



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja

Elementarna športna vzgoja

**PROGRAM ALPSKEGA SMUČANJA V OKVIRU  
INTERESNIH DEJAVNOSTI ZA UČENCE OSNOVNIH ŠOL**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

Prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

Doc. dr. Blaž Lešnik

KONZULTANT

Prof. dr. Jože Štihec

URBAN ŠIPEC

Ljubljana, 2012

## **ZAHVALA**

*Najprej bi se zahvalil staršema, ki sta mi omogočila študij na Fakulteti za šport in nikoli izgubila upanja vame. V veliko podporo sta mi bili sestri, Urška in Valentina, moji vzornici.*

*Veliko zahvalo dolgujem mentorici prof. dr. Mateji Videmšek, ki me je usmerjala pri nastajanju diplomskega dela in mi nudila strokovno pomoč.*

*Zahvalil bi se tudi doc. dr. Blažu Lešniku, ki mi je v času študija podal teoretična in praktična znanja s področja alpskega smučanja in jih pri svojem praktičnem delu s pridom uporabljam.*

*Hvala vsem!*

**Ključne besede:** alpsko smučanje, gibalne sposobnosti, športne interesne dejavnosti, poučevanje otrok.

## **PROGRAM ALPSKEGA SMUČANJA V OKVIRU INTERESNIH DEJAVNOSTI ZA UČENCE OSNOVNIH ŠOL**

**Urban Šipec**

Število strani: 123

Število slik: 32

Število virov: 28

### **IZVLEČEK**

Diplomsko delo je namenjeno vsem, ki se ukvarjajo s poučevanjem alpskega smučanja otrok ter tudi mladine. Prikazati smo želeli celoletni program alpskega smučanja, ki smo ga namenili osnovnošolskim otrokom in ga izvedli v športnih interesnih dejavnostih. Program je sestavljen tako, da se izvaja skozi celo šolsko leto in je namenjen zainteresiranim in nadarjenim otrokom za smučanje.

V prvem delu diplomskega dela so predstavljene teoretične vsebine in smernice poučevanja smučanja otrok, pri čemer je bila uporabljena deskriptivna metoda dela. V pomoč nam je bila predvsem domača in deloma tuja strokovna literatura s področja smučanja, pedagogike, didaktike in drugih športnih področij. Predstavljene so smučarske storitve nacionalne šole alpskega smučanja, FIS pravila, gibalne sposobnosti in pomen le-teh za lažje in hitrejše usvajanje smučarskega znanja ter športne interesne dejavnosti. Predstavljen je tudi pomen gibalne dejavnosti otrok za njihov celostni razvoj.

Drugi del diplomskega dela je namenjen razpravi, v kateri je predstavljen program alpskega smučanja. Opisani in predstavljeni so načini vadbe in športne vsebine, s katerimi vplivamo na razvoj gibalnih sposobnosti otrok in izboljšujemo njihovo smučarsko znanje ter jih navajamo na zdrav življenjski slog.

**Key words:** Alpine skiing, locomotor abilities, extra curriculum sport activities, child teaching.

## **ALPINE SKIING PROGRAMMES IN THE FRAME OF EXTRA CURRICULUM ACTIVITIES FOR PRIMARY SCHOOL PUPILS**

**Urban Šipec**

Number of pages: 123

Number of pictures: 32

Number of sources: 28

### **ABSTRACT**

The diploma is intended for everyone who deals with teaching Alpine skiing to children and youth. We wanted to present the yearly Alpine skiing programme which is intended for primary school children and which was executed at extra curriculum sport activities. The programme is composited to be performed through the entire school year and is intended for children who are talented and interested in skiing.

The first part of the diploma presents theoretical contents and guidelines of teaching skiing to children; we used the descriptive work method. We used mostly home and partly foreign technical literature from the field of skiing, pedagogic, didactics and other sports areas. We presented skiing services of national Alpine skiing school, FIS rules, locomotor abilities and the importance of those for an easier and faster conquering of skiing knowledge and extra curriculum sport activities. The importance of locomotor activities of children for their total development was also presented.

The second part of the diploma includes a debate where Alpine skiing programme is presented. We described and presented the methods of exercise and sports contents with which we influence on the development of locomotor abilities of children and improve their skiing knowledge and accustom them to a healthy lifestyle.

## KAZALO VSEBINE

1. UVOD .....	8
1.1 GIBALNE SPOSOBNOSTI.....	11
1.1.1 Splošna delitev gibalnih sposobnosti.....	12
1.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI V ALPSKEM SMUČANJU.....	13
1.2.1 Moč.....	15
1.2.2 Hitrost.....	16
1.2.3 Gibljivost.....	17
1.2.4 Koordinacija.....	18
1.2.5 Ravnotežje.....	20
1.2.6 Preciznost.....	22
1.2.7 Vzdržljivost.....	22
1.2.8 Specialne gibalne sposobnosti v alpskem smučanju.....	25
1.3 PSIHOMOTORIČNO UČENJE .....	26
1.3.1 Motorični transfer.....	28
1.4 NASVETI IN NAPOTKI ZA BOLJŠE IN VARNEJŠE POČUTJE NA SNEGU .....	28
1.4.1 Izbira smučarskega terena in primerne smučarske opreme.....	29
1.4.1.1 Izbira otroške smučarske opreme.....	30
1.4.2 Didaktični pripomočki.....	32
1.4.3 Varnost na smučišču in mednarodna pravila FIS.....	33
1.4.3.1 Mednarodna pravila FIS.....	34
1.4.4 Poti učenja smučanja.....	39
1.5 UČENJE SMUČANJA PO VZORU NACIONALNE ŠOLE ALPSKEGA SMUČANJA .....	41
1.5.1 Prilagajanje na smučarsko opremo.....	42
1.5.2 Osnovne oblike drsenja.....	45
1.5.3 Začetne oblike smučanja.....	52
1.5.4 Nadaljevalne oblike smučanja.....	62
1.5.5 Tekmovalne oblike alpskega smučanja in izpeljanke.....	67
1.6 INTERESNE DEJAVNOSTI.....	70
1.6.1 Zakonska opredelitev in financiranje.....	71
1.6.2 Namen in cilji interesnih dejavnosti.....	71
1.7 ŠPORTNE INTERESNE DEJAVNOSTI.....	72
1.7.1 Namen in cilji športnih interesnih dejavnosti.....	73

