

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

**ORGANIZACIJSKO-STROKOVNI VIDIKI
DELOVANJA ŠOLE SMUČANJA
MAREDO**

EDO JAVOR

Ljubljana, 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

**ORGANIZACIJSKO-STROKOVNI VIDIKI DELOVANJA
ŠOLE SMUČANJA MAREDO**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR: prof. dr. Milan Žvan
RECENZENT: doc. dr. Blaž Lešnik
KONZULTANT: prof. dr. Janez Pustovrh

Avtor: EDO JAVOR

Ljubljana, 2008

Zahvaljujem se vsem, ki so kakorkoli pripomogli k izdelavi
diplomske naloge. Pri tem bi se še posebej zahvalil
svojim staršem, ki so me kot majhnega fantiča usmerili v šport
in zdrav način življenja ter me spodbujali pri študiju.
Zahvalil bi se tudi ženi Marjeti ter svojemu mentorju prof. dr. Milanu Žvanu,
ki sta me spodbujala k čimprejšnjemu dokončanju študija
in izdelavi diplomske naloge.

Ključne besede: alpsko smučanje / Šola smučanja Maredo / učenje smučanja / organizacija

ORGANIZACIJSKO-STROKOVNI VIDIKI DELOVANJA ŠOLE SMUČANJA MAREDO

Edo Javor

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani - 57; število preglednic - 2; število slik - 17; število virov – 12.

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti Šolo smučanja Maredo, ki deluje v okviru športnega društva Maredo šport, od ustanovitve do danes. V nalogi smo se osredotočili na razvoj ŠS Maredo od ustanovitve v smučarski sezoni 2003/2004 do sezone 2007/2008, predstavili naše delo, organizacijsko strukturo, na koncu pa nakazali v katero smer sega pogled šole v prihodnosti. Precejšen del diplomske naloge smo posvetili pedagoškemu delu, saj v ŠS Maredo veliko delamo z otroci, ki predstavljajo večino vadečih oziroma udeležencev. Predstavili smo naš način učenja smučanja v povezavi s slovensko nacionalno šolo smučanja.

Diplomska naloga je monografsko delo, pri katerem smo uporabili deskriptivno metodo dela, ki temelji na poznavanju predvsem domače literature ter lastnih izkušenj in opažanj.

Ugotovili smo, da smo v ŠS Maredo zastavili dober koncept dela, saj so pri nas zadovoljni tako učitelji smučanja in drugi sodelavci, kot tudi vadeči oziroma udeleženci. Starši nam zaupajo svoje otroke, le-ti pa se k nam vsako leto radi vračajo.

Key words: alpine skiing / Ski School Maredo / ski lessons / organization

Organizational and Professional Aspects of Maredo Ski School

Edo Javor

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2008

Special PE, Elementary PE

Number of pages - 57; number of tables - 2; number of pictures - 17; number of sources – 12.

ABSTRACT

The purpose of this diploma thesis is to introduce Maredo Ski School (part of Sports Club Maredo Sport) since its foundation. In the thesis we concentrated on the development of Maredo Ski School from its beginnings in ski season 2003/2004 until 2007/2008. We presented our work, organizational structure and in the end, our vision in the future. Most of this thesis is based on pedagogic approach since the children represent the majority of our clients at Maredo Ski School. We introduced our way of teaching skiing in connection to Slovene National Ski School.

This diploma thesis is a monographic work in which a descriptive method has been used based on knowing familiar literature as well as personal experience and observations.

We found out that a good concept has been made at Maredo Ski School since our ski instructors, other co-workers and clients are satisfied. Parents trust us with their children and children gladly return to us every year.

KAZALO

1. UVOD	7
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	9
3. CILJI NALOGE	10
4. METODE DE LA	11
5. DELOVANJE ŠS MAREDO OD USTANOVITVE DO DANES	12
5.1 Število učiteljev smučanja v ŠS Maredo	12
5.2 Število smučarskih dogodkov v ŠS Maredo	12
5.3 Starostna struktura vadečih in udeležencev dogodkov v ŠS Maredo	13
6. STROKOVNI VIDIKI DELOVANJA V ŠS MAREDO	14
6.1 Opredelitev programa smučanja v ŠS Maredo	14
6.2 Temeljne značilnosti sodobne smučarske tehnike in smuči ter njihove drsne lastnosti	14
6.2.1 Značilnosti in drsne lastnosti smuči	14
6.2.2 Značilnosti smučanja s smučmi s poudarjenim stranskim lokom	15
6.3 Delo z otroki	16
6.3.1 Prvi koraki na snegu	16
6.3.2 Organizacijske metode učenja prvih korakov na snegu	18
6.4 Šola smučanja	19
6.4.1 Metodika poučevanja smučanja	19
6.4.2 Sklopi storitev Nacionalne šole alpskega smučanja (Lešnik in Žvan, 2007)	20
PRILAGAJANJE NA SMUČARSKO OPREMO IN OSNOVNE OBLIKE DRSENJA	21
ZAČETNE OBLIKE SMUČANJA	31
NADALJEVALNE OBLIKE SMUČANJA	40
IGRA FORMACIJ	45
7. ORGANIZACIJSKA STRUKTURA ŠS MAREDO	49
7.1 Celostna podoba	49
7.2 Lokacija	50
7.3 Strokovni kader	50
7.4 Program ŠS Maredo	52
7.5 Marketing	53
8. VIZIJA NADALJNJEGA RAZVOJA IN DELOVANJA ŠS MAREDO	55
9. SKLEP	56
10. LITERATURA	57

1. UVOD

Smučanje ima že od nekdaj pomembno nalogo v človeškem življenju. Zgodovinski viri mu pripisujejo predvsem uporabno vrednost, saj je smučanje v preteklosti omogočalo lažje premagovanje zasnežene pokrajine. Poleg uporabne vrednosti pa je imelo smučanje tudi zabavno komponento in je ljudem predstavljalo neke vrste zabavo in razvedrilo.

Smuči so s tehničnim razvojem začele izgubljati uporabno vrednost, smučanje pa se je začelo razvijati v tekmovalni in posledično tudi rekreativni šport. Alpsko smučanje se je z leti razvilo v vrhunski tekmovalni šport (eden pomembnejših simbolov slovenske prepoznavnosti) in postalo nepogrešljiva panoga na zimskih olimpijskih igrah.

Danes ljudem pri nas in v svetu predstavlja možnost tekmovanja, zabavo in razvedrilo, dobiva pa tudi kompleksnejši pomen, saj postaja način preživljanja prostega časa z družino, prijatelji in sodelavci. Ljudi vabita tako narava kot tudi potreba po gibanju. V današnji družini pomeni prosti čas najpogosteje možnost za skupen pogovor, razvedrilo, igro, počitek, delo in šport. Kako ga preživeti je odvisno od staršev in njihovega zavedanja pomena športa (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Število smučarjev je še vedno veliko, ravno tako pa tudi potreba po učenju smučanja. Za to je več razlogov. Eden od razlogov je ta, da se je nekaj let nazaj tehnika smučanja drastično spremenila. Pojavile so se smuči s poudarjenim stranskim lokom, ki so prinesle pravo revolucijo tako v tekmovalno kot rekreativno smučanje, saj jih je lažje voditi in so dostopnejše večji populaciji prebivalstva. Moramo pa omeniti tudi to, da boljša funkcionalnost smuči ne prinaša le prednosti ampak tudi slabosti, ki lahko skazijo zimsko veselje. Tukaj moramo omeniti pomembnost učitelja smučanja, ki s poznavanjem smučarske opreme ter pravilnim posredovanjem znanja, pripomore pri osveščanju vadečih o pretečih nevarnostih na smučišču.

Poleg tega je začelo v Slovenijo prihajati vedno več tujih turistov, ki, tako kot domači, proste trenutke radi preživljajo aktivno v zasneženi gorski pokrajini, ter turistov iz dežel, kjer smučanju v preteklosti niso posvečali posebne pozornosti. Treba pa je poudariti, da so naši smučarski centri postali posebej zanimivi tudi z vstopom Slovenije v Evropsko Unijo.

Kot enega od razlogov bi lahko navedli tudi večjo ozaveščenost staršev glede pomembnosti učitelja smučanja, ki ni le dober poznavalec tehnike smučanja, pač pa

ima tudi dobro znanje metodike učenja smučanja, ki temelji na poznavanju otrokovih razvojnih zakonitosti, na podlagi katere lahko sledi otrokovim potrebam in interesom.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Alpsko smučanje pri nas in v svetu predstavlja eno najbolj priljubljenih zimskih športno-rekreativnih panog. Ljudi vabita tako narava, kot tudi potreba po gibanju. Število smučarjev z leta v leto narašča, ravno tako pa tudi potreba po učenju smučanja, saj se je nekaj let nazaj tehnika smučanja drastično spremenila.

V diplomski nalogi želimo predstaviti delo v šoli smučanja Maredo (v nadaljevanju ŠS Maredo) od ustanovitve do danes, ter opredeliti smernice razvoja v prihodnjih letih. Pri analizi dela se bomo osredotočili predvsem na strokovni vidik delovanja in poučevanja, ter na smučarske vsebine, ki so temelj delovanja ŠS Maredo in se navezujejo na program nacionalne smučarske šole Slovenije.

Naš namen je tudi predstaviti celoten model organiziranosti ŠS Maredo, saj se je izkazal za uspešnega in so ga ljudje zelo dobro sprejeli. Hkrati pa večinoma temelji na delu z otroki, katerim skušamo vsakršno učenje prikazati kot nekaj pozitivnega ter v njih vzbujati radovednost in veselje. Želimo si, da otroci skozi zabavo in v prijetnem vzdušju naredijo prve smučarske korake, nato pa izpopolnijo znanje smučanja do te mere, da postanejo zelo dobri rekreativni smučarji ter da pri smučanju ne ogrožajo sebe in drugih.

V zadnjem delu diplomske naloge želimo nakazati še našo vizijo nadaljnega razvoja in delovanja ŠS Maredo. Zavedamo se, da so spremembe in novosti zaželjene in hkrati nujno potrebne za uspešno nadaljevanje.

3. CILJI NALOGE

1. Predstaviti delovanje ŠS Maredo od ustanovitve do danes.
2. Predstaviti strokovne vidike delovanja ŠS Maredo.
3. Predstaviti organizacijsko strukturo ŠS Maredo
4. Nakazati vizijo nadaljnjega razvoja in delovanja ŠS Maredo.

4. METODE DE LA

Diplomska naloga je monografsko delo.

Pri pisanju diplomske naloge smo uporabili deskriptivno metodo dela. Temelji na poznavanju domače in tuje literature, ter na lastnih izkušnjah in opažanjih, pridobljenih z večletnim poučevanjem alpskega smučanja in delom v drugih ter v naši šoli smučanja.

5. DELOVANJE ŠS MAREDO OD USTANOVITVE DO DANES

Šolo smučanja Maredo smo ustanovili v okviru športnega društva Maredo šport in je začela delovati v sezoni 2003 / 2004 s sedežem v Domžalah. Sprva je obsegala zelo majhen krog strokovnega kadra, do zadnje sezone pa je število učiteljev močno naraslo. Na začetku smo dejavnosti izvajali v obliki zimske šole v naravi in tedenskih tečajev, nato pa smo dejavnost razširili tudi na organizacijo zimskih športnih dni za šole in podjetja ter enodnevne smučarske izlete. Po starostni strukturi vadečih in udeležencev prevladujejo šoloobvezni otroci.

5.1 Število učiteljev smučanja v ŠS Maredo

Tabela 1: Število učiteljev smučanja po sezonah.

SEZONA	ŠTEVILO UČITELJEV
2003 / 2004	8
2004 / 2005	9
2005 / 2006	11
2006 / 2007	17
2007 / 2008	22

Tabela 1 prikazuje, da se strokovni kader ŠS Maredo vsako sezono povečuje zaradi večjega števila dejavnosti ter večjega povpraševanja po tedenskem tečaju smučanja med zimskimi šolskimi počitnicami.

