmino in 3. stopnja vertikalnega gibanja.

Najpogostejše pomanjkljivosti:

- ✓ pretirano (nepotrebno) vrtenje smuči po vbodu palice,
- ✓ neustrezna nastavitev robnikov,
- ✓ neustrezna razporeditev teže na notranjo in zunanjo smučko,
- ✓ preveč vertikalno usmerjen odziv brez uvodnega zasuka,
- ✓ neusklajenost odziva in vboda palice,
- ✓ vbod palice usmerjen preveč naprej ali v stran,
- ✓ po vbodu palice notranja rama prehitita zunanjo (odklon),
- ✓ v 2. in 3. fazi zavoja zunanja rama prehiteva notranjo (rotiranje telesa v zavoj),
- ✓ zavoji niso ustrezno zaključeni (nenadzorovana hitrost drsenja),
- ✓ težišče telesa ob izhodu iz zavoja preveč nazaj,
- ✓ spuščanje roke in suvanje palice v smeri navzgor po vbodu,
- ✓ položaj roke po vbodu preveč pred telesom,
- ✓ uhajanje boka v zavoj (položaj »krmarice«, kolena v položaju »trikotnika«),
- ✓ rotacija bokov preveč v smeri zavoja,
- ✓ spuščanje notranjega ramena (položaj ramenske osi »visi« preveč v zavoj),
- ✓ premajhna hitrost in nepovezani zavoji,
- ✓ premalo vertikalnega gibanja na strmejših terenih,
- ✓ prepočasen ritem (nepovezani zavoji).

Uporabne vaje za odpravljanje pomanjkljivosti:

- ✓ imitacija vijuganja v širšem hodniku na mestu,
- ✓ »pahljača zavojev« po robnikih brez vboda palice; stopnjevanje hitrosti drsenja,
- ✓ »pahljača zavojev« po robnikih z vbodom palice; stopnjevanje hitrosti drsenja,
- ✓ prehod iz osnovnega vijuganja v kombiniranem način v osnovno vijuganje v zarezem načinu,
- ✓ prehod iz dinamičnega vijuganja (opis v knjigi Smučanje danes) v vijuganje v širšem hodniku,
- ✓ »pahljača zavojev« po robnikih z vbodom palice in dvigom notranje smučke,
- ✓ zavoji s klinastim odrivom z izpeljavo zavojev k bregu po robnikih brez / z vbodom palice,
- ✓ vijuganje v širšem hodniku z dvigom notranje smučke,
- ✓ imitacija več zaporednih odrivov z usklajenim vbodom palice med (strmejšim)
- ✓ prečenjem smučišča ob usklajenem gibanju hop - dol,
- ✓ vijuganje v širšem hodniku s palicami vodoravno v predročenju,
- ✓ vijuganje v širšem hodniku z rokami (in palicami) v odročenju,
- ✓ imitacija telemark smučanja; vijuganje v širšem hodniku s pretiranim potiskom spodnje smučke naprej,
- ✓ vijuganje v širšem hodniku s poudarjenim odrivom; poskok po vbodu palice,
- ✓ spremembe ritma; prehodi iz vijuganja v širšem hodniku v vijuganje v ožjem hodniku in nazaj v vijuganje v širšem hodniku npr. 5:5,
- ✓ vijuganje v širšem hodniku seneno ali zasledovalno v paru, trojkah; posnemanje ritma, hitrosti smučanja, gibanja, stopnje zaključevanja zavojev (od vpadnice).

• Terensko vijuganje v ožjem hodniku

Vijuganje v ožjem hodniku (s kombinirano tehniko) je način smučanja, ki predstavlja korak naprej v dinamiki gibanja na snegu. Ker gre pri tem za izvajanje krajših zavojev (z večjo frekvenco), zahteva premagovanje daljših razdalj na tak način od smučarja dobro kondicijsko pripravljenost. Tak način smučanja je lahko tudi oblika igre zavojev, ki je, zlasti po pojavu smučiči z izrazitim stranskim lokom, postal dostopnejši se večjemu številu rekreativnih smučarjev. Pogovorno lahko omenjeno storitev imenujemo tudi »hitro vijuganje«.