1.7.2 Načela športnih interesnih dejavnosti.....	74
1.7.3 Didaktična in organizacijska priporočila za izvedbo interesnih dejavnosti.....	76
1.7.4 Pomanjkljivosti športnih interesnih dejavnosti.....	78
1.8 NAMEN IN CILJI DELA .....	78
2. METODE DELA.....	80
3. RAZPRAVA .....	81
3.1 PRIPRAVA PROGRAMA.....	81
3.1.1 Organizacijska in finančna zasnova programa .....	81
3.1.2 Finančna zasnova programa .....	82
3.2 PODROBNEJŠA PREDSTAVITEV PROGRAMA IN ŠPORTNIH VSEBIN .....	83
3.2.1 Ciklizacija v procesu športne vadbe .....	83
3.2.2 Pripravljalno in prehodno obdobje .....	85
3.2.2.1 Naravne oblike gibanja.....	85
3.2.2.2 Elementarne igre.....	88
3.2.2.3 Rolanje (kotalkanje) .....	92
3.2.2.4 Kolesarjenje.....	93
3.2.2.5 Pohodništvo, vzdržljivostni tek in fartlek.....	95
3.2.2.6 Športne igre .....	98
3.2.3 Tekmovalno obdobje.....	99
3.2.3.1 Vsebine vključene v vadbo smučanja.....	100
3.2.3.2 Vadba smučarske tehnike v prostem smučanju .....	103
3.2.3.3 Vadba smučarske tehnike v ritmičnih postavitvah .....	111
3.2.3.4 Tekmovanje .....	115
3.3 PRIPRAVA NA VADBENO ENOTO .....	115
4. SKLEP.....	120
5. VIRI.....	122

## 1. UVOD

Smučanje je priljubljena športna dejavnost, ki poteka v naravi v zimskem času. Smučanje je tudi del slovenske kulturne dediščine in narodne identitete. Priljubljenost smučanja se kaže tudi pri otrocih, ki si ob prvem snegu želijo na smuči, saj sta igra in zabava na snegu za otroke nekaj posebnega (Videmšek, Posega in Karpljuk, 2006).

Danes je smučanje v Sloveniji le ena izmed mnogih športnih panog, ne glede na slabše dosežke na vrhunski ravni pa s svojimi lepotami pritegne vse večje število rekreativnih privrženecv. Smučanje je kljub visokim cenam danes dostopno vsem, ki si ga res želijo (Guček in Lešnik, 2006).

Alpsko smučanje je zahtevna telesna dejavnost, za katero človek potrebuje precejšnjo mero telesne moči in vzdržljivosti. Priprava na smučanje se začne že pred zimo, pomembna pa je tudi celoletna športna dejavnost. Otroka je treba spodbujati in mu omogočiti, da ima vsak dan možnosti za različne gibalne dejavnosti, zlasti na prostem, s čimer bo razvijal svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter nekatere gibalne koncepte oz. sheme. Celovita razvitost otroka je najboljša obramba pred nezgodami. Izmed gibalnih sposobnosti, ki so še posebej pomembne pri smučanju, je treba izpostaviti zlasti koordinacijo gibanja, ravnotežje in moč (Videmšek, Gregorčič, Štihec in Karpljuk, 2004).

Športna dejavnost in s tem tudi smučanje je za otrokov celostni razvoj izrednega pomena. Otrokovi potreba in pravica po gibanju oziroma gibalnih aktivnostih morata biti zagotovljeni tako v šolah, zunajšolskih dejavnostih kot tudi v prostem času. To moramo otroku zagotoviti tudi v zimskem času, ko so igrišča pokrita s snegom in je temperatura nekoliko nižja. Prav z gibanjem na svežem zraku v veliki meri pripomoremo k ohranjanju in krepitvi otrokovega zdravja ter k bujenju njegove ljubezni do narave. Zato so vse aktivnosti v naravi v zimskem času prijetna in koristna poživitev. To je način, kako otroci z radostjo, veseljem in sproščenostjo na nevsiljiv način vzljubijo novo vrsto gibanja in se prilagodijo na nove življenjske razmere. Poleg številnih drugih radosti, ki jih otrok doživlja in spoznava na snegu, usvoji tudi specifičen način gibanja, ki predstavlja pomemben prispevek k njegovi motorični učinkovitosti. Zato nas sneg in mraz ne smeta zadržati v ogrevanih in zaprtih prostorih šol in vrtcev. Otrokom organizirajmo zanimivo, sproščeno in zabavno aktivnost tudi zunaj, na snegu in svežem zraku. Igra in snežni poligon, ki otroku pričara poseben svet, v katerem se bo



zabaval, so primarna vsebina in sredstvo, s katerim pristopimo k smučarskemu opismenjevanju otrok. Otroci morajo biti za tako aktivnost primerno telesno pripravljene in opremljeni. Da je igra v vetru, snegu in mrazu neprijetna in otroka ne pritegne, je običajno zmotno mišljenje odraslega človeka. Otrok bo z veseljem izrabil priložnost za aktivnost, le ponuditi mu jo je treba in ga primerno organizirati.

Izbrana gibalna aktivnost bo posredno razvijala tudi določene sposobnosti in znanja, ki jih bo kasneje s pridom uporabljal. Primerno izbrane gibalne naloge, ki jih taki poligoni vključujejo, otroku olajšajo razvoj in usvajanje novih osnovnih gibalnih vzorcev, ki so pogoj za kasnejše učenje tehnike smučanja in nadgradnje najrazličnejših smučarskih užitkov. Pomembne osnove bo tako pridobil v obdobju, ko je pripravljenost za aktivnost največja, možnost poškodb pa veliko manjša, kot pri odraslem začetniku. Če otroku ne bo dana možnost, da bi nadaljeval in se izuril v smučarski tehniki, bodo ti začetki ostali za vedno zapisani in prišli zelo prav kasneje, morda v srednji šoli ali po dvajsetem ali celo pri tridesetih letih. Vsi, ki poučujemo smučanje, vemo, kako pogosto se odrasli začetniki branijo, češ, nikoli nisem smučal, le enkrat v osnovni šoli...ali...ne znam smučati, bil sem le v šoli v naravi. Dvajset let nisem stal na smučeh... Hkrati pa vemo, kako pomemben prispevek pomeni že usvojena izkušnja (Pišot in Videmšek, 2004).

Z dejavnostmi na snegu in smučanjem se ukvarjajo ljudje vseh starosti. Od najmlajših, še skoraj dojenčkov, do najstnikov in preko njihovih staršev do babic in dedkov. Nekateri bolj za šalo, drugi bolj zares. Eni občasno, spet drugi bolj pogosto. Večinoma prevladuje rekreativno smučanje, vendar se določeni z njim ukvarjajo tekmovalno in tudi profesionalno. Na odločitev posameznika, da se je začel in da nadaljuje s smučanjem, so vplivali različni dejavniki. Za nadaljevanje ukvarjanja s smučanjem, pa je seveda največjega pomena prvi vtis, prva izkušnja na snegu, prvi koraki na smučeh. To je še toliko bolj pomembno pri najmlajših, saj tako smučanje lahko postane njihov življenjski stil, način življenja ali pripomore k temu, da vsaj občasno smučanje vključi v svoje življenje. Na pozitivno doživljanje prvih korakov imajo največji vpliv usposobljeni smučarski učitelji, vzgojitelj ali otrokovi starši. Le-ti morajo imeti izdelan pravi pristop, način učenja, pri tem pa seveda morajo imeti za poučevanje otrok na voljo čim bolj širok, zanimiv in zabaven program iger (Abram, 2008).

Največkrat so prav starši prvi, ki skušajo otroka seznaniti s smučanjem in ga za ta šport navdušiti. Pogosti so primeri, ko veliko navdušenje in pripravljenost staršev pri otroku ne

izzove zelenega interesa in smučarski dan se konča s slabo voljo otrok in staršev. Prve izkušnje pa lahko odločujoče vplivajo na otrokovo veselje in nadaljnje ukvarjanje s smučanjem. Pomembno je kako otroke prilagodimo na sneg, na prve korake na smučeh in kakšne metode izbiramo. Zato ni dovolj le dobro poznavanje tehnike smučanja in dobra smučarska oprema. Starši se danes pogosto odločajo, da to prepustijo učiteljem smučanja, od katerih pričakujejo tudi dobro poznavanje metodike učenja smučanja mlajših otrok, ki temelji na poznavanju otrokovih razvojnih zakonitosti. Le tako bo učitelj smučanja znal svoje cilje uskladiti z otrokovimi potrebami in interesi.

S tem ko otroka učimo in naučimo smučati, pa tudi pomembno pripomoremo k razvijanju njegovih trajnih navad. In če bo del teh zapisan športu, bo gotovo smučanje ostalo na seznamu njegovih rekreativnih dejavnosti. Ne nazadnje s smučanjem otrok osvoji zaščitni znak in nenadomestljiv del slovenskega izročila (Pišot in Videmšek, 2004).

Prve korake s smučmi lahko otrok napravi že pri dveh letih. Ko dopolni tri leta, se je sposoben spustiti po blagi strmini, medtem ko štiriletni otrok že skuša izpeljati preproste zavoje. Od štiri- do petletnega otroka že lahko vključimo v smučarski tečaj, kjer pa mu vsebine seveda posredujemo preko iger (Videmšek, Gregorčič, Štihec in Karpljuk, 2004). Zdravniki in strokovnjaki svetujejo, da naj bi se otroci pričeli sistematično učiti smučanja po petem letu starosti. Otroci navadno pričnejo smučati s svojimi starši, ki včasih niso najbolj potrpežljivi, zato je dobro, da otroka uči smučati smučarski učitelj (Kosec, 1978). Smučanje lahko predstavimo na več različnih načinov. Lahko je zahtevna športna aktivnost ali pa najlepši način za doživljanje zimske idile. Vsekakor je na začetku kot pri vsaki športni aktivnosti tudi pri smučanju – učenje. Da bi lahko kasneje v tej aktivnosti uživali ali celo to nadgradili s pravim treningom, se je moramo najprej naučiti. Nekatere zakonitosti in pravila tako poučevanja kot tudi učenja veljajo ne glede na starost učenca, druge posebnosti, ki pa so značilne za določeno starostno obdobje, pa narekujejo različne pristope (Pišot in Videmšek, 2004).

Slovenska šola smučanja ostaja odprta tudi za novodobne oblike smučanja. Sedaj užitek v snežnih parkih, v celcu izven urejenih delov prog, na grbinah itd. ne gre več obravnavati kot vrhunskih oblik smučanja, ampak kot možnost za vse, ki imajo ustrezno opremo, interes in jim to omogočajo znanje in njihove sposobnosti. Z omenjenimi načini smučanja se lahko ukvarja skoraj vsak in ker je zlasti pri mladih interes še večji, je potrebno v prvi vrsti

poskrbeti za varnost. Število smučarskih nesreč narašča, zato je potrebno narediti korak naprej zlasti pri osveščanju vsakega posameznika o odgovornosti vseh, ki se ukvarjajo s smučanjem (Lešnik in Žvan, 2007).

## **1.1 GIBALNE SPOSOBNOSTI**

V uvodu je bilo zapisano, da je otroke potrebno spodbujati pri vsakodnevnih gibalnih dejavnostih, predvsem tistih na prostem, kajti na ta način razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti in vplivajo na celosten razvoj.

Gibalne sposobnosti so temelj za izvajanje različnih gibalnih spretnosti, čeprav ne smemo pozabiti, da so pri tem pomembne tudi druge človekove sposobnosti in značilnosti. Prenizka raven gibalnih sposobnosti pogosto zmanjšuje možnosti uspešnega učenja na gibalnem področju, nasprotno pa visoka raven gibalnih sposobnosti omogoča osvajanje in uporabljanje vse zahtevnejših gibalnih spretnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Človekovo gibanje pri dnevnih opravilih, profesionalnem delu oziroma športu je odvisno od njegovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Stopnja razvitosti le-teh je pri različnih ljudeh različna, to pa povzroča individualne razlike v gibalni učinkovitosti posameznika. Drugače povedano, posamezniki niso zmožni na enak način udeležiti zastavljenih gibalnih nalog in se med seboj glede na učinkovitost njihove izvedbe tudi razlikujejo. Kadar govorimo o gibalni učinkovitosti človeka in o dejavnostih, ki nanjo vplivajo, ne moremo mimo dejstva, da so ravno gibalne sposobnosti človeka tiste, ki so v osnovi odgovorne za učinkovitost njegovih gibalnih akcij in reakcij. Gibalne sposobnosti lahko pojmujeemo kot skupek notranjih dispozicij človeka, ki so odgovorne za razlike v gibalni učinkovitosti posameznika.

Tako kot nekatere druge sposobnosti človeka so tudi gibalne sposobnosti po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. To pomeni, da je človeku že z rojstvom dana stopnja do katere se mu bodo sposobnosti ob njegovi normalni rasti in razvoju razvile. Z gibalno aktivnostjo oziroma s treningom pa lahko to, z rojstvom določeno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti človek preseže. Tudi dednostne zasnove vplivajo na razlike pri gibalnih sposobnostih. To pomeni, da niso prirojene v enaki meri, kar povzroča nesorazmerje v

možnostih njihovega razvoja pod vplivom treninga. Za gibalno sposobnost hitrost je znano, da je človeku prirojena v 80 – 95%, torej lahko s treningom nanjo vplivam le v obsegu 5 – 20%. Po drugi strani pa je gibalna sposobnost imenovana moč prirojena le v 50% in jo lahko s treningom razvijemo še enkrat toliko. Te različice v možnostih razvoja gibalnih sposobnosti pod vplivom vadbe (treninga) so povzročile, da danes sicer dokaj dobro poznamo strukturo gibalnih sposobnosti, pri tem pa so nekatere neprimerno bolj raziskane in imamo o njih na voljo več informacij kot o nekaterih drugih (Pistotnik, 1997; Agrež idr., 1998).

Gibalne sposobnosti so torej zmožnosti, ki posamezniku omogočajo realizacijo gibalnih nalog. So merljive in na osnovi njih lahko ločimo razlike v uspešnosti izvedbe določene gibalne naloge med dvema subjektoma pri enakih pogojih, znanju in motivaciji.

### 1.1.1 Splošna delitev gibalnih sposobnosti

Rajtmajer (1990) je gibalne sposobnosti razdelil na **osnovne**, **specialne** in **specifične** sposobnosti. Osnovne motorične sposobnosti so sposobnosti, ki določajo motorični/gibalni status človeka. Osnovne motorične sposobnosti lahko izboljšamo z vadbo, z brezdeljem pa jih zelo zmanjšamo. Specialne motorične sposobnosti so rezultat delovanja osnovnih motoričnih sposobnosti in učinkov neke športne zvrsti. Ker so specialne motorične sposobnosti nadgradnja osnovnih, so zelo odvisne od razvitosti osnovnih motoričnih sposobnosti. Specifične motorične sposobnosti pa so odraz daljše vadbe preko odnosa osnovnih in specifičnih motoričnih sposobnosti. Do teh pridemo npr. pri treningu smučanja, kadar imitiramo vadbo smučanja v podobnih pogojih (brez snega).

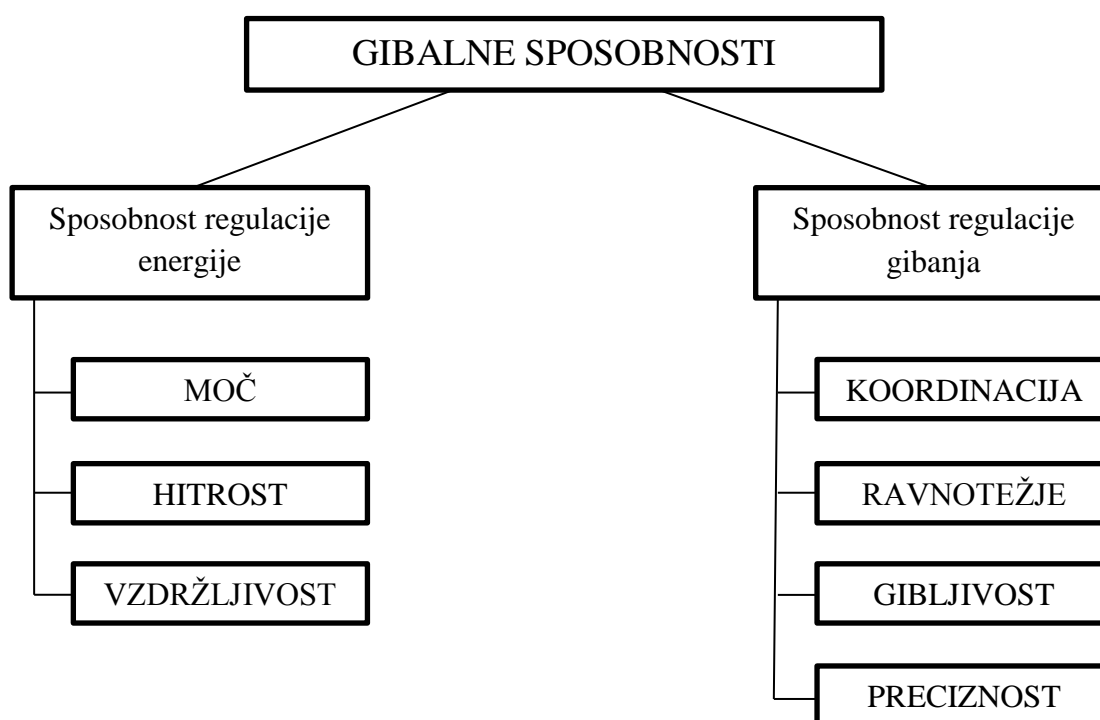
Pistotnik (1997) ter Lešnik in Žvan (2007) so gibalne sposobnosti razdelili na dve glavni skupini:

1. **sposobnost za regulacijo energije** (energetska komponenta gibanja), ki omogoča optimalen izkoristek energijskih potencialov pri izvedbi gibanja in
2. **sposobnost za regulacijo gibanja** (informacijska komponenta gibanja), ki je odgovorna za oblikovanje, uresničevanje in nadziranje izvedbe gibalnih nalog v prostoru in času.

Pod primarne gibalne sposobnosti, ki tvorijo energetska komponento gibanja spadata **moč** in **hitrost**. Med primarne gibalne sposobnosti, ki tvorijo informacijsko komponento gibanja pa

spadajo **koordinacija, gibljivost, ravnotežje in natančnost**. Čeprav med gibalne sposobnosti nekateri uvrščajo tudi **vzdržljivost**, jo je verjetno bolj smiselno označiti kot funkcionalno sposobnost, saj je odvisna predvsem od dobrega delovanja dihalnega in krvožilnega sistema (Pistotnik, 1997; Lešnik in Žvan, 2007).

Iz ugotovitev različnih avtorjev je razvidno, da je delitev gibalnih sposobnosti sestavljena in hierarhično urejena iz sekundarnih in primarnih gibalnih sposobnosti, ki pa se še dalje delijo na večje ali manjše število pojavnih oblik. Delitev je zelo zapletena, kar je logično, saj je človek kot celota zelo zapleten sistem (Pistotnik, 1997).



Slika 1. Razdelitev gibalnih sposobnosti (Agrež idr., 1998).

## 1.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI V ALPSKEM SMUČANJU

Alpsko smučanje z vsemi svojimi disciplinami, tehničnimi in hitrimi, zahteva za racionalno in varno izvedbo zelo vsestransko oblikovanega športnika. Prav ta velika gibalna zahtevnost, raznovrstnost in pestrost ponuja veliko možnosti za razvoj človekovih gibalnih sposobnosti. Gibalne sposobnosti so v večji ali manjši meri prirojene, do določene stopnje pa jih lahko

razvijemo s procesom vadbe-treninga. Gibalne sposobnosti se same po sebi ne razvijajo, zato v takem primeru ostanejo le »mrtev« gibalni potencial (Lešnik in Žvan, 2007).

Alpsko smučanje je športna dejavnost, ki zahteva odlično sintezo gibalnih sposobnosti, psihičnih lastnosti, socialnih in drugih značilnosti udeležencev ter njihovo uresničitev v trenutku športnega nastopa. Zgoraj naštetu zahteva veliko znanstvenih informacij, ki morajo biti podprte z natančnimi meritvami vseh teh značilnosti in lastnosti. Posamezna športna aktivnost ima namreč svoj smisel takrat, kadar lahko njene procese kontroliramo, rezultate pa objektivno nadzorujemo (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011).

Pri razumevanju psihomotoričnih procesov in ostalih dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost učenja smučanja, ima pomembno vlogo skladnost smučarskih gibalnih struktur z naravno motoriko človeka. Različne načine gibanja opredeljujemo kot lokomocije in manipulacije. Osnovo tem gibanjem predstavljajo elementarne oblike gibanja, kamor uvrščamo plazenja, lazenja, hojo, tek, skoke, plezanja, dviganja in nošenja, potiskanja in vlečenja ter padce. V marsikateri športni panogi navedeni načini gibanja nimajo prednostnega značaja, so pa brez dvoma v večji ali manjši meri prisotni v vseh športih (Makuc idr., 2011).



*Slika 2. Elementarne oblike gibanja s pomočjo katerih vplivamo na razvoj gibalnih sposobnosti*  
([http://www.vrtec-domzale.si/gibanje/telovadba\\_ppz\\_page.html](http://www.vrtec-domzale.si/gibanje/telovadba_ppz_page.html)).

»Specifičen način gibanja v posebnih pogojih in s posebno opremo je pogojen s stopnjo usvojenosti dimenzij, ki so osnova za doseganje dobrih rezultatov v alpskem smučanju. Smučar mora torej izredno dobro obvladati tehniko, ki je tesno povezana z nivojem razvitosti gibalnih sposobnosti. Te gibalne sposobnosti v novejši terminologiji pojmujejo kot specialne gibalne sposobnosti oziroma kot alpsko smučarsko motoriko« (Rener, 2000, v Makuc idr., 2011, str. 72).

### 1.2.1 Moč

Moč predstavlja osnovno gibalno sposobnost, kajti brez nje ni gibanja. Je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišice pri premagovanju zunanjih sil (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Glede na to, kako z mišično močjo obvladujemo zunanje sile, ločimo tri pojavne oblike moči:

- **Eksplozivna moč** je sposobnost za maksimalni začetni pospešek telesa v prostoru (start, met, skok). Lahko se odraža v premikanju telesa v prostoru ali v delovanju na predmete v okolici. Za eksplozivno moč je značilna hitra mobilizacija velike količine mišične sile, ki jo uporabljamo za hitro premagovanje zunanjih sil. Človek izraža ta tip moči predvsem pri acikličnih gibanjih. To so gibanja tipa skokov, preskokov, kratkih sprintov, kjer pride do hitrega premikanja lastnega telesa v prostoru. Po drugi strani pa izražamo eksplozivno moč pri gibalnih nalogah, kot so različni meti ali udarci, kjer delujemo na predmete v okolici. Prirojenost te sposobnosti je dokaj visoka, približno 80 %, to pa pomeni, da jo lahko razvijemo le v manjši meri (Agrež idr., 1998; Videmšek idr., 2003).
- **Repetitivna moč** je sposobnost za ponavljajoče se premagovanje zunanjih sil. Je tudi sposobnost za dolgotrajno opravljanje dela na podlagi izmeničnih mišičnih kontrakcij in relaksacij. Repetitivno moč izražamo pri cikličnih gibanjih. Omogoča nam ugodno razmerje med hitrostjo in časom izvajanja gibov. Ciklična gibanja so npr. hoja, tek, tek na smučeh, kolesarjenje, plavanje, veslanje itd. Za ta tip moči je značilno, da je pod močnim vplivom motivacije, srčno-žilne stabilnosti, respiratorne učinkovitosti in fizioloških mehanizmov nastanka utrujenosti. Prirojenost je 50 %, kar pomeni, da jo lahko v veliki meri dodatno razvijemo (Agrež idr., 1998; Videmšek idr., 2003).
- **Statična moč** je sposobnost za maksimalno napenjanje mišic rok, nog in trupa. Značilna za statično moč je odsotnost gibanja. Človek npr. nenehno manifestira statično moč s tem, da ohranja svojo pokončno držo, pri tem se upira stalno prisotnemu vplivu gravitacije na naše telo in jo s statičnim mišičnim napenjanjem nevtralizira. Statična moč pride do izraza predvsem pri ohranjanju telesnih drž, npr. opore na rokah, držanja oziroma nošenja predmetov, končni prijemi v rokoborbi ali judu. Stopnja prirojenosti statične moči je manjša, komaj 50 %, zato lahko s primerno vadbo precej vplivamo na njen razvoj. Treba pa je poudariti, da se je potrebno pri predvsem predšolskih otrocih statičnemu naprežanju izogibati (Agrež idr., 1998; Videmšek idr., 2003).

V smučanju sta uspešnost obvladovanja tehnike in tudi premagovanje velikih obremenitev odvisna od sposobnosti razvoja določenih pojavnih oblik moči, ki predstavljajo osnovo obravnavani športni panogi. V alpskem smučanju predstavljajo osnovo enonožna in sonožna odrivna moč (koeficient prirojenosti 0,80), statična moč (koeficient prirojenosti 0,50) in repetitivna moč (koeficient prirojenosti 0,50). Na podlagi koeficientov prirojenosti vidimo, da lahko z ustrezno vadbo vplivamo na razvoj statične in repetitivne moči v večji meri kot na razvoj eksplozivne moči (Makuc idr., 2011).

Moč ima nasploh pri večini gibalnih dejavnosti zelo veliko vlogo. Če je otroci nimajo dobro razvite, niso sposobni premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti, posledica slabo razvite moči pa je prehitra utrujenost, kar privede do tega, da otrok postane v igri pasiven. Pri otrocih se je potrebno izogibati statičnih vaj za razvoj moči. Potrebno je poiskati ustrezne igralne oblike vadbe dinamičnega značaja (zajčji in žabji poskoki, gunitvist, skoki s kolebnico, plezanje po lestvi, žrdi, vrvi, letveniku) in različne elementarne igre, ki vsebujejo mete, poskoke, plezanja. Pri vajah za razvoj moči je potrebno paziti, da ne pride do prevelikih obremenitev na sklepe in hrbtenico, zato med vadbo izvajamo različne oblike razteznih vaj. Pomembno je tudi to, da z gibalnimi nalogami za razvoj moči vplivamo na pravilno držo otroka (Videmšek idr., 2003).

### **1.2.2 Hitrost**

Hitrost je sposobnost za hitro izvajanje enostavnih gibalnih nalog. Prirojena je 80 do 90 %, kar pomeni, da lahko s treningom ali vadbo vplivamo na njen razvoj le v obsegu 10 – 20 %. Velik dednostni vpliv je razviden tudi iz morfologije mišičnih vlaken, saj je pri večini oseb v populaciji razmerje med hitrimi in počasnimi mišičnimi vlakni 1:1. Pojavne oblike hitrosti v alpskem smučanju so hitrost reakcije (sposobnost hitrega gibalnega odziva na določen signal), hitrost posamičnega/enostavnega giba (sposobnost premika telesnega segmenta na določeni poti v najkrajšem možnem času) in hitrost alternativnih gibov (sposobnost hitrega ponavljanja gibov s konstantno amplitudo) (Makuc idr., 2011; Videmšek idr., 2003).



Hitrost je v značilnih pozitivnih zvezah z eksplozivno močjo, s koordinacijo in z gibljivostjo, saj lahko z razvojem teh motoričnih sposobnosti posredno vplivamo na razvoj hitrosti (Agrež idr., 1998).

Hitrost razvijamo takrat, ko je človek spočit. Načini in sredstva za razvoj hitrosti so različni in dokaj enostavni. Hitrost lahko razvijamo z elementarnimi igrami, izvajanjem štartov iz različnih začetnih položajev, ki jih nadaljujemo v kratke šprinte, različnimi poskoki, teki po strmini, štafetnimi teki. Vse te oblike tekov so primerne za šolske kot tudi predšolske otroke (Makuc idr., 2011; Videmšek idr., 2003).

### **1.2.3 Gibljivost**

Gibljivost je sposobnost za izvajanje gibov z maksimalno amplitudo. Pri vsakem gibanju človeka je potrebna določena mera gibljivosti. Poseben pomen pa ima gibljivost pri gibalnih situacijah, ki terjajo velike oziroma maksimalne amplitude gibov. Kakšno gibljivost bo človek sposoben izraziti, je odvisno od več dejavnikov, med pomembne štejemo sklepne in ob sklepne strukture, ki določajo specifično giba v posameznem sklepu, ter od delovanja živčno-mišičnega sistema, kar se kaže v uravnavanju in spreminjanju mišične napetosti. Pomemben vpliv na izraz gibljivosti imajo tudi dejavniki, ki so vezani na stanje posameznika in njegove okolice. Ti dejavniki so spol (moški so za 20 – 30 odstotkov manj gibljivi kot ženske), starost, telesna temperatura, temperatura okolja, stopnja utrujenosti, psihična stanja (emocionalna stanja; strah, psihične napetosti, živčnost povečujejo mišični tonus) in morfološke značilnosti telesa, ki lahko v negativnem ali pozitivnem smislu vplivajo na gibljivost človeka (Agrež idr., 1998).

Ker je stopnja prirojenosti gibljivosti sorazmerno nizka, jo lahko razvijamo v večji meri in jo z ustrezno vadbo ohranimo na določeni ravni v pozno starost. Je tudi pomemben dejavnik optimalne telesne priprave v športu kot tudi v vsakdanjem življenju (Videmšek idr., 2003).

Gibljivost delimo na:

- gibljivost rok in ramenskega obroča,
- gibljivost trupa,
- gibljivost nog in medeničnega obroča.

Opredelitev kaže, da je gibljivost specifična glede na topologijo gibalnega ustroja. Drugače povedano, če je nekdo dobro gibljiv v rokah in ramenskem obroču, ni nujno, da je enako gibljiv tudi v trupu (hrbtenici) ali nogah in medeničnem obroču (Agrež idr., 1998).

Gibljivost razvijamo na dva načina (Videmšek idr., 2003):

- s klasično metodo: pri tej metodi uporabljamo balistične, dinamične vaje oziroma vaje z zamahi.
- z raztezanjem ali statičnimi vajami: pri tej metodi se položaj maksimalnega raztega doseže počasi in se zadrži dalj časa (10 – 30 sekund).

Gibljivost v smučanju ne more bistveno vplivati na tekmovalno uspešnost. Kljub temu je za tekmovalce in tudi rekreativne smučarje dobro, da so optimalno gibljivi. Osnovna gibljivost v alpskem smučanju prihaja do izraza predvsem v okviru ogrevanja in priprave na smučanje, še bolj je pomembna pri raztezanju in sproščanju mišic po naporu. Med samim smučanjem dobra gibljivost omogoča pravilen položaj smučarja na smučeh in zmanjšuje možnost poškodb pri nepredvidenih gibih (Makuc idr., 2011).

Optimalno gibljivost potrebujemo za večino gibalnih dejavnosti. Predšolski otroci imajo skoraj maksimalno gibljivost saj so njihove telesne strukture zelo elastične in zato sposobne velikih amplitud gibov. Zaradi tega pri predšolskih otrocih ni posebnih potreb za razvoj gibljivosti. Kljub temu gimnastične vaje lahko izvajamo saj si z njimi razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja, naučijo pa se tudi pravilnega poimenovanja in izvajanja vaj. Od 7. leta starosti pa začne sposobnost gibljivosti postopno upadati. Zato je priporočljivo, da se vadba za razvoj in ohranjanje gibljivosti izvaja vse življenje, kajti v nasprotnem primeru lahko raven gibljivosti tako pade, da človek težko izvaja najpreprostejša vsakodnevna opravila (Makuc idr., 2011; Videmšek idr., 2003).

#### **1.2.4 Koordinacija**

Koordinacija je sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje kompleksnih, sestavljenih gibalnih nalog (Pistotnik, 1997; Videmšek idr., 2003). »Koordinacija je tista gibalna sposobnost, ki je pri motoriki živih bitij najbolj značilna za človeško vrsto« (Pistotnik, 1997, str. 71). Je pod močnim genetskim vplivom. Koeficient prirojenosti ni natančno določen, predvideva pa se, da je sorazmerno visok, okoli 80 % (Agrež idr., 1998).

Po Pistotniku (1997) so osnovne značilnosti koordiniranega gibanja naslednje:

- pravilnost,
- pravočasnost,
- racionalnost,
- izvirnost,
- stabilnost.

Koordinacija je bolj kot katera koli druga motorična sposobnost odvisna od delovanja osrednjega živčnega sistema. Pri oblikovanju gibalnih programov in njihovi izvedbi ima pomembno vlogo tudi sensorika. Brez ustreznega sprejemanja in diferenciacije prostorskih in časovnih parametrov gibanja, brez dobrega gibalnega občutenja ni mogoče udejanjiti koordinacijsko zahtevnih gibanj (Agrež idr., 1998).

Domneva se, da ima koordinacija šest pojavnih oblik. Te se med seboj razlikujejo predvsem po načinu obdelave v centralnem živčnem sistemu. Poznamo gibalno inteligentnost, sposobnost za ritme, sposobnost uskladitve gibanja spodnjih okončin, sposobnost gibalnega učenja, sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina in sposobnost časovne uskladitve gibov (Videmšek idr., 2003).

V primerjavi z drugimi motoričnimi sposobnostmi se koordinacijske sposobnosti začnejo razvijati mnogo prej, že v rani mladosti oziroma že v fetalnem obdobju, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. Obdobje mladosti je tudi obdobje, ko lahko zaradi plastičnosti živčnega sistema z različnimi gibalnimi dejavnostmi značilno vplivamo na razvoj koordinacije in s tem ustvarjamo pogoje za motorično učinkovitost človeka v nadaljnjem življenju (Agrež idr., 1998; Pistotnik, 1997; Videmšek idr., 2003).

Koordinacija je v veliki meri povezana z manifestacijo vseh gibalnih sposobnosti, ki morajo biti ustrezno razvite, da se lahko tudi koordinacija preko njih izrazi na višji ravni. Tisti otroci, ki nimajo ustrezno razvitih koordinacijskih sposobnosti, so nespretni, negotovi v svojih dejavnostih, zelo počasi pridobivajo nove gibalne vzorce in nenehno iščejo našo pomoč. Take otroke je pri gibalnih nalogah potrebno še posebno spodbujati.

Koordinacijo gibanja razvijamo s pomočjo naravnih oblik gibanja, s premagovanjem ovir (poligoni), z izvajanjem osnovnih elementov različnih športov v fazi učenja, z elementarnimi gibanji, s plesnimi igrami in dejavnostmi v ritmu, s pomočjo gibalnih nalog z različnimi pripomočki, z dejavnostmi, ki jih izvajamo z obema okončinama hkrati itd. Pri tem si

pomagamo z različnimi igrali in športnimi pripomočki, s katerimi otroku ponudimo čim pestrejši izbor gibanja (Videmšek idr., 2003).



*Slika 3. Razvijanje koordinacije gibanja s pomočjo različnih igral (osebni arhiv).*

### 1.2.5 Ravnotežje

Sposobnost ravnotežja je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov. Ravnotežje je sposobnost ohranjanja ali obnavljanja določenega telesnega položaja v mirovanju ali v gibanju. Ravnotežje je odvisno od stabilnosti vestibularnega čutila, vizualne kontrole, kinestetičnega in taktičnega občutenja (Agrež idr., 1998; Videmšek idr., 2003; Videmšek in Pišot, 2007).

Ravnotežje delimo na:

- **statično ravnotežje**, ki pomeni ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko predhodno ni bil moten ravnotežni organ;
- **dinamično ravnotežje**, ki pomeni vzpostavljanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko je bil predhodno moten ravnotežni organ (Videmšek idr., 2003; Videmšek in Pišot, 2007).

Sposobnost ohranjanja oziroma vzpostavljanja ravnotežnega položaja je pomembna pri gibalnih situacijah:

- kadar gibanje izvajamo na majhni ali ozki podlagi (hoja v gorah, preko brvi, drsanja itd.),
- kadar pri gibanju prihaja do velikih in hitrih sprememb telesnih položajev,
- kadar izvajamo sestavljena gibanja v brezpodporni fazi,
- kadar izvajamo rotacijska gibanja oziroma po njihovem zaključku.

Ravnotežje je v pozitivni zvezi s koordinacijskimi sposobnostmi in v negativni zvezi s procesi utrujenosti človeka (Agrež idr., 1998).

Pri smučanju govorimo o dinamičnem ravnotežju, kajti gre za ohranjanje ravnotežnega položaja med drsenjem na smučeh. Ohranjamo oziroma vzdržujemo ravnotežni položaj v vseh smereh: levo-desno, kakor tudi naprej-nazaj. Neustrezen položaj telesa se kaže v prevelikem nagibu telesa naprej, s pojavom smuči z izrazitim stranskim lokom pa je še pogostejši položaj telesa preveč nazaj. Le-ta je predvsem pri slalomu in veleslalomu mnogokrat pomemben vzrok za izgubo kontrole vodenja smuči, kar poveča možnost izgube ravnotežja in padca na hrbet. Smučanje zahteva nenehne prilagoditve položaja telesa, kajti le na ta način se lahko prilagodimo spreminjanju terena, snega, hitrosti smučanja in ostalim dejavnikom. Hitrost prilagoditve je skupaj z ostalimi gibalnimi sposobnostmi odvisna predvsem od ravnotežja (Makuc idr, 2011).



*Slika 4. Vzdrževanje ravnotežja s pomočjo ravnotežne deske*

(<http://www.igrarija.com/big-balance-board.html>).

Ravnotežje razvijamo z gibalnimi nalogami, ki zajemajo hojo po črti, stojo na eni nogi, hojo po vrvi na tleh, skakanje po eni nogi, hojo po gredi itd. Uporabimo tudi gibalne naloge, ki

zajemajo določen gibalni problem kot na primer, hoja po ozki gredi, kjer se srečata dva vadeča, obračanje na ozki gredi, stopanje na valj ali kvader po prevalu, nošenje bremen, rolanje, drsanje, smučanje (Videmšek idr., 2003).

### **1.2.6 Preciznost**

Preciznost je sposobnost za natančno določitev ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti želenemu cilju. Preciznost je pomembna pri dejavnostih, kjer je potrebno zadeti cilj (nogomet, košarka, tenis,...), ali tam, kjer je gibanje potrebno izvesti natančno v določeni smeri (smučanje, deskanje na snegu, padalstvo,...). Preciznost in druge osnovne gibalne sposobnosti so v pozitivni zvezi, zato njihova višja raven omogoča doseganje boljših rezultatov tudi v preciznosti. Delež prirojenosti je visok, 80 %. Rezultati pri doseganju visoke preciznosti lahko zelo nihajo, ker je ta sposobnost odvisna od emocionalnega stanja človeka.

V smučanju definiramo preciznost v smislu gibanja po najustreznejši in na ta način najhitrejši poti glede na postavljena vrata. Kadar govorimo o rekreativnem smučanju, pa je preciznost najbližje natančnosti izvedbe določene smučarske storitve (Lešnik in Žvan, 2007).

Za otroke je značilno, da so precej nenatančni. V zelo kratkem času morajo določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, obliko, določiti tehniko s katero bodo metali v cilj, uravnati moč s katero bodo metali. Zaradi tega precej otrok ne mara vaj za razvoj preciznosti. Hitro jim namreč pade motivacija. Potrebno jim je ponuditi realno dosegljive cilje, da se počutijo uspešne (najprej metanje žogice v steno in postopen prehod na zadevanje manjših ciljev) (Pistotnik, 1997; Videmšek idr., 2003).

### **1.2.7 Vzdržljivost**

Vzdržljivost je sposobnost za dolgotrajno opravljanje gibalnih nalog, ne da bi se pri tem zmanjševala učinkovitost njihove izvedbe (Agrež idr., 1998). »Vzdržljivost je torej sposobnost, ki precej zmanjša stanje utrujenosti« (Videmšek idr., 2003, str. 46). Je kompleksna sposobnost, pogojena z učinkovanjem nekaterih gibalnih sposobnosti, s psihološkimi stanji, kot je motiviranost za dolgotrajno opravljanje aktivnosti ter s količino

razpoložljive energije v organizmu, katere kazalniki so aerobne in anaerobne zmogljivosti človeka. Osnovo vzdržljivosti predstavlja količina razpoložljive energije v organizmu. Aerobno vzdržljivost organizma pojmuje kot način sproščanja energije ob prisotnosti kisika, ki ga z dihanjem vnašamo v organizem. Nasprotno temu pa je anaerobna vzdržljivost, kjer se sprošča energija brez prisotnosti kisika.

Glede na primarne izvore energije ločimo (Agrež idr., 1998):

- **Aerobno vzdržljivost**

Aerobno zmogljivost človeka predstavlja dihanje, ki lahko zadovoljuje srednje visoke zahteve organizma po energiji. Če se potrebe po energiji povečajo in se začno približevati maksimumu, se morajo vključiti anaerobni izvori energije. Ti lahko zadovoljijo veliko energijsko povpraševanje le za krajše časovno obdobje, na kar začneta učinkovitost in intenzivnost gibalne izvedbe značilno upadati.

- **Anaerobno vzdržljivost**

Anaerobna vzdržljivost je sposobnost opravljati gibalno aktivnost nepretrgoma s kar največjo možno intenzivnostjo v času do 3 minut. Odločilen dejavnik te sposobnosti so energijske zaloge v mišicah (glikogen). Sproščanje energije brez prisotnosti kisika povzroča, da se v mišicah kopičijo produkti anaerobnih procesov (mlečna kislina oziroma laktati), kar vodi do zakislitve mišičja. Na povečano zakislitev je posebno občutljiv osrednji živčni sistem. To se odraža v zmanjšani živčno-mišični koordinaciji gibov, pojavljajo se diskoordinacija, bolečine v mišicah in v končni meri se mora gibalna aktivnost zmanjšati ali celo prekiniti.

Glede na dolžino trajanja gibalne aktivnosti ločimo pri aerobni vzdržljivosti tri stopnje:

- kratkotrajna vzdržljivost v času 3-10 minut,
- srednje dolga vzdržljivost v času 10-30 minut,
- dolgotrajna vzdržljivost v času 30 minut in več.

Te oblike vzdržljivosti terjajo: dobro delovanje dihal, srca in ožilja; sposobnost mišic, da sprejemajo kisik; zaloge energijskih rezerv v mišicah in jetrih (glikogen); visoko stopnjo avtomatizacije racionalne tehnike gibanja; in sposobnost premagovanja subjektivnih težav (utrujenosti) (Agrež idr., 1998).

Vzdržljivost v alpskem smučanju je predvsem pomembna kot funkcionalna sposobnost. Je sposobnost na kateri gradimo ostale sposobnosti in ima bolj posredno vendar zelo pomembno

vlogo za uspešnost v smučanju. Poleg splošne vzdržljivosti je pomembna tudi specifična mišična vzdržljivost, kajti smučanje od nekaterih mišičnih skupin zahteva, da so neprestano aktivne, saj na ta način pripomorejo k ohranjanju položaja na smučeh. V alpskem smučanju je struktura gibanja kompleksna, učinkovitost pa odvisna od mnogih lastnosti in sposobnosti posameznika, zato ta šport uvrščamo v skupino kompleksnih športnih panog. Za to skupino športnih panog je značilna kvalitetna pripravljenost organizma na napore (Makuc idr., 2011).



*Slika 5. Tek v naravi – ena izmed mnogih dejavnosti za razvoj vzdržljivosti pri otrocih*

([http://matjazevblog