5.2 Število smučarskih dogodkov v ŠS Maredo

Tabela 2: Število smučarskih dogodkov v ŠS Maredo po sezonah

SEZONA	ŠVN	ŠD	TT	PŠD	SI
2003 / 2004	1	0	2	0	0
2004 / 2005	3	4	3	1	2
2005 / 2006	4	9	3	3	4
2006 / 2007	6	11	4	3	5
2007 / 2008	8	12	4	5	7

ŠVN..... šola v naravi; ŠD..... športni dan; TT..... tedenski tečaj; PŠD..... poslovni športni dan; SI..... smučarski izlet

Iz tabele 2 je razvidno, da se kvantiteta različnih dogodkov, ki jih organizira ŠS Maredo, povečuje. Prvo sezono smo organizirali dva različna dogodka, in sicer eno zimsko šolo v naravi ter dva tedenska tečaja smučanja. Eden je potekal v Kranjski Gori in eden v RTC Cerčno. Od sezone 2004 / 2005 dalje organiziramo tudi zimske športne dneve, poslovne športne dneve ter smučarske izlete. Kvantiteta posameznih dogodkov se iz leta v leto povečuje. Eden od razlogov je, da je med šolami zavladal trend najemanja pravnih oseb, ki se ukvarjajo z določeno dejavnostjo, za organizacijo športnih dni in šol v naravi, s čimer si šole olajšajo delo, izboljšajo strokovno raven, popestrijo ure na snegu ter se rešijo dela odgovornosti.

5.3 Starostna struktura vadečih in udeležencev dogodkov v ŠS Maredo

Starostno strukturo ŠS Maredo predstavljajo večinoma predšolski in šolski otroci (približno 75 odstotkov), ostalo pa odrasli, ki predstavljajo večino udeležencev na smučarskih izletih, predvsem pa na poslovnih športnih dnevih.

Razlog za tako veliko razliko v starostni strukturi se kaže v samem programu ŠS Maredo, ki se s svojimi dejavnostmi aktivno povezuje s šolami. Kot drugi razlog pa lahko navedemo organizacijo tečajev v času hrvaških in slovenskih šolskih počitnic.

Povpraševanje za prevozne tečaje med zimskimi šolskimi počitnicami se je močno povečalo, saj veliko staršev v tem času v službah ne dobi dopusta in na ta način rešijo problem dopoldanskega varstva svojih otrok, hkrati pa jim omogočijo prijetno preživljanje počitniških dni na snegu.

6. STROKOVNI VIDIKI DELOVANJA ŠS MAREDO

6.1 Opredelitev programa smučanja v ŠS Maredo

ŠS Maredo je usmerjena v rekreativno smučanje in se pri delu na snegu osredotoča na program Nacionalne smučarske šole Slovenije, ter tako tudi sledi razvoju smučarske opreme. Ker pa je struktura vadečih različna, je treba metodiko učenja sproti prilagajati. Potrebno je upoštevati starost vadečih, njihove sposobnosti, želje in pričakovanja, kljub vsemu pa ohranjati bistvo izbranega programa ŠS Maredo.

Pri delu z otroki mora učitelj smučanja upoštevati predznanje vadečih v skupini, ki jo vodi, ter njihove specifične (sposobnosti, značilnosti, karakter otrok...). Pri učenju odraslih pa je predvsem treba upoštevati njihove želje in pričakovanja, ki pa jih je seveda potrebno uskladiti z njihovim predznanjem in sposobnostmi.

Učitelj smučanja v ŠS Maredo predstavlja nekakšnega ambasadorja znanja, ter ima hkrati s svojim vplivom in zgledom pomembno vlogo. Imeti mora ustrezno stopnjo smučarskega znanja, da lahko nazorno in pravilno demonstrira posamezne smučarske storitve.

6.2 Temeljne značilnosti sodobne smučarske tehnike in smuči ter njihove drsne lastnosti

6.2.1 Značilnosti in drsne lastnosti smuči

Sodobne smuči za alpsko smučanje se med seboj razlikujejo po obliki (opredeljena z dolžino in izrazitostjo stranskega loka) ter po trdnostnih značilnostih (glede na materiale smuči).

Dolžina in stranski lok smuči sta v soodvisnosti in skupaj tvorita obliko smuči. Izbira dolžine smuči je odvisna predvsem od načinov in hitrosti smučanja. Daljše smuči so primernejše za drsenje v večji hitrosti, saj ostajajo stabilnejše in bolje držijo smer drsenja. Krajše smuči pa omogočajo lažji prehod (vrtenje) preko vpadnice. Pri izbiri dolžine smuči poleg interesa igrajo pomembno vlogo predvsem smučarsko znanje, telesne značilnosti in motorične sposobnosti smučarja.

Stranski lok smučke je definiran s širino sprednjega, srednjega in zadnjega dela smučke ter z njeno dolžino. Te mere poleg nastavitve robnikov definirajo radij zavoja smuči. Smuči s krajšim radijem imajo bolj izrazit stranski lok, smuči z daljšim

radijem stranskega loka pa so po navadi daljše in namenjene izvajanju daljših zavojev.

Upogibna togost (trdota) in torzijska odpornost predstavljata sklop karakteristik smuči, od katerih je prav tako v veliki meri odvisna kvaliteta in natančnost vodenja zavojev. Obe značilnosti sta v tesni povezavi in soodvisnosti z obliko in namembnostjo določenega modela. Upogibno trše smuči je mogoče upogniti le pri ustrezno velikih hitrostih, zato so smuči z večjo upogibno togostjo praviloma namenjene predvsem tekmovalcem in najboljšim smučarjem, ki smučajo z večjimi hitrostmi in za zavoje potrebujejo stabilne smuči. Mehkejše smučke pa lahko spremenijo smer pri manjših hitrostih in na osnovi delovanja manjših sil, zato so primernejše za začetnike in slabše smučarje, ki smučajo počasneje in v zavojih ne dosegajo večjih obremenitev.

Smuči z izrazitejšim stranskim lokom omogočajo hitrejši napredek predvsem zaradi manj zahtevne koordinacije gibov, večini smučarjev pa omogočajo manj stresno in bolj ekonomično učenje. Boljšim rekreativnim smučarjem omogočajo zaznavati občutke, ki jih sicer poznajo samo vrhunski smučarji in tekmovalci. Slednjim način vodenja zavojev s t. i. stranskim (lateralnim) razbremenjevanjem omogoča manjšo porabo energije ter hitrejšo smučanje (Lešnik in Žvan, 2007).

6.2.2 Značilnosti smučanja s smučmi s poudarjenim stranskim lokom

Smučarsko znanje in razvoj smučarske opreme si tesno sledita, zato se je s prihodom smuči s poudarjenim stranskim lokom spremenila tudi tehnika smučanja. Temeljne značilnosti sodobne smučarske tehnike so:

- Razklenjeni položaj smuči daje smučarju boljšo oporo in stabilnost, kar prihaja do izraza pri prvih smučarskih korakih ter pri tekmovalnih oblikah smučanja, pri katerih vadi smučar zavoj s potiskom obeh kolen v zavoj.
- Uravnoveženi položaj telesa čim bolj na sredini smuči omogoča najboljšo odzivnost smuči.
- Vodenje zavojev po robnikih, kar omogočajo zahtevnost terena, stranski lok smuči ter znanje in sposobnosti smučarja.
- Sprememba smeri smučanja pri manjši hitrosti zahteva izrazitejšo obremenitev zunanje smuči, z večanjem hitrosti smučanja pa se obremenitev porazdeli na obe smuči.
- Sprememba smeri smučanja pri manjši hitrosti zahteva večjo amplitudo gibanja »dol-gor«, večja hitrost drsenja pa zahteva nižji položaj telesa in minimalno gibanje »dol-gor« ali / in poudarjeno stransko gibanje.

- Ohranjanje ramenske in kolčne osi v položaju, da v vseh fazah zavoja sledi smeri smučanja.
- Vbod palice pri velikih hitrostih je le nakazan in ni več znak za začetek gibanja (Guček in Videmšek, 2002).

Današnji smučarski trendi so vezani na smučanje po robnikih s čim manj oddrsavanja, večjo hitrostjo, izrazitejšim stranskim gibanjem spodnjega dela telesa ter nekoliko drugačno vlogo smučarskih palic. Tako se samo smučanje kot tudi učenje izvajata mnogo hitreje kot v preteklosti.

6.3 Delo z otroki

Da bi posameznik kar se da lahko izkoriščal užitke, ki jih ponuja snežna odeja, je pomembna raven znanja smučanja, ki jo posameznik ima. Zato se je priporočljivo naučiti smučati že v otroških letih, pomembno pa je, kako učitelj smučanje predstavi. Prve korake po belih strminah si še kako dobro zapomnimo, še posebno, če so bile izkušnje pozitivne.

Podajanje znanja otrokom oziroma uvajanje otrok v neko novo športno aktivnost je zelo zahteven proces. Pedagoško-didaktične posebnosti smučanja otrok so prilagojene starosti uporabnika in narekujejo poseben pristop, ki ga mora vsak, ki se želi ukvarjati s poučevanjem smučanja otrok, usvojiti. Posebnosti kot so motorični transfer, posebne spoznavne tehnike, specifične učne oblike in metode, emocionalna in socialna naravnost učenja smučanja, je nemogoče povzemanj ali prilagajati iz že ustaljenih načrtov in programov, ki veljajo za učenje smučanja mladostnikov in odraslih. Upoštevati moramo, da delujemo v sproščenem obdobju otroštva in ne v klasičnem izobraževalnem sistemu (Pišot in Videmšek, 2004).

6.3.1 Prvi koraki na snegu

Odnos otroka do sveta se najbolj naravno razvija skozi igro. Skozi najrazličnejše igre otrok ugotavlja in spoznava, kaj vse se lahko v specifičnem okolju dogaja, kako se lahko na različnih podlagah giblje. Starostno je težko določiti kdaj začeti učiti otroka smučati, saj je vsak otrok posebnost. V povprečju velja, da lahko začnemo otroka učiti smučati med tretjim in četrtem letom starosti. Glavno navodilo pri delu z najmlajšimi je, da otroka naučimo gibanja na snegu in ne tehnike. Ko ta znanja osvoji, pa je smiselno nadaljevati s tehniko (predvidoma po sedmem letu). Pod vodstvom dobrega učitelja smučanja se lahko otrok sreča z različnimi vplivi in situacijami, v katerih lahko doživi celo več, kot pa le osvoji neko smučarsko

spretnost. V skupini razvija odnose in realizira najrazličnejše potrebe na sproščen, nevsiljiv način v čudoviti zimski idili in na svežem zraku.

Včasih so se mnenja nagibala k temu, da smučarska oprema za otroke ni tako pomembna kot za starejše in boljše smučarje. Danes se s tem seveda ne strinjamo. Mnogi strokovnjaki menijo, da otroku šele s primerno opremo omogočimo varno in prijetno smučanje. Med popolno smučarsko opremo štejemo sodobne smuči primerne velikosti z varnostnimi vezmi z zavorami, ki morajo biti pravilno izbrane in nastavljene, da se ob padcu odprejo in preprečijo poškodbo. Seveda sem sodijo tudi sodobni smučarski čevlji, ki morajo biti ravno prav veliki, smučarske palice pa naj ob vbodu v komolčnem sklepu tvorijo pravi kot. Nepogrešljiv del smučarske opreme je tudi dvodelni ali enodelni smučarski komplet iz nepremočljivega materiala, rokavice in čelada, ki je za otroke do dvanajstega leta obvezna.

Za učenje smučanja je pomembno, da učitelj v svoje delo vključi najrazličnejše improvizirane in standardizirane učne pripomočke. Dobrega učitelja smučanja lahko spoznamo med drugim tudi po tem, da svoje delo čim bolj poživi in otroku ponudi nekaj več. Že sama sprememba rekvizita ali pripomočka, ki ga otroku ponudi, pomeni za otroka novo nalogo oziroma novo situacijo. Na ta način lahko še posebej najmlajšim omogočimo novo izkušnjo in obogatimo njihovo gibalno znanje. Z vključevanjem večjega števila rekvizitov vplivamo na čustveno učenje otroka in ga za delo dodatno motiviramo, posredno pa mu omogočimo tudi razvijanje občutka odgovornosti in pozitivnega odnosa do opreme.

Pripomočke izbiramo:

1. GLEDE NA OTROKA:

- starost, (kronološka, mentalna),
- predznanje,
- sposobnosti,
- razpoloženje, počutje, motivacija ...

2. GLEDE NA UČITELJA:

- stopnja učnega procesa (posredovanje novih informacij, utrjevanje, preverjanje),
- del vadbene ure (pripravljalni, glavni, zaključni del),
- izbrana vsebina,
- možnost izbire terena,
- razpoložljiva sredstva ...

V želji po doseganju otrokovega cilja mora učitelj izbrati vsebino oziroma igro, ki bo pri otroku spodbudila tako gibalno aktivnost, da bo ob zadovoljevanju svojih potreb dosegal tudi učiteljev cilj. Učitelj pa mora biti tisti, ki bo na podlagi povratnih informacij in po potrebi s spremembo pravil, prostora, načina gibanja ali vsebine

igre, igro spreminjal in usmerjal k doseganju otrokovega in svojega cilja, pri čemer je otrokov primaren (Pišot in Videmšek, 2004).

6.3.2 Organizacijske metode učenja prvih korakov na snegu

DELO V IGRALNIH SKUPINAH

Igra je najpomembnejša in zato nepogrešljiva metoda pri učenju prvih smučarskih korakov, saj v otroku vzbuja veselje, radost, zadovoljstvo, ... Igre moramo izbirati načrtno in sistematično. Morajo biti preproste in enostavne z možnostjo izbiranja in prilagajanja trenutnim razmeram. Igre je treba izbirati glede na cilje, ki jih želimo doseči, vsebino pa prilagoditi starosti in številu otrok, njihovim sposobnostim, znanju, trenutnemu razpoloženju in zunanjim dejavnikom. Zato morajo biti preproste in otrokom razumljive, saj bodo otroci na ta način lahko mimogrede osvojili osnovno smučarsko znanje. Ker otroci zelo radi tekmujejo, lahko tekmovanje vključimo v igro, vendar pa igra ne sme postati tekma za vsako ceno. Tudi tekma mora ostati igra (Pogačnik in Videmšek, 1998).

POLIGON

Poligon je organizacijska metoda, ki je primerna tudi za predšolske otroke. Sestavimo ga iz različnih ovir, ki otroka napeljejo opravljati določene naloge, povezane z osnovnimi smučarskimi storitvami. Naloge morajo biti preproste in otrokom znane, sicer se na oviri predolgo zadržijo in prihaja do zastojev. Naklon terena izberemo glede na sposobnosti in znanje otrok. Ovire so lahko različni pripomočki, ki jih prinesemo s seboj ali jih najdemo v naravi, lahko jih naredimo tudi iz snega (skakalnice, tobogan, ...), lahko pa vanj vključimo tudi vlečnico (Pogačnik in Videmšek, 1998).

PRIPRAVA IN IZBIRA VADBENEGA PROSTORA

Pri izbiri ustreznega terena za vadbo moramo v prvi vrsti upoštevati sposobnosti in znanje otrok. Začetnike je potrebno najprej seznaniti s smučarsko opremo in lastnostmi snega na ravnem terenu. Teren mora biti čim bolj raven in poteptan, saj je že vsak najmanjši naklon lahko za popolnega začetnika velika ovira. Šele kasneje preidemo na blago strmino. Otroci z večjim znanjem smučanja že zahtevajo strmejši teren, ki mora imeti raven in dovolj dolg iztek brez ovir. Zaradi drugih smučarjev, ki

predstavljajo neposredno nevarnost za naše male smučarje, je potrebno vadbeni prostor zavarovati oziroma ograditi (Pogačnik in Videmšek, 1998).

6.4 Šola smučanja

Pomembno za šolo smučanja je, da prvi koraki na snegu pri začetnikih ne vzbujajo strahu. Prilagajanje na smuči in osnovne oblike drsenja moramo začetniku približati na hiter in učinkovit način, ter na način, ki bo učencu dajal občutek varnosti, predvsem pa veliko užitkov na snegu. Začnemo z blago naklonino ter ravnim iztekom, nato pa stremimo k cilju, ki vodi od drsenja k smučanju. Šola smučanja v prvi vrsti zahteva osvojitve začetnih oblik smučanja, nadaljevalne oblike smučanja pa so že vezane na premagovanje strmejših terenov in so že resnejši pokazatelj dobrega smučarskega znanja (Lešnik in Žvan, 2007).

6.4.1 Metodika poučevanja smučanja

Pri učenju smučanja je zelo pomembno upoštevati nekaj osnovnih metodičnih napotkov, in sicer:

1. Celostni pristop: Informacije, napotke in naloge podajamo celostno, po sintetični metodi, saj imajo lahko učenci v nasprotnem primeru težave pri povezovanju posameznih delov določene tehnike v celoto. Analitičnega pristopa se poslužujemo le, ko se v gibanju pojavijo določene nepravilnosti in jih odpravljamo individualno pri vsakem posameznem učencu.
2. Dinamika učnega procesa: Smučati se naučimo samo s smučanjem in ne s stanjem v vrsti. To dosežemo le z intenzivnejšo in pravilno organizirano vadbo, ki ne temelji le na frontalni obliki dela.
3. Hitrost izvedbe: Demonstracije učitelja in izvedbe učencev morajo biti izvedene v hitrosti, ki jo posamezna storitev zahteva.
4. Različne postavitve: Primerne postavitve so namenjene predvsem vadbi petih značilnosti sodobnega alpskega smučanja. To so pravočasnost, ritmičnost, hitrost, natančnost in mehkoba. Otroke postavitev prisili, da svojo hitrost kontrolirajo in prilagajajo situaciji, sicer pa postavitve v končni meri prispevajo k večjemu užitku in večjemu izkoriščanju celega smučišča.
5. Ogrevanje: Pred vsako vadbo je v prvi vrsti potrebno ogrevanje. Ogreti je potrebno mišične skupine, ki so pri smučanju najbolj obremenjene, s čimer pospešimo krvni obtok, mišice so bolj raztegljive, vse to pa zmanjšuje možnost poškodb in poveča varnost. Ogrevanje lahko poteka brez ali s smučmi. Za ogrevanje lokalnih mišičnih skupin lahko uporabljamo gimnastične vaje, še

priporočljivejše pa so seveda igre, ki jih moramo prilagoditi starosti učencev, temperaturi okolice, terenu in psihofizični pripravljenosti učencev. Priporočljiv je tudi stretching, s katerim povečamo gibljivost sklepov in razteznost mišic, predvsem pa prispevamo k manjši možnosti poškodb.

Metodiko poučevanja smučanja delimo glede na predhodno smučarsko znanje:

A. Skupine začetnikov oziroma učencev z nizkim nivojem znanja:

To so učenci, ki na smučeh nimajo nikakršnih izkušenj oziroma je njihovo smučarsko znanje preskromno za varno in samostojno smučanje (ne znajo spreminjati smeri in ne obvladajo vožnje z žičnico, njihova vožnja je nezanesljiva). Teren na katerem smučajo mora biti na začetku čim bolj položen in utrjen, kasneje pa z rahlim naklonom.

B. Skupine smučarjev s srednjim nivojem znanja:

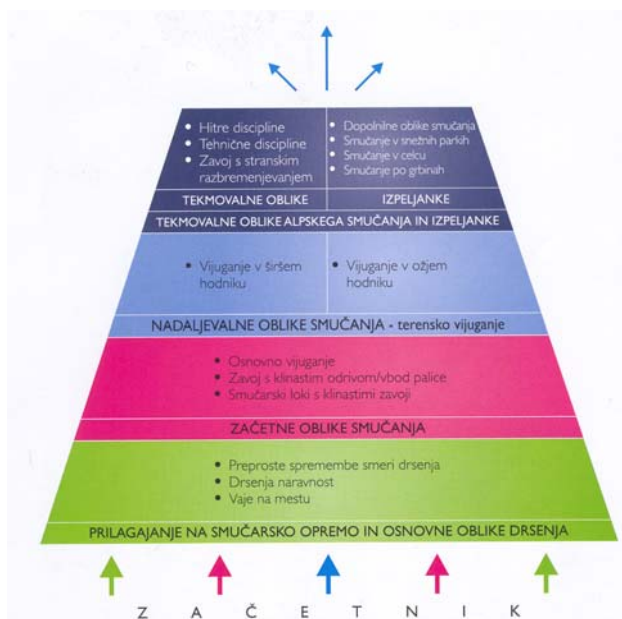
To so učenci, ki so že seznanjeni z nekaterimi osnovnimi smučarskimi storitvami. Teren za vadbo mora biti na začetku položen, kasneje pa nadaljujejo na bolj strmeh terenu in po možnosti z ravnim in varnim iztekom.

C. Skupine smučarjev z višjim nivojem znanja:

To so učenci, ki že obvladajo paralelni način smučanja, in smučarji s smučarskimi izkušnjami in znanjem. V takih skupinah se izvaja izpopolnjevalno šolo smučanja, vadbo pa lahko popestrimo tudi z osnovami akrobatskega smučanja. V večjem obsegu se ukvarjamo z zarezno tehniko smučanja, predvsem v smislu izboljšanja tehnike. S takšnimi skupinami vadimo na začetku na blagih, kasneje na srednje strmih, nato pa še na najstrmejših terenih (Lešnik in Žvan, 2000).

6.4.2 Sklopi storitev Nacionalne šole alpskega smučanja (Lešnik in Žvan, 2007)

Slovenska šola smučanja izhaja iz temeljnih storitev, ki si sledijo po principu vertikalne hierarhije, in sicer po zahtevnosti in možnosti različnih smučarskih izvedb na posameznih stopnjah znanja. V nadaljevanju bomo opisali le tiste storitve, ki jih izvaja smučarska šola Maredo.



Slika 1. Shema storitev Slovenske nacionalne šole smučanja (Lešnik in Žvan, 2007).

PRILAGAJANJE NA SMUČARSKO OPREMO IN OSNOVNE OBLIKE DRSENJA

Prvi smučarski dan bo prijeten dogodek, če se ga učenec in učitelj lotita na pravi način. Prvi koraki na snegu so temelj nadaljnjega osvajanja smučarske motorike, zato mora biti prvi kontakt s smučanjem prijazen. Narediti moramo vse, da začetnik občuti pozitivne doživljaje in učinke smučarskega športa. Pri otrocih mora biti prilagajanje na smuči in osnovne smučarske položaje v čim večji meri prepleteno z igro.

1. PRILAGAJANJE NA SMUČARSKO OPREMO

Prvi problem, s katerim se srečamo ob prihodu na smučišče, se pojavi pri obujanju in zapenjanju smučarskih čevljev. Te zapenjamo od spodaj navzgor. Sledi nošenje smuči. Kadar smučišče ni preveč oddaljeno, naj otroci sami nosijo svojo opremo, najlažje tako, da jo nosijo v naročju, kar jim omogoča boljši pregled in pri obračanju ne ogrožajo ostalih. Pomembno je, da jih seznanimo tudi s pravilnim nošenjem smuči na rami, kar pomeni, da so prednji deli spetih smuči obrnjeni naprej in plosko na ramenu tako, da je glava vezi za ramenom. Nošenje smuči je lažje, če so zadnji deli smuči usmerjeni navzgor tako, da pri obračanju ne moremo zadeti koga, ki stoji zraven. Z eno roko držimo smuči, v drugi roki pa držimo palice.



Slika 2. Pravilno nošenje smuči (Lešnik in Žvan, 2007).

Smučarske palice so začetniku bolj za oporo, vendar je vseeno prav, da ga navadimo na pravilen prijem palic (s spodnje strani skozi trakec in prijem le-tega skupaj z ročajem).



Slika 3. Pravilen prijem palice z jermenčkom (Lešnik in Žvan, 2007).

Ob prihodu na sneg mora učitelj smučanja najprej preveriti opremo učencev. Dobro je, če ima pri sebi izvijač. Pri tem mora biti posebej pozoren na:

- nastavitev vezi (nastavitev jakosti, varnostne vzmeti v glavi in peti smuči in nastavitev vezi glede na dolžino podplata čevlja),
- dolžino palic,
- ustreznost ostale opreme (rokavice, čelada, obleka, ...).

Za ogrevanje in razgibavanje pred smučanjem lahko uporabimo igre brez smuči in palic. Ogrevanje je obvezni del pred smučanjem, saj zmanjšuje možnost poškodb, izboljšuje telesno pripravljenost ter prožnost mišic in sklepov za večje obremenitve.

Ob prvem stiku s snegom ne smemo pozabiti na užitke kot so kepanje, izdelovanje sneženega moža in drugih možnosti, preko katerih otroci pozabijo na tegobe povezane z gibanjem s smučarskimi čevlji.

Sledi privajanje na »podaljšano stopalo«, ki je za učence lažje s pomočjo iger s smučmi - brez palic. Najprej si morajo očistiti čevlje in šele nato pripeti smuči. Privajanje na smuči se izvaja s pomočjo naslednjih vaj:

- izmenično podrsavanje s smučmi naprej in nazaj;

- dvigovanje nog z visokim dvigovanjem kolen;
- izmenično dvigovanje krivin;
- hoja (drsenje) z eno smučko;
- nagibanje telesa naprej-nazaj (poskušamo se dotakniti krivin in zadnjih delov);
- prestopanje okrog svoje osi, okrog krivin, okrog zadnjih delov (delamo zvezdice v svežem snegu);
- v razkoraku nagib v stran z izmeničnim upogibanjem ene in druge noge v kolenu;
- poskoki z ene noge na drugo;
- širok razkorak, vzročimo (»klip«), globok nihajoč predklon (»klop«), posujemo nazaj s snegom;
- igra »Vrti se vrti«.

Namen iger s smučmi v ravnini – s palicami in brez njih je priprava na poti do drsenja na smučeh. Primeri vaj in iger, ki se jih najpogosteje uporablja:

- sonožni poskoki z dvigovanjem zadnjih delov smučī;
- drsenje po eni smučki ob odzivanju s palicami;
- palico vbadamo izmenično na eni in drugi strani;
- ponazorimo smučarsko prežo pri smuku (rahal razkorak, polpočep ob globokem »jajčastem« predklonu, palici pod rokama, rahla predročitev, pogled naprej);
- drsalni korak;
- »Velikan in čarovnik«;
- »Palčki in zaklad«;
- »Kdo se z enim odzivom odrine dlje?«;
- »Vozimo skiro«;
- »Čudežna vozila«;
- »Motorji«, ...

Gremo v hrib

Če želimo smučati po hribu navzdol, se moramo najprej naučiti priti gor s smučmi, šele nato z žičnico. Učenci morajo spoznati različne načine vzpenjanja v breg, uporabljajo pa naj tistega, ki jim je najlažji. Poznamo:

1. Stopničasto vzpenjanje: smučī postavimo na robnike, prečno na strmino in prestopamo v višjo smučino.
2. Poševno stopničasto vzpenjanje: naredimo korak gor in naprej, tako da vsako stopnico premaknemo tudi malo naprej, ne samo navzgor.
3. Vzpenjanje v razkoraku – »smrečice«: sprednji deli smučī so široko razklenjeni, zadnji pa skupaj, izrazita nastavitev notranjih robnikov, močno potisnjena kolena navznoter in naprej.

Vstajanje po padcu

Padci so sestavni del smučanja, zato je pomembno, da znamo pasti tako, da se ne poškodujemo, in da se znamo po padcu na najlažji način pobrati. To storimo tako, da najprej smuči postavimo v položaj pravokotno glede na vpadnico. S tem preprečimo drsenje smuči po bregu. Nato se nagnemo naprej in se opremo na palici, ki jih v sneg zapičimo nad smučmi, čim bolj pravokotno na snežno površino tako, da je palica zgornje roke pred telesom, palica spodnje roke pa za telesom. Če smo postavljeni pravilno, nam ob dvigu na palice smuči ne bi smele uhajati naprej. Poudariti moramo, da je otrokom pogosto lažje vstajanje z opiranjem na roke, medtem ko imajo odrasli pogosto premalo moči v rokah in jim je pri vstajanju potrebno pomagati (podpora z rokami izza hrbta).

Logično nadaljevanje postopkov prilagajanja na smuči v Slovenski nacionalni šoli alpskega smučanja predstavljajo **osnovne oblike drsenja**.

Pri tehniki alpskega smučanja so trije osnovni položaji (položaj smuka naravnost, klinasti položaj in plužni položaj) tisti, ki predstavljajo osnovo za nadaljevanje osvajanja smučarskega znanja. Osnovne smučarske položaje izvajamo najprej na mestu, kasneje pa na blagem terenu na smučeh poskušamo tudi drseti naravnost. Vedno pa moramo poskrbeti, da bo smučanje začetniku predstavljalo užitek in veselje na snegu.

2. 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 drsenju naravnost v osnovnem smučarskem položaju 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 površini 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 krplice 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:

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

UPORABNE VAJE:

- prehod iz hoje v drsenje v paralelnem položaju (1, 2),
- med drsenjem naravnost prehajanje iz sklenjenega v razklenjen položaj smuči (2, 3),
- prestopanje v sosednjo smučino in nazaj (2, 3),
- prehajanje iz visokega v nizek položaj na mestu in med drsenjem naravnost (4),
- sonožni odrivi (gor-dol) na mestu in med drsenjem naravnost (4),
- drsenje naravnost s palicami v predročenu (5),
- nagibanje naprej-nazaj med drsenjem naravnost (6),
- usmerjenost pogleda na določeno točko v smeri naprej (7),
- pravilen položaj palic med drsenjem v paralelnem položaju (8),
- drsalni korak (1...8).

Drsenje naravnost s smučmi v klinastem položaju

CILJ: Prehod iz prilagajanja na smuči 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 paralelni položaj, ki ga imenujemo klinasti položaj. S potiskom kolen naprej in navznoter dosežemo blago nastavitvev smuči na notranje robnike. Telo smučarja naj bo uravnoteženo na sredini smuči, sproščeno in ustrezno pokrčeno v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu (goleni naslonjene na

jezik smučarskega čevlja). Roke so pred telesom, naravno pokrčene, palice pa naj bodo čim bolj vzporedne in usmerjene nazaj teko, da so krpljice za telesom nekoliko dvignjene od snega. Pogled smučarja mora biti usmerjen naprej.

TIPIČNE ZNAČILNOSTI:

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

NAJPOGOSTEJŠE POMANJKLJIVOSTI:

1. preveč plužno postavljene smuči,
2. neenakomerna obremenitev smuči,
3. premajhen nagibni kot naprej v gležnju; kolena premalo potisnjena naprej (težišče pomaknjeno preveč nazaj),
4. nenadzorovana hitrost drsenja (premalo izrazit klinast položaj smuči),
5. neustrezen položaj rok (preveč ob telesu ali previsoko stegnjene v predročanju),
6. neustrezen položaj zgornjega dela telesa (smučar preveč predklonjen ali preveč vzravn),
7. pogled usmerjen preveč navzdol,
8. nepravilen položaj palic (krpljice niso za telesom smučarja).

UPORABNE VAJE:

- vlečenje ali potiskanje smučarja v drsenje v klinastem položaju na ravnini (1, 2, 3),
- drsenje vzvratno v klinastem položaju (3),
- med drsenjem naravnost prehajanje iz paralelnega v klinasti položaj smuči in nazaj (4),
- drsenje naravnost s palicami v predročanju (5),
- pomikanje težišča telesa naprej-nazaj med drsenjem naravnost (3, 6),
- usmerjenost pogleda na določeno točko v smeri naprej (7),
- pravilen položaj palic med drsenjem v klinastem položaju (8).

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 potiskanjem 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 smemo pozabiti na ponovitev osnovnih položajev na mestu.

TIPIČNE ZNAČILNOSTI:

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

NAJPOGOSTEJŠE POMANJKLJIVOSTI:

1. neustrezna nastavitev robnikov,
2. premajhen razmak zadnjih delov smuči,
3. neenakomerna obremenitev smuči,
4. premajhen nagibni kot naprej v gležnju; kolena premalo potisnjena naprej in navznoter (težišče pomaknjeno preveč nazaj),
5. neustrezen položaj zgornjega dela telesa (smučar preveč predklonjen ali preveč vzravnani),
6. neustrezen položaj rok (preveč ob telesu ali previsoko ali previsoko stegnjene v predročanju),
7. pogled usmerjen preveč navzdol,
8. nepravilen položaj palic (krpljice niso za telesom smučarja).

UPORABNE VAJE:

- nastavitev robnikov v plužnem položaju na mestu (1),
- zaustavljanje v plužnem položaju iz drsenja po ravnini (1),
- med drsenjem naravnost prehajanje iz klinastega v plužni položaj smuči in nazaj (2, 3),
- pomikanje težišča telesa naprej-nazaj med drsenjem naravnost (4, 5),
- zaustavljanje s palicami vodoravno v predročanju (6),
- usmerjenost pogleda na določeno točko v smeri naprej (7),
- pravilen položaj palic med zaustavljanjem v plužnem položaju (8),
- prehod z drsenja v paralelnem položaju v drsenje v klinastem položaju in zaustavitev v plužnem položaju smuči (1...8).



Slika 4. Postopen prehod iz drsenja v paralelnem položaju v zaustavitev s plužnim položajem smuči (Lešnik in Žvan, 2007).

Preproste spremembe smeri drsenja

»Pahljača zavojev«

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 približevanja vpadnici in (kasneje) izvedbe zavojev preko vpadnice. Način izvedbe je pogojen glede na posameznikovo predznanje in sposobnosti. Naprednejši učenci stremijo k vodenju zavoja po robnikih od začetka do konca, slabši smučarji pa spremembo smeri izvedejo s klinastim položajem smuči. Z izvedbo zavojev preko vpadnice je začetnik torej že sposoben izvesti smučarski zavo, 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 zavo k bregu. Pri enostavni spremembi smeri notranja smučka zaradi boljše opore ohranja klinasti položaj (koleno potisnjeno naprej in navznoter), kolčna 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,
- kolčna (zunanji bok ustrezno visoko nad smučko) in ramenska os pravokotni na smer drsenja.

NAJPOGOSTEJŠE POMANJKLJIVOSTI:

1. premajhen nagibni kot v gležnju; premalo potisnjeno koleno zunanje noge v smeri naprej-navznoter (slaba nastavitev robnika),
2. premalo obremenjena zunanja smučka v zavojju,
3. uhajanje notranjega boka v zavoj,
4. rotacija ramen v zavoj ali navzven,
5. povešena ramenska os v zavoj ali iz zavoja,
6. premalo izrazito gibanje iz visokega v nižji položaj.

UPORABNE VAJE:

- imitacija gibanja na mestu (1, 2, 3),
- potisk kolena zunanje noge med zavojem s pomočjo obeh rok (1, 2),
- »pahljača klinastih zavojev« z dvigom sprednjega dela notranje smučke (1, 2),
- »pahljača klinastih zavojev« vzvratno v klinastem položaju (1, 2),
- potisk zunanjega boka naprej s pomočjo zunanje roke; lahko tudi s pomočjo palic pod zadnjico (3),
- izvedba klinastih zavojev k bregu s palicami v predročenu, na ramenih ali na hrbtu (4, 5),
- izvedba klinastih zavojev k bregu z rokami v odročenu brez palic (4, 5),
- poudarjeno gibanje na mestu (1...6),
- preproste spremembe smeri v klinastem položaju na položnem terenu (1...6).



Slika 5. Zavoj k bregu v klinastem položaju smuči (Lešnik in Žvan, 2007).

»Pahljača zavojev« v paralelnem položaju / po robnikih

CILJ: Sprememba smeri drsenja v paralelnem položaju smuči.

IZVEDBA: Smučar že pred spustom v blagi smuk poševno smuči postavi na robnike. To doseže z zvrčanjem stopal ter gibanjem kolen v smeri zavoja. Po prehodu v drsenje se smuči zaradi stranskega loka smučarja »same« usmerijo v zavoj k bregu. Pravilna nastavitvev robnikov in razporeditev teže na obe smuči 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.

TIPIČNE ZNAČILNOSTI:

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

NAJPOGOSTEJŠE POMANJKLJIVOSTI:

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

UPORABNE VAJE:

- imitacija gibanja na mestu (1, 2, 3),
- vlečenje skozi zavoj s pomočjo palice na ravnem terenu (1, 2, 3),
- zavoj k bregu s (škarjastim) prestopanjem v smeri zavoja (1, 2, 3),
- izvedba »pahljače zavoja« po robnikih na kratkih smučeh (1...7),
- potisk kolen naprej in v zavoj z držo palic med kolena; palice so vodoravno za kolena (1, 2, 3, 4),
- potiskanje notranjega kolena v zavoj z zunanjo roko (2, 4),
- zavoj k bregu z dvigom notranje smučke (1),
- potisk notranjega boka iz zavoja s pomočjo notranje roke, zunanja roka pa je v predročenu (4),
- potisk zunanjega boka naprej s pomočjo zunanje roke; lahko tudi s pomočjo palic pod zadnjico (4),
- imitacija telemark smučanja; zavoj k bregu s pretiranim potiskom spodnje smučke naprej (4),
- izvedba zavojev k bregu s palicami v predročenu, na ramenih ali na hrbtu (4, 5, 6),
- izvedba zavojev k bregu z rokami v odročenu brez palic (4, 5, 6),
- zavoj k bregu z zunanjo roko v predročenu (vzporedno s smučmi), notranja roka pa v odročenu vodoravno v smeri središča zavoja (4, 5, 6),
- preproste spremembe smeri blizu vpadnice po robnikih na položnem terenu z ravnim iztekom (1-7).

ZAČETNE OBLIKE SMUČANJA

Drugi sklop storitev v metodiki Slovenske nacionalne šole smučanja so začetne oblike smučanja. Že opredelitev pove, da predstavljajo z vidika zahtevnosti gibanja, terenskih pogojev, hitrosti smučanja, znanja in sposobnosti učencev nadgradnjo osnovnim oblikam drsenja. Torej od te stopnje naprej ne govorimo več o drsenju, ampak o smučanju.

Pri smučanju je zelo pomembna pravilna **uporaba vlečnice**. Otroke moramo na žičnico čim prej navaditi, saj bo tako smučanje za učenca precej manj utrudljivo. Otroka mora na vlečnici najprej spremljati učitelj, kasneje pa bo smučarsko vlečnico uporabljal sam. Pomembno je poudariti, da med vožnjo ne smemo sestiti na sidro ali »krožnik«, ker to vodi v zanesljiv padec. 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.

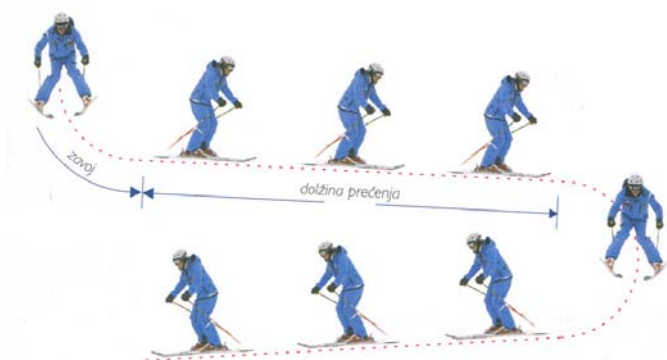
Pomembna navodila za uporabo vlečnice:

- 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.
- Vožnja z vlečnico:
 - v trenutku stika (krožca) s sidrom napnemo vse mišice spodnjega dela telesa (opora na smučeh),
 - na sidro (krožec) ne sedemo, ampak se naslonimo (kolena potisnjena naprej, goleni naslonjeni 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.
- Izstopanje z vlečnice:
 1. ko pridemo na vrh, se rahlo povlečemo naprej in spustimo sidro (krožec) v smeri naprej,
 2. oddrsimo vstran in hitro zapustimo izstopno mesto, da naredimo prostor smučarjem za nami.

Smučarski loki so kombinacija različnih načinov izvedb zavojev (paralelnih, klinastih, plužnih) in prečenja smučišča. Glede na strukturo gibanja predstavljajo logično nadaljevanje preprostih sprememb smeri (k bregu), s katerimi smo se s prehodom preko vpadnice («pahljača») že zelo približali izvedbi ustrezno zaključenega smučarskega zavoja. 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 ne ustrezajo začetnikom. 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.

Včasih smo drsenje po robnikih prečno po bregu imenovali smuk poševno, danes pa smuči z izrazitejšim stranskim lokom v »smuku poševno« 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. Začetnik potrebuje za izvedbo zavojev več priprave (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.



Slika 6. Hodnik izvedbe smučarskih lokov je odvisen od dolžine prečenja (Lešnik in Žvan, 2007).

SMUČARSKI LOKI 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 sočasnimi 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), oziroma 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 zavoju,
- paralelni položaj smuči med prečenjem smučišča in klinasti položaj smuči med spreminjanjem smeri drsenja,
- ramenska in kolčna os v zavoju ostajata pravokotni glede na smer smučanja,
- smučanje v širšem hodniku.

NAJPOGOSTEJŠE POMANJKLJIVOSTI:

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

UPORABNE VAJE:

- nastavitve in popuščanje nastavitve robnikov med bočnim drsenjem (1, 2, 3),
- prestopanje s smučke na smučko na mestu in med prečenjem (1, 2, 3, 4),
- sonožni odrivi na mestu in med prečenjem (1, 3, 4),

- potiskanje gornje noge v klinasti položaj in nazaj v paralelni položaj med prečenjem (4),
- poudarjeno zaključevanje klinastih zavojev (5),
- potisk kolena zunanje noge med zavojem s pomočjo obeh rok (6),
- »pahljača klinastih zavojev« z dvigom sprednjega dela notranje smučke (7),
- potisk zunanjega boka naprej s pomočjo zunanje roke; lahko tudi s pomočjo palic pod zadnjico (8),
- ustrezna obremenitev tudi notranje smučke v zavoju in potisk notranjega kolena naprej-navznoter (9, 10),
- izvedba klinastih lokov s palicami v predročenju, na ramenih ali na hrbtu (11, 12),
- izvedba klinastih lokov z rokami v odročanju; pretirano gibanje navzven (13),
- izvedba klinastih lokov z rokami v odročanju; pretirano gibanje navznoter (14, 15),
- izvedba klinastih lokov z rokami v predročenju brez palic, s poudarjenim dvigovanjem in prehajanjem v nižji položaj (16, 17),
- izvedba klinastih lokov s palicami v položaju, da se krpljice stikajo za telesom (18),
- »pahljača« klinastih zavojev k bregu (19).

ZAVOJ S KLINASTIM ODRIVOM / VBOD PALICE

Druga od začetnih oblik smučanja je navezovanje zavojev s klinastim odrivom. Predstavlja nadgradnjo smučarskim lokom. Na tej stopnji je smučanje še vedno počasno, vendar 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 odriva v klinasti položaj smučiči, ki smučarju olajša prehod preko vpadnice in zavoja k bregu na paralelnih smučeh.

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

IZVEDBA: Po prečenju vpadnice 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

predročenju. 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:

1. premalo izrazit odriv navzgor in v smeri novega zavoja (brez uvodnega zasuka),
2. zdrs spodnje smučke ob odriu v klinasti položaj,
3. premajhna hitrost pred odrivom v klinasti položaj,
4. preveč sedeč položaj pred odrivom,
5. prehitevanje notranjega ramena ob odriu (odklon; rotacija navzven),
6. premalo izrazit klinasti položaj smuči, ki smučarju ne olajša približanju vpadnici,
7. predolgo ohranjanje klinastega položaja smuči v zavoju,
8. uhajanje notranjega boka v zavoj,
9. preveč teže na notranji nogi v fazi izpeljave zavoja,
10. izvedba dvojnega gibanja gor-dol,
11. nepovezani zavoji zaradi nepotrebnega prečenja med zavoji,
12. uhajanje smuči zaradi premajhne kontrole hitrosti.

UPORABNE VAJE:

- imitacija odriov v klinasti položaj na mestu (1),
- imitacija odriov v klinasti položaj med prečenjem (2),
- imitacija odriov v klinasti položaj med prečenjem z večjo hitrostjo (3),
- imitacija odriov v klinasti položaj iz položaja nekoliko naprej (4),
- navezovanje zavojev s klinastim odrivom s palicami obrnjenimi navpično navzgor (5),
- navezovanje zavojev s klinastim odrivom s poudarjenim potiskom zgornje smučke v pluzni položaj (6),
- »pahljača« zavojev k bregu po robnikih (7),
- navezovanje zavojev s klinastim odrivom s palicami pod zadnjico, potiskanje zunanjega boka naprej s pomočjo palic (8),
- »pahljača« zavojev k bregu po robniku z dvignjeno notranjo smučko (9),
- imitacija gibanja na mestu ob verbalni spremljavi (10, 11),
- navezovanje zavojev s klinastim odrivom s poudarjenim zapiranjem zavojev (12),

- navezovanje zavojev s klinastim odrivom s poudarjenim vrtenjem smuči proti in preko vpadnice (12).

Navezovanje zavojev s klinastim odrivom predstavlja korak naprej tako k osvajanju paralelne tehnike smučanja, kot tudi možnosti izkoriščanja oblike smuči in vodenju zavojev po robnikih. Smučar s smučanjem na tak način utrjuje znanje in si skozi to nabira pomembne izkušnje. Napredek v tehniki smučanja se kaže v tem, da smučanje postaja vse bolj tekoče in povezano. Poleg vzpostavljanja ravnotežja skozi zavoj začne smučar uporabljati palico tudi kot pomoč ob odrivu (vbod palice).

Zavoj s klinastim odrivom z vbodom palice

CILJ: Usklajeno vbadanje palic ob odrivu.

IZVEDBA: Po prečanju vpadnice na paralelno postavljenih smučeh smučar ob odrivu navzgor in sočasnem prehodu v klinasti položaj vbode palico. Po vbodu palica ostane v stiku s snegom, saj smučarju kot tipalo pomaga pri vzpostavljanju ravnotežja skozi zavoj. Točka vboda predstavlja os vrtenja smučarja v smeri (preko) vpadnice. Vbod palice smučarju omogoča lažji prehod preko vpadnice, hkrati pa je smučarju tudi v veliko pomoč pri vzpostavljanju ritma smučanja.

VBOD PALICE: Smučar vbode palico ob odrivu, temu pa sledi prenos teže na bodočo zunanjo smučko ter vodenje zavoja »okrog« palice. Pravilen vbod je izveden približno pravokotno na snežno površino v predelu nekoliko stran (navzven) od sredine sprednjih delov smuči. Pred izvedbo zavoja vbodemo vedno spodnjo palico.

NAJPOMEMBNEJŠE ZNAČILNOSTI:

- povezani zavoji z usklajenim in pravilnim vbadanjem palice,
- smučanje v srednje širokem hodniku in v ritmu »odriv-vbod-zavooj«.

NAJPOGOSTEJŠE POMANJKLJIVOSTI:

1. prezgoden vbod palice (smučar je še v najnižjem položaju),
2. zamujanje z vbodom palice (smučar je po odrivu že v najvišjem položaju),
3. vbod palice preveč naprej ali v stran,
4. usmeritev palice pred vbodom preveč naprej,
5. suvanje palice v smeri navzgor po vbodu,
6. položaj roke po vbodu preveč pred telesom,
7. odpiranje roke (potisk roke preveč v zavoj) po vbodu palice.

UPORABNE VAJE:

- imitacija vboda palice na mestu (1...7),
- imitacija več zaporednih odzivov v klinasti položaj z usklajenim vbodom palice na mestu (1...7),
- imitacija več zaporednih odzivov v klinasti položaj z usklajenim vbodom palice med prečenjem smučišča; ob usklajenem gibanju gor-dol (1...7),
- podaljšano drsenje po vpadnici v klinastem položaju, vbod palice in paralelni zavoj k bregu (1...7),
- »pahljača« klinastih zavojev z vbodom palice (1...7).

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 smučī v paralelnem položaju. Pomemben pogoj za to je ustrezna hitrost.

CILJ: Navezovanje zavojev nadgraditi z vijuganjem, smučī 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 smučī, skladno s postopnim gibanjem navzdol pa potisne kolena naprej in navznoter. S tem smučī 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, kar pomeni, da si smučar pri spremembi smeri na paralelnih smučeh po vbodu palice pomaga s t. i. vrtenjem stopal (in smučī) v prvem delu zavoja (1. faza).

Med zniževanjem težišča in obremenjevanjem smučī (2. faza) se hkrati stopnjuje nastavitev robnikov, ki smučarju omogoči izpeljavo (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 vbod 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-dool, hop-dool, ...) in s primerno hitrostjo.

NAJPOGOSTEJŠE POMANJKLJIVOSTI:

1. položaj smuči ni vzporeden,
2. neustrezna nastavitve robnikov ob izpeljavi zavoja (3. faza),
3. kolena premalo potisnjena naprej in v zavoj,
4. odziv usmerjen premalo navzgor, naprej in v smeri novega zavoja,
5. preveč pokrčena notranja roka ob trenutku vboda palice,
6. vbod palice usmerjen preveč naprej ali v stran,
7. po vbodu palice notranja rama prehititi zunanjo (odklon),
8. po vbodu palice zunanja rama prehititi notranjo (rotiranje telesa v zavoj),
9. zavoji niso ustrezno zaključeni (nenadzorovana hitrost drsenja),
10. pretirano zaključevanje zavojev (premajhna hitrost),
11. suvanje palice v smeri navzgor po vbodu,
12. položaj roke po vbodu preveč pred telesom,
13. odpiranje roke po vbodu palice,
14. neenakomeren ritem,
15. premalo izrazito gibanje gor-dol, itd.

UPORABNE VAJE:

- imitacija nastavitve robnikov pri osnovnem vijuganju na mestu (1, 2),
- »pahljača« zavojev (kombiniran način) z vbodom palice (1, 2, 3, 4),
- »pahljača« zavojev (po robnikih) z vbodom palice in dvigom notranje smučke (2, 3),
- imitacija več zaporednih odzivov z usklajenim vbodom palice med prečenjem smučišča, ob usklajenem gibanju gor-dol (3, 4, 5),
- osnovno vijuganje brez ene palice (5, 6),
- osnovno vijuganje z vbodom obeh palic na eni strani (7, 8),
- osnovno vijuganje s palicami vodoravno v predročenu (7, 8),
- osnovno vijuganje na terenu z večjo naklonino (9),
- smučarski loki; kombinacija prečenja in paralelnih zavojev (9),

- osnovno vijuganje na terenu z manjšo naklonino (10),
- vadba vboda palice med prečenjem smučišča (11, 12, 13),
- osnovno vijuganje z držo palic nižje od ročajev palic (15),
- osnovno vijuganje s poudarjenim oddivanjem (15),
- osnovno vijuganje v paru (posnemanje ritma, hitrosti smučanja, gibanja, ...) (14, 15).

Praksa je pokazala, da tako rekreativci kot tekmovalci uporabljajo dva osnovna načina:

- smučanje s kombinirano tehniko; smučar s pomočjo vrtenja stopal v prvem delu zavoja hitrost prilagaja ustreznemu in želenemu nivoju,
- smučanje z zarezno tehniko; smučar izkorišča nastavitev robnika in stranski lok smučke, pri tem pa se lahko hitrost iz zavoja v zavoj povečuje.

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

NADALJEVALNE OBLIKE SMUČANJA

Pri nadaljevalnih oblikah smučanja prihaja do izraza poleg sposobnosti in osvojenega predznanja tudi interes smučarja, saj gre za učenje v težjih terenskih zahtevah in se poleg užitkov stopnjuje tudi tveganje. Nadzorovanje hitrosti smučanja je odvisno od načina vodenja zavojev, ki ga posameznik še zmore in obvlada pri določenih hitrostih smučanja.

TERENSKO VIJUGANJE

Pri terenskem vijuganju gre za premagovanje različno zahtevnih terenov na način smučanja, ki je glede na podane pogoje najprimernejši. Vijuganje v širšem hodniku in vijuganje v ožjem hodniku se razlikujeta v hitrosti in ritmu smučanja in ju v šoli smučanja obravnavamo ločeno, čeprav ju med uživanjem na snegu pogosto izvajamo prepletено oziroma v kombinaciji enega z drugim. Obe različici terenskega vijuganja na zarezni način v (naj)težjih pogojih (strmina, poledenelo smučišče) brez

oddrsa praktično nihče ne more izvesti. Ti obliki predstavljata izhodišče tudi tekmovalnim oblikam alpskega smučanja. Širšemu krogu smučarjev je lažje dosegljiv, predvsem pa varnejši kombiniran način vodenja zavojev po zahtevnejših smučarskih terenih.

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 (1. faza) s sočasnimi vbodom palice ter zvrčanjem 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.

Smuči ves čas smučanja ostajajo v nenehnem stiku s snegom, hitrost drsenja pa smučar 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 povezano.

Pomembno je, da prvi zavoj smučar izvede brez vboda palice, ki bi ga utegnil preveč spominjati na klasičen način. Hitrost, ki mu omogoča nadaljevanje navezovanja zavojev v širšem hodniku smučanja, pa smučar pridobi že s spustom v prvi zavoj. Na strmem terenu, ko smučar že prvi zavoj začne na kombiniran 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 vsaj nakazan. Pri zarezni 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 zavoja.

TIPIČNE ZNAČILNOSTI:

- večja hitrost smučanja,
- povezano smučanje v širšem hodniku (počasnejši ritem »hop-dool«),
- 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:

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

UPORABNE VAJE:

- imitacija vijuganja v širšem hodniku na mestu (1...8),
- »pahljača« zavojev po robnikih brez vboda palice; stopnjevanje hitrosti drsenja (1, 2, 3, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17),
- »pahljača« zavojev po robnikih z vbodom palice; stopnjevanje hitrosti drsenja (1...17),
- prehod iz osnovnega vijuganja (kombiniran način) v vijuganje v širšem hodniku (1...18),
- prehod iz osnovnega vijuganja (kombiniran način) v osnovno vijuganje (zarezni način) (1...18),
- prehod iz osnovnega vijuganja po robnikih v vijuganje v širšem hodniku (1...18),

- »pahljača« zavojev po robnikih z vbodom palice in dvigom notranje smučke (1, 2),
- zavoji s klinastim odrivom z izpeljavo zavojev k bregu po robnikih brez / z vbodom palice (1, 2, 3),
- vijuganje v širšem hodniku z dvigom notranje smučke (1...18),
- imitacija več zaporednih odrivov z usklajenim vbodom palice med (strmejšim) prečenjem smučišča ob usklajenem gibanju hop-dol (4, 5, 6, 11, 12, 17, 18),
- vijuganje v širšem hodniku s palicami vodoravno v predročenu (7, 8, 13, 14, 15),
- vijuganje v širšem hodniku z rokami (in palicami) v odročenu (7, 8, 13, 14, 15),
- imitacija telemark smučanja; vijuganje v širšem hodniku s pretiranim potiskom spodnje smučke naprej (1, 3, 14),
- vijuganje v širšem hodniku s poudarjenim odrivom; poskok po vbodu palice (4, 5, 6, 7, 9, 17, 18),
- spremembe ritma; prehodi iz vijuganja v širšem hodniku v vijuganje v ožjem hodniku in nazaj v vijuganje v širšem hodniku; npr. 5:5 (16, 18),
- vijuganje v širšem hodniku senčno ali zasledovalno v paru, trojkah; posnemanje ritma, hitrosti smučanja, gibanja, stopnje zaključevanja zavojev (od vpadnice), ... (1...8).



Slika 7. Stransko razbremenjevanje pri vodenju zavoja (Lešnik in Žvan, 2007).

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 smučí z izrazitim stranskim lokom, postal dostopnejši še večjemu številu rekreativnih smučarjev. Pogovorno omenjeno storitev še vedno lahko 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 smuči brez oddrsavanja. Navezovanje zarezni zavojev v ožjem hodniku zlasti v težjih pogojih zahteva vrhunsko znanje in sposobnosti, zato je najpogostejša in lažja izvedba vijuganja v ožjem hodniku na kombiniran način. Pri slednjem je pomembno, da smučar zavrti smuči proti vpadnici (1. faza), po robniku pa poskuša izvesti čim večji del vodenja zavoja (2. faza) in izhod iz zavoja (3. faza). Zavoje navezuje v ožjem hodniku v značilnem (»slalomskem«) 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, ki ne sme biti prehiter (hop-hop-hop...), pri tem pa 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 (primeren ritem »hop-hop-hop«),
- zarezna (v težjih pogojih pa kombinirana) tehnika vodenja zavojev,
- uvodni zasuk pred vhomom v zavoj,
- elementi kontrole hitrosti: 1. vrtenje smuči proti vpadnici (samo v 1. fazi zavoja), 2. stopnja zaključevanja zavojev glede na strmino in 3. stopnja vertikalnega gibanja.

NAJPOGOSTEJŠE POMANJKLJIVOSTI:

1. preveč poudarjeno vrtenje smuči skozi zavoj (tudi preko vpadnice); »pometanje« z zadnjimi deli smuči (po vbodu palice),
2. oddrs spodnje smučke v 3. fazi zavoja,
3. ni izpeljave zavoja (3. faza) po robnikih,
4. preveč sklenjene smuči,
5. neusklajeno vbadanje palic,
6. rotiranje ramenske osi,
7. nenadzorovana hitrost drsenja (premalo zaključeni zavoji),
8. težišče telesa (ob izhodu) iz zavoja preveč nazaj,
9. nepravilen položaj rok (nepotrebno kriljenje),
10. uhajanje boka v zavoj (položaj krmarice, kolena v položaju »trikotnika«),

11. rotacija bokov preveč v smeri zavoja,
12. premalo vertikalnega gibanja,
13. prehiter ali prepočasen ritem, itd.

UPORABNE VAJE:

- imitacija vijuganja v ožjem hodniku na mestu (1...13),
- prehod iz osnovnega vijuganja v vijuganje v ožjem hodniku (1...13),
- »twister« (1, 2, 3, 5, 13),
- prehod iz imitacije gibanja v drsenju naravnost v vijuganje v ožjem hodniku (1...13),
- sonožni poskoki s podaljšanim drsenjem po doskoku (2, 3, 5, 6, 12, 13),
- sonožni poskoki brez podaljšanega drsenja (1, 2, 3, 5, 7, 8, 12, 13),
- poskoki iz smučke na smučko (1, 2, 3, 5, 7, 8, 12, 13),
- vijuganje v ožjem hodniku z dvigom notranje smučke (1...13),
- vijuganje v ožjem hodniku po eni smučki; menjava npr. 5:5, 3:3 (1...13),
- vijuganje v ožjem hodniku; prečenje smučišča (1...13),
- vijuganje v ožjem hodniku z rokami (in palicami) v odročanju (1...13),
- vijuganje v ožjem hodniku s sočasnim vbodom obeh palic na eni in drugi strani (5, 6, 7, 8, 9),
- spremembe ritma; prehodi iz vijuganja v ožjem hodniku v vijuganje v širšem hodniku in nazaj v vijuganje v ožjem hodniku; npr. 5:5 (13),
- variante vijuganja v ožjem hodniku v parih, trojkah, manjših in večjih skupinah (1...13), itd.



Slika 8 in 9. Twister in sonožni poskoki brez podaljšanega drsenja (Lešnik in Žvan,2007).

IGRA FORMACIJ

Do obvladanja smučarskih osnov lahko začetnika pripeljemo na mnogo načinov. Izbira poti do znanja je odvisna predvsem od posameznika samega, njegovega učitelja in sklopa okoliščin učenja. Prav okoliščine skušamo učencu olajšati s

sodobno opremo, različnimi didaktičnimi pripomočki ter novimi pristopi. Formacije so eden od načinov osvajanja in izboljševanja smučarske tehnike in lahko hkrati predstavljajo način igre na snegu.

Proces učenja smučanja večinoma poteka po skupinah, ki iz varnostnih razlogov ne smejo biti prevelike (osem do deset tečajnikov). Pri učenju smučanja je dobro izkoristiti prav prednosti skupinskega dela, predvsem pri otrocih. Le-te se pred individualnim načinom učenja kažejo predvsem v:

- ekonomskem vidiku; individualno poučevanje je precej drago, medtem ko si pri organiziranih vodenjih stroške prevoza in smučarskega učitelja udeleženci porazdelijo,
- skupinski dinamiki; le-ta obsega širok spekter najrazličnejših psiholoških in socioloških dejavnikov, ki jih je mogoče razvijati le v skupini (sodelovanje med udeleženci, pomoč pri odpravljanju napak, dvigovanje motivacije v skupini, ...).

Tako lahko končne storitve ali korektorne vaje izvajamo v parih, trojkah ali večjih skupinah, ki so, glede na znanje smučanja, lahko homogene ali nehomogene. Pri tem je naloga boljših smučarjev, da slabšim narekujejo ritem, hitrost ter hodnik smučanja. Naloga slabših pa je, da skušajo svoj način smučanja prilagoditi boljšim članom skupine. Tak način dela je sproščen in zabaven, pa tudi bolj učinkovit, saj je istočasno aktivnih več ali pa celo vsi smučarji v skupini. Tako se lahko izognemo dolgočasnemu čakanju v vrstah in čakanju na izvedbo vsakega posameznika.

Sestavljanje t. i. formacij se začne s smučanjem v parih, trojkah, nadgrajuje pa se z večanjem skupin, ki poskušajo smučati sinhrono ali v težjih kombinacijah. Formacije predstavljajo pomemben del učenja smučanja predvsem posameznikom, ki imajo težave z ritmom oziroma pravilno izvedbo v pravilni hitrosti. Pri smučanju v formacijah prihaja do izraza tudi sposobnost opazovanja ostalih smučarjev.

V formacijah lahko izvajamo vse storitve, ki jih poznamo v šoli smučanja, poudariti pa moramo nekaj bistvenih napotkov, ki so pogoj za uspešnost izvedbe sleherne formacije:

- razdalje med udeleženci naj bi bile ves čas smučanja enake;
- razdalje med smučarji v formaciji so na začetku večje in jih postopoma zmanjšujemo;
- poskušamo ohranjati horizontalne in vertikalne vrste smučarjev v formaciji;
- vsi smučarji smučajo istočasno v dogovorjenem ritmu;
- smučati moramo tehnično kar se da pravilno;
- dogovorimo se za začetno in zaključno signalizacijo oziroma komunikacijo med smučarji.

Iz sklopa začetnih oblik smučanja pri smučanju v urejenih formacijah pogosteje izvajamo vaje v osnovnem vijuganju, iz sklopa nadaljevalnih oblik pa prevladujeta dva načina, in sicer vijuganje v ožjem ter vijuganje v širšem hodniku. Ob osnovnih načinih smučarskega gibanja so pri formacijah zelo atraktivne tudi razne dopolnilne oziroma koordinacijske naloge (obrati, twister, poskoki, flamingo, spremembe hitrosti, ritma, ...). Seveda bodo formacije učinkovite tudi z najosnovnejšimi smučarskimi storitvami (smučarski loki, klinasti zavoji, ...).

Sestava formacije je pogojena z znanjem, sposobnostmi smučarjev in ustvarjalnostjo skupine. Paziti je treba na težavnostno stopnjo zadane naloge in seveda na zagotavljanje varnosti na smučišču.

PRIMERI SMUČANJA V UREJENIH FORMACIJAH

Smučanje v paru:

- **VZPOREDNO** (istosmerno) – eden od načinov je, da oba smučarja vijugata hkrati v isto smer, ohranjata hitrost, ritem ter horizontalno linijo. Je najosnovnejša in najenostavnejša formacija;



Slika 10. Smučanje v paru (vzporedno) – istosmerno (Lešnik in Žvan, 2007).

- **SENČNO** – senčno smučanje zglada tako, da sta smučarja drug nad drugim v vertikalni liniji; spredaj je lahko slabši ali boljši smučar; izvedba akcije poteka sočasno; ne smemo je enačiti z zasledovalno formacijo; smučarja lahko smučata v isto ali vsak v drugo smer (križanje);



Slika 11. Smučanje v paru – senčno (Lešnik in Žvan, 2007).

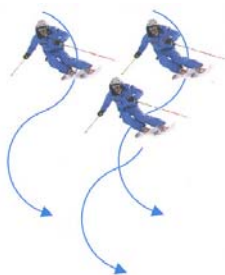
- ZASLEDOVALNO – zadnji smučar sledi prvemu, pri tem pa ostaja njegova hitrost smučanja enaka; gibanje »zasledovalca« ne poteka sinhrono, temveč z zakasnitvijo; boljši smučarji so na tak način sposobni smučati tudi z večjimi hitrostmi in bližje drug za drugim.



Slika 12. Smučanje v paru – zasledovalno (Lešnik in Žvan, 2007).

Smučanje v trojkah:

- PIRAMIDA – pri smučanju v piramidi imamo več možnosti; ena od možnosti je, da je spredaj en smučar in zadaj dva, druga je obratna možnost; ostale možnosti so npr. da prvi smuča v eno smer, ostala dva zadaj v drugo in obratno, itd.



Slika 13. Smučanje v trojkah – piramida (Lešnik in Žvan, 2007).

Smučanje v večjih formacijah:

S stopnjevanjem obvladanja smučarskega znanja postaja vadba v formacijah tudi vse bolj zabavna. Pri smučanju v večjih formacijah pa je večja tudi odgovornost vseh članov skupine – ti morajo od začetka in do cilja smučati na dogovorjeni način. Seveda so pri številčnejših formacijah večje tudi možnosti ustvarjanja.

7. ORGANIZACIJSKA STRUKTURA ŠS MAREDO

Šola smučanja Maredo je bila ustanovljena leta 2003 pod okriljem športnega društva Maredo in je začela delovati v zimski sezoni 2003 / 2004. Od organizacijsko skromno strukturirane smučarske šole je v petih letih prerasla v dobro organizirano in koordinirano šolo.

Organizacija ŠS Maredo temelji na naslednjih področjih: celostni podobi, lokaciji, strokovnemu kadru, marketingu, programu.

7.1 Celostna podoba ŠS Maredo

Kot vsaka smučarska šola oziroma katera koli pravna oseba je moralo tudi športno društvo Maredo, v okviru tega pa tudi smučarska šola Maredo, na začetku poskrbeti za svojo prepoznavnost. Najprej smo poskrbeli za celostno podobo društva, ki nam jo je pripravilo grafično podjetje. Izdelali so nam priročnik celostne grafične podobe, ki temelji na svetlo modri in rumeni barvi, v katerem so: logotip društva v vseh uporabnih oblikah, tipografija, dve različni vizitki, dopis, pisemska ovojnica in priznanje, kasneje pa so nam oblikovali eno različico diplome, nalepke različnih velikosti in oblik ter potiskane zgoščenke. V okviru ŠS Maredo smo določili tudi pojavnost logotipa na letakih in plakatih, smučarskih oblačilih učiteljev, markirnih majicah, kapah in natikačih.

Glavni nosilci celostne podobe ŠS Maredo so vsekakor učitelji oblečeni v enotna in zelo vpadljiva smučarska oblačila ter otroci, ki imajo preko svojih smučarskih oblačil oblečene markirne majčke z logotipom društva.



Slika 14. Logotip ŠD Maredo šport (osebni arhiv).

7.2 Lokacija

ŠS Maredo ima že od ustanovitve svoj sedež v Domžalah, deluje pa na področju Domžal in Ljubljane. Tukaj lahko kdorkoli pridobi vse potrebne informacije v zvezi z delovanjem ŠS Maredo ter informacije o katerikoli aktivnosti, ki jo ŠS Maredo izvaja. Svoje aktivnosti izvajamo v različnih delih Slovenije, odvisno od dogodka, ki ga organiziramo ter potreb naših strank.

Večino dogodkov organiziramo v smučarskem centru Cerčno. Zborna mesto imamo med parkiriščem in vznožjem štirisedežnice Brdo, kjer imamo tudi prostor za varno shranjevanje smučarske opreme. Tečajji potekajo po vsem smučišču, glede na stopnjo znanja vadečih. Z začetniki preživimo prve ure smučanja v smučarskem vrtcu in kasneje na smučišču s tekočim trakom. Tople obroke imamo organizirane v restavraciji na vrhu smučišča Brdo. Smučarska tekmovanja izvajamo na smučarski progi Dolina.



Slika 15. Karta SC Cerčno

(<http://www.gradtur.si/zima/slovenija/cerkno/cerkno.htm>, 17. 11. 2008)

Pri organizaciji šol v naravi, šolskih športnih dni ter poslovnih športnih dni lokacije ne določamo sami, temveč v sodelovanju s strankami. Usklajevati moramo njihove želje in zmožnosti ter naša priporočila. Neposredne informacije v zvezi z aktivnostmi dneva udeleženci dobijo na avtobusu oziroma na določeni lokaciji, ki je vidna in primerno označena.

7.3 Strokovni kader

Celotno organizacijo ŠS Maredo vodimo s pomočjo učiteljev smučanja v ŠS Maredo. V času študija na Fakulteti za šport sem pridobil naziv učitelja smučanja tretje stopnje ter mnogo izkušenj v zvezi z učenjem smučanja in vodenjem različnih skupin.

Učitelji smučanja, ki delajo v ŠS Maredo, so strokovno usposobljeni. Vsi morajo imeti naziv vsaj učitelj smučanja prve stopnje. Vsako leto imamo interni seminar na smučišču, kjer obnovimo izvedbo vseh zahtevanih oziroma uporabnih storitev, ki jih vključujemo v smučarske tečaje. Večina učiteljev smučanja so študenti Fakultete za šport oziroma profesorji športne vzgoje, ki imajo pridobljeno potrebno pedagoško znanje.

Učitelji smučanja vsako leto pred začetkom sezone dobijo enotne smučarske obleke, ki jih morajo nositi na vseh tečajih in drugih aktivnostih na snegu. Opremo na koncu sezone vrnejo ali odkupijo. Tudi ostalo opremo (smuči, vezi, smučarski čevlji, palice, čelade) imajo možnost kupiti po zelo ugodnih cenah.



Slika 16. Smučarski kader ŠS Maredo v sezoni 2007 / 2008 (osebni arhiv).

Naloge učiteljev smučanja so odvisne od dogodka, ki ga ŠS Maredo izvaja. Na prevoznih tečajih ima učitelj poleg funkcije učitelja smučanja nalogo, da poskrbi za otroke, ki so mu bili dodeljeni na sestanku dan pred začetkom tečaja, od trenutka, ko je otrok vstopil na avtobus, do vrnitve in predaje otroka nazaj staršem. V tem času učitelj poskrbi, da se otroci primerno oblečejo, preden gredo na smučišče, si pravilno nadenejo smučarsko opremo in se preoblečejo, če so premočeni. Poskrbijo tudi, da imajo otroci primerno število odmorov ter glavni odmor za kosilo, na katerega odidejo v spremstvu učitelja. Nepogrešljiv del so seveda tudi igre in zabava tako pri učenju smučanja kot tudi med odmori. Na koncu vsakega dneva morajo otrokom pomagati pospraviti smučarsko opremo v prostor, ki je temu namenjen. Učitelji pomagajo tudi pri postavitvi proge in izvedbi zaključne tekme ter pri podelitvi nagrad in priznanj tečajnikom.

Naloge učiteljev smučanja se pri izvedbi ostalih dogodkov ŠS Maredo nekoliko razlikujejo od nalog na prevoznih tečajih smučanja. Poleg učenja smučanja je

njihova naloga tudi sodelovanje pri izvedbi programov v šolah v naravi, športnih dni podjetij in šol, animacija, promocija ŠS Maredo itd.

Za boljšo komunikacijo in sodelovanje med učitelji smučanja poskrbimo z rednimi sestanki, ki potekajo dan pred organizacijo dogodka, in organiziranimi večeri po končanih tečajih oziroma dogodkih, na katerih diskutiramo o opravljenem delu. Izvedbo le-teh nam omogoča sponzor.

Na tečajih je prisotna tudi vzgojiteljica predšolskih otrok, ki je zadolžena za boljše počutje najmlajših smučarjev. Redno nas spremlja snemalec oziroma fotograf, ki na koncu tečaja pripravi film in fotografije, ki jih vadeči prejmejo na koncu tečaja v obliki zgoščenke.

7.4 Program ŠS Maredo

ŠS Maredo se opira na program Nacionalne šole smučanja v Sloveniji. Program smo prilagodili potrebam šole in ga delimo na:

- vrtec na snegu,
- začetniški tečaji,
- nadaljevalni tečaji,
- izpopolnjevalni tečaji,
- individualno učenje,
- organizacija smučarskih izletov,
- organizacija zimske šole v naravi,
- organizacija športnih dni za šole,
- organizacija poslovnih športnih dni.

Vrtec na snegu je namenjen najmlajšim smučarjem in vključuje igranje na igralih, ki so opremljena z napravami za lažje prilagajanje na drsenje po snegu in s tekočim trakom. V vrtcu sodeluje tudi vzgojiteljica, ki pomaga učitelju pri zadovoljevanju otrokovih osnovnih potreb (hranjenje, stranišče, oblačenje, ...).

Začetniški tečaji vključujejo prilagajanje na opremo, padanje in pobiranje, osnovne položaje, klinasto vijuganje ter uporaba vlečnic.

Nadaljevalni tečaji obsegajo osnovno vijuganje, dinamično vijuganje, spreminjanje naklonin in menjavanje ritma.

Izpopolnjevalni tečaji so namenjeni predvsem našim stalnim udeležencem oziroma tečajnikom in boljšim smučarjem, kjer se lahko poleg terenskega vijuganja

v ožjem in širšem hodniku preizkusijo tudi v izvajanju dodatnih zahtevnejših nalog, kot so: twister, flamingo, vožnja vzvratno, vožnja po celem snegu, formacije, ...

Individualno učenje delimo na delo z začetniki, ki si želijo hitrega učenja in napredka ter na vadeče, ki želijo odpraviti točno določene napake in na ta način izboljšati tehniko svojega smučanja.

Organizacija izletov je namenjena vsakomur, ki si želi organiziranega in vodenega smučanja. Izleti vključujejo vožnjo z avtobusom, smučarsko karto, kosilo in vodenje skupin na smučišču. O izletu ljudi informiramo preko interneta, plakatov in letakov.

Organizacija zimске šole v naravi je odvisna od kraja, kjer poteka program. Poleg učenja na snegu vodimo tudi popoldanski program, ki zajema predavanja o varnosti na smučišču, nočni sprehod, sankanje, športne igre, animacije v večernih urah (ples, karaoke, kviz, ...).

Športne dneve za šole izvajamo na smučiščih, ki jih izberemo v sodelovanju s šolo, in vodimo otroke v predhodno določenih skupinah. Pri tem je naloga vsakega učitelja smučanja, da otrokom popestri športni dan z različnimi igrami in zabavnimi vložki na snegu ter poskrbi za varno smučanje svoje skupine.

Organizacija poslovnih športnih dni je namenjena podjetjem, ki želijo svojim delavcem popestriti delovni vsakdanjik in s tem povečati njihovo produktivnost. Lahko so večdnevni ali enodnevni športni dnevi. Pri enodnevnih izvedbah poskrbimo za prevoz na smučišče, razdelimo smučarske karte in vodimo skupine po smučiščih. Pripravimo tudi smučarsko tekmo, ki lahko po želji vsebuje tudi dodatne naloge, ki popestrijo program. Vmes poteka program brez smuči, kjer se preizkusijo v odkrivanju skritega zaklada, izdelovanju skulptur, drsenju po snegu z različnimi predmeti, ... Dan zaključimo s skupno večerjo, animacijo in plesom. Pri večdnevnih športnih dnevih dodamo možnost izvedbe seminarjev različnih vsebin, kjer se povežemo z zunanjimi sodelavci in tako zadovoljimo različne želje.

7.5 Marketing

Najpomembnejšo funkcijo v marketingu ŠS Maredo imajo učitelji smučanja. Le-ti so na smučišču vedno enotno oblečeni in na ta način prepoznavni, z dobrim smučanjem pa pozornost vzbujajoči. Pomemben oglaševalski prostor predstavljajo markirne majice, ki jih nosijo vadeči na tečajih. Vadeči na zaključni prireditvi ob koncu tečaja prejmejo trakove za na glavo z logotipom ŠS Maredo, ki jih zelo radi

nosijo celo zimsko sezono. Tečaje in izlete oglašujemo preko spletne strani, plakatov in letakov, ki jih razdelimo učencem v šolah.

Pomembno vlogo pri vsem tem predstavljajo sponzorji, ki nam pomagajo tako finančno kot tudi z različnimi storitvami in nagradami. Vzajemno sodelovanje se kaže z nevsiljivim reklamiranjem sponzorjev na spletni strani, plakatih in letakih ter z našitki na smučarskih oblačilih učiteljev smučanja in markirnih majicah vadečih.



Slika 17. Tečajniki v markirnih majicah (osebni arhiv).

Sodelovanje s turistično agencijo omogoča promocijo tudi zunaj Slovenije, saj so naši učitelji smučanja redno vključeni v 3 do 7 dnevne angažmaje, ki jih organizira agencija. Obvezno morajo nositi smučarsko obleko z logotipom ŠS Maredo in našitki sponzorjev.

ŠS Maredo sodeluje pri promociji smučanja v Bosni in Hercegovini skupaj z ostalimi slovenskimi smučarskimi šolami na mednarodni prireditvi »Vikend slovenskih smučarskih šol«. Prireditve poteka na smučarskem centru Bjelašnica. Učitelji brezplačno posredujejo svoje teoretično in praktično znanje učiteljem smučanja iz BiH ter demonstrirajo nekatere bolj atraktivne smučarske storitve v različnih formacijah. Na ta način poskrbijo za promocijo ŠS Maredo saj je prireditve medijsko dobro podprta (Hayat TV, radio Stari Grad, časopisa Avaz in Oslobođenje).

8. VIZIJA NADALJNJEGA RAZVOJA IN DELOVANJA ŠS MAREDO

ŠS Maredo je, čeprav deluje komaj pet let, zelo dobro organizirana, utečena ter sodelavcem in strankam prijetna šola. Ker smo izkusili »borbo« začetnega uveljavljanja in vemo, da je konkurenca vsako leto večja, se zavedamo, da je potrebno za obstanek na tržišču ponudbo iz leta v leto izboljševati.

V bližnji prihodnosti načrtujemo izgradnjo nove celostne podobe, s katero želimo povečati našo prepoznavnost in razširiti ponudbo, hkrati pa s še bolj organiziranim delom pridobiti še večje število sponzorjev.

V prihodnje želimo povečati število že uveljavljenih dogodkov, ki jih vsakoletno organiziramo, ter stremeti k razvoju tržišča in vpeljevati različne nove ideje za popestritev smučarske sezone.

V prevozne tečaje bomo vključili večje število vadečih, zato bomo morali povečati tudi strokovni kader in pridobiti več finančnih in materialnih sredstev sponzorjev. Zaradi vse večjega povpraševanja po športni aktivnosti otrok med letom pripravljamo športno vadbo v dvorani, ki bo hkrati tudi priprava na smučarsko sezono. S tem nameravamo povečati število stalnih tečajnikov.

V šole v naravi nameravamo vključiti učenje deskanja na snegu ter tek na smučeh. Tudi na tem področju bo potrebno vključiti dodatni strokovni kader.

9. SKLEP

Živimo v obdobju, kjer smučanje predstavlja enega izmed mnogih športov. Hkrati predstavlja veliko finančno obremenitev. Prihajajoča recesija lahko smučanju prizadene hud udarec. Ljudje bodo namenjali denar v osnovno preživetje in ne za užitke in hobije. Kljub negotovi prihodnosti ne smemo obupati. Vredno se je truditi in stremeti k stalnim izboljšavam ter nadgradnji svojega dela. Starši se bodo vedno trudili, da bi lahko svojemu otroku ponudili kar največ možnosti. Te jim bodo zagotavljale boljše življenje, s športom pa bodo ustvarjali pogoje za trajne navade. Tudi podjetja bodo želela večjo produktivnost svojih delavcev, zato bo naš trud še toliko bolj pomemben.

Človekova ustvarjalnost nima meja, zato se bo tudi šport, in hkrati smučanje, lahko nenehno razvijal dalje. Tu so zelo pomemben člen učitelji smučanja, ki morajo biti dojemljivi za novosti, hkrati pa jih morajo znati na zabaven in strokoven način vpeljati med ljudi. S svojim vplivom, osebnim zgledom in znanjem imajo zelo pomembno vlogo. Dobra šola smučanja lahko s svojimi učitelji veliko pripomore k razvoju smučarskega športa. V njej lahko pomembno vplivamo na motorični in socialni razvoj otrok.

ŠS Maredo se je morala na začetku močno »boriti« za obstanek. Vredno se je potruditi in vztrajati tudi v najtežjih trenutkih. Mislimo, da ni lepšega poklica kot je tisti, ki ga opravljamo s srcem. Na ta način izbiramo tudi svoje sodelavce. Mnenja smo, da le ljudje, ki radi opravljajo svoje delo, delo lahko dobro opravijo. Za enkrat se ta teorija obrestuje tako pri ekipi zadovoljnih sodelavcev, posledično pa pri zadovoljnih vadečih oziroma udeležencih. Ker starostno strukturo udeležencev in vadečih predstavljajo v večini otroci, morajo biti naši učitelji smučanja tudi dobri pedagogi. Tudi zato se otroci k nam vsako leto z veseljem vrnejo in pravijo, da so komaj čakali ponovnega snidenja z nami. Tudi starši nam zaupajo in z radovednostjo vsako leto spremljajo smučarski napredek svojega otroka.

Svojo vizijo smo v grobem že predstavili. Natančno je ne moremo. Človeku se različne ideje in zamisli porajajo iz dneva v dan in jih sproti vnašamo v okvirno vizijo. Vemo le to, da bomo v ŠS Maredo vedno poskrbeli, da bodo naši vadeči in ostali udeleženci zadovoljni in polni novega znanja odšli s tečajev in drugih dogodkov ter jim pri nas nikoli ne bo dolgčas.

10. LITERATURA

Guček, A. in Videmšek, D. et al, (2002). Smučanje danes: Gradivo za usposabljanje. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Karta SC Cerčno. Pridobljeno 17. 11. 2008 iz
<http://www.gradtur.si/zima/slovenija/cerkno/cerkno.htm>

Lešnik, B. in Žvan, M. (2000). Kaj moramo vedeti o sodobnih smučeh in uvajanje novejših načinov smučanja v program zimske šole v naravi: Delovno gradivo za permanentno izobraževanje. Rogla: Fakulteta za šport.

Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). Naše smučine: Teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije.

Pišot, R., Murovec, S., Gašperšič, B., Sitar, P. in Janko, G. (2000). Smučanje 2000+, tehnika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije.

Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Pogačnik, U. in Videmšek, M. (1998). Igraje na smuči: Zimovanje za predšolske otroke. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Šugman, R. (1998). Organiziranost športa doma in v svetu. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šugman, R. (1995). Športna prireditve. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). Igrajmo se skupaj: Program športnih dejavnosti za otroke in starše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Žvan, M., Agrež, F. in Berčič, H. (1996). Alpsko smučanje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Žvan, M., Lešnik, B., Lavrič, A. in Kašpar, P. (1999). Možnosti uvajanja zarezne tehnike smučanja v program zimske šole v naravi: Gradivo za permanentno izobraževanje. Ljubljana: Fakulteta za šport.