Cilj: navezovanje zavojev v ožjem hodniku.

Izvedba: Smučar med smukom naravnost s primerno hitrostjo na razklenjenih smučeh preide v nižji položaj. Odrivu in vbodu palice sledi (gibanje navzdol) energičen potisk obeh kolen naprej in navznoter. Ob koncu odrine v smer novega zavoja, sočasno z vbodom palice in zvrčanjem stopal ter močnim potiskom kolen naprej in navznoter poskuša izvesti zavoj izključno po robnikih obeh smučih brez oddrsavanja. Navezovanje zareznih zavojev v ožjem hodniku zlasti v težjih pogojih zahteva vrhunsko znanje in sposobnosti, zato je pogostejša in lažja izvedba vijuganja v ožjem hodniku na kombiniran način. Pri slednjem je pomembno, da smučar zavrti smučih proti vpadnici (1. faza), po robniku pa poskusa izvesti čim večji del vodenja zavoja (2. faza) in izhod iz zavoja (3. faza). Zavoje navezuje v ožjem hodniku v značilnem ritmu, ramenska os sledi smeri smučanja oziroma je v tem primeru praktično v položaju sledenja vpadnici.

Pomembno je, da je smučar uravnotežen in da poskuša krajše zavoje blizu vpadnice izvesti na smučeh, ki ostajajo v razklenjenem položaju in v nenehnem stiku s podlago.

Pri vijuganju v ožjem hodniku gre torej za ritmično navezovanje krajših zavojev v ritmu (hop - hop - hop ...), pri čemer je pomembno, da hitrost smučanja ostaja nadzorovana. Nadzorovanje hitrosti, ritem smučanja ter stopnjevanje nastavitve robnikov so poleg znanja, sposobnosti in kvalitetne opreme odvisni predvsem od zahtevnosti terena.

Tipične značilnosti:

- ustrezna hitrost smučanja,
- navezovanje zavojev v ožjem hodniku (hitrejši ritem »hop - hop - hop«),
- zarezna (v težjih pogojih pa kombinirana) tehnika vodenja zavojev,
- uvodni zasuk pred vhomom v zavoj,
- elementi kontrole hitrosti: 1. vrtenje smučih proti vpadnici (samo v 1. fazi zavoja), 2. stopnja zaključevanja zavojev glede na strmino in 3. stopnja vertikalnega gibanja.

Najpogostejše pomanjkljivosti:

- ✓ preveč poudarjeno vrtenje smuči skozi zavoj (tudi preko vpadnice); »pometanje« z zadnjimi deli smuči (po vbodu palice),
- ✓ oddrs spodnje smučke v 3. fazi zavoja,
- ✓ ni izpeljave zavoja (3. faza) po robnikih,
- ✓ preveč sklenjene smuči,
- ✓ neuskrajeno vbadanje palic,
- ✓ rotiranje ramenske osi,
- ✓ nenadzorovana hitrost drsenja (premalo zaključeni zavoji),
- ✓ težišče telesa (ob izhodu) iz zavoja preveč nazaj,
- ✓ nepravilen položaj rok (nepotrebno kriljenje),
- ✓ uhajanje boka v zavoj (položaj »krmarice«, kolena v položaju trikotnika),
- ✓ rotacija bokov preveč v smeri zavoja,
- ✓ premalo vertikalnega gibanja,
- ✓ prehiter ali prepočasen ritem.

Uporabne vaje:

- ✓ imitacija vijuganja v ožjem hodniku na mestu,
- ✓ prehod iz osnovnega vijuganja v vijuganje v ožjem hodniku,
- ✓ »twister«,
- ✓ prehod iz imitacije gibanja v drsenju naravnost v vijuganje v ožjem hodniku,
- ✓ sonožni poskoki s podaljšanim drsenjem po doskoku,
- ✓ sonožni poskoki brez podaljšanega drsenja,
- ✓ poskoki iz smučke na smučko,
- ✓ vijuganje v ožjem hodniku z dvigom notranje smučke,
- ✓ vijuganje v ožjem hodniku po eni smučki; menjava npr. 5:5, 3:3,
- ✓ vijuganje v ožjem hodniku; prečenje smučišča,
- ✓ vijuganje v ožjem hodniku z rokami (in palicami) v odročanju,
- ✓ vijuganje v ožjem hodniku s sočasnim vbodom obeh palic na eni in drugi strani,
- ✓ spremembe ritma; prehodi iz vijuganja v ožjem hodniku v vijuganje v širšem hodniku in nazaj v vijuganje v ožjem hodniku; npr. 5:5,
- ✓ variante vijuganja v ožjem hodniku v parih, trojkah, manjših in tudi večjih skupinah.

V. TEKMOVALNE OBLIKE ALPSKEGA SMUČANJA

Tekmovalne oblike alpskega smučanja predstavljajo v nacionalni šoli smučanja pomembno stopnico tistim, ki stopajo na pot vrhunskega tekmovalnega smučanja. Možnost spoznavanja osnov tekmovalne tehnike ponudimo vsem otrokom v Alpski šoli. Predvsem najmlajšim je tekmovanje in smučanje med količki v veliko veselje. Uporabljamo različne količke (kratke – penaste, kratke gumijaste, velike količke), s katerimi otroke motiviramo, privajamo in učimo na pravilno izpeljavo zavojev in vožnjo med vratci.

Za učenje in osvajanje osnov tekmovalne smučarske tehnike moramo poskrbeti tako, da je postavitve taka, da je v pomoč otrokom pri napredovanju v znanju. Seveda moramo poskrbeti, da bodo postavitve enostavne in preproste ter trening med vratci prilagojen starostni skupini. Pozorni moramo biti, da se otroci ne »borijo« s progo zaradi neprimerne terena (prevelike strmine, ledene ploskve ...) in težke postavitve (aritmična postavitve, razne vertikale, loki ...), ampak trenirajo in tekmujejo na primernem terenu z ritmično postavljen progo.

Način smučanja med vratci je odvisen od terena, postavitve proge in kakovosti snega. Za tekmovalni način vodenja zavojev je značilnih nekaj skupnih elementov (razklenjen položaj smuči, vodenje zavojev po robnikih, smučanje v nizki – tekmovalni smučarski preži ...), ki smučarju omogočajo dinamično, agresivno, predvsem hitro smučanje.

6. SKLEP

V diplomski nalogi smo predstavili delovanje Alpske šole pri smučarskem društvu Krka Rog. Oblikovali smo program Alpske šole, kjer smo predstavili vsebino dela ter konkretna navodila in postopke učenja pri športni vadbi in snežni vadbi. Program dela v Alpski šoli so sestavljale že praktično preverjene vsebine dela, kjer se je program skozi leta delovanja Alpske šole izpopolnjeval in dopolnjeval.

V organizacijskem programu smo predstavili opis del, obveznosti in kodeks obnašanja trenerjev in učiteljev smučanja, področja delovanja Alpske šole pri Smučarskem društvu Krka Rog, povezanost s klubom in njene cilje.

Alpska šola je celoletni program, kjer smo otroke postopoma uvajali v alpsko smučanje in uživanje na snežnih pobočij. To smo skušali doseči preko igre in druženja s prijatelji, kajti ta dva dejavnika sta glavna vzroka, zakaj se otroci odločajo za določeno športno aktivnost. Glavni cilj alpske šole ni bil samo naučiti smučanja, ampak da otrok spozna naravo, odnos do narave in gibanje v naravi tudi kadar je prekrito s snežno odejo.

Z opredelitvijo primerne vsebinske in organizacijske sheme, ki je potrebna za kakovostno delo v alpski šoli, smo oblikovali vzorec, ki bo lahko opora in pomoč pri nastajanju alpskih šol po Sloveniji. Program in vsebine, ki smo jih opisali v diplomski nalogi, niso edini vzorec, po katerem lahko vodimo alpsko šolo. Za nastajanje in vodenje alpske šole je potrebno izpopolnjevati več pogojev, kajti danes je delo z mladimi postalo za klube zelo zahteven projekt in obvezna stalnica. Klubi, društva, ki želijo uspeti, morajo izpolnjevati več kriterijev. Poleg finančne stabilnosti morajo imeti strokoven kader. Trenerji in učitelji smučanja morajo imeti poleg smučarskega znanja tudi psihološka in pedagoška znanja, predvsem pa morajo imeti smisel za delo z otroki. Imeti morajo tudi zelo dober program dela, s katerim se bodo predstavili in hkrati privabljali otroke v svoje vrste.

Glavni cilj Alpske šole je bil sestaviti program, ki je omogočal boljši in enakomernejši razvoj smučarjev in dvignil popularnost alpskega smučanja pri nas. S tem smo želeli doseči večjo izbiro perspektivnih smučarjev, ki bi jih lahko usmerili v tekmovalno

smučanje. Izhodišče za program dela na snegu – snežne vadbe je temeljilo na shemi storitev slovenske nacionalne šole alpskega smučanja, za športno vadbo pa so bila izhodišča znanja, pridobljena na Fakulteti za šport, lastne izkušnje v klubu in znanje ter izkušnje drugih trenerjev.

Naredili smo tudi korak naprej pri smučarskem opismenjevanju in to na način, da smo razširili popularnost smučanja med otroki in posledično tudi med njihovimi starši. To smo dosegli, ko smo dvignili kakovost dela in usposobljenost učiteljev in trenerjev alpskega smučanja. S primernimi programi in strokovnimi kadri se dviguje tudi kakovost dela in posledično se tudi večja vpis otrok v Alpsko šolo. Za vse te programe in izobraževanja ter dela strokovnega kadra je potreben zelo dober marketing, ki priskrbi dovolj finančnih sredstev, da se programi lahko izvedejo.

Zavedati se moramo, da je pri vseh dejavnikih, ki so potrebni za uresničitev cilja, najbolj pomemben otrok in njegovo zadovoljstvo ter dobro počutje pri vadbi. Vsa ta dejstva peljejo k popularizaciji smučanja in posledično dvigu rekreativnega in tekmovalnega smučanja kot vrste športa. Najboljša reklama za alpsko šolo in pokazatelj dobrega dela so zadovoljni otroci in starši.

7. VIRI

- Čoh, M. (1992). Atletika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Guček, A. (2004). Sledi smučanja po starem. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Guček, A. (1998). Po smučinah od pradavnine. Ljubljana: Magnolija.
- Guček, A., Videmšek, D., e tal. (2002). Smučanje danes. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Jošt, B., Pustovrh, J., Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Korak naprej – opis temeljnih smučarskih storitev. (2006). Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Kugovnik, O., Supej, M., Nemeč, B. (2003). Biomehanika alpskega smučanja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije.
- Matijevc, V. (2003). Pot mojstrov. Ljubljana: Marbona.
- More, A. (2008). Vsebinski in organizacijski vidiki delovanja Rogove šole smučanja. Diplomaska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- Murovec, S. (2006). Na kanto! Sistem UPS. Kranj: samozaložba.
- Petrovič, K., Belehar, I. in Petrovič, R. (1987). Po Rokovih smučinah. Sarajevo: Agencija za tržne komunikacije.
- Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja – gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro – elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Pišot, R., Murovec, S., Gašperšič, B., Sitar, P., Janko, G. (2000). Smučanje 2000+. Tehnika alpskega smučanja. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenija.

- Sloski.si 2010; spletna stran: <http://www.sloski.si>
- Šola alpskega smučanja 2007/08. (2007). Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Ušaj, A. (1997). Osnove športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Veselo in varno na sneg (2002). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije.
- Zupan, U. (2006). Vsebinski in organizacijski program smučarskega opismenjevanja otrok. Diplomsko naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- Žvan, M., Agrež, F., Berčič, H., Dvoršak, M., Lešnik, B., Maver, D., Murovec, S., Petrovič, R., Ratmajer, A., Šegula, P., Šturm, R., Videmšek, D. in Vučetič, L. (1996). Alpsko smučanje. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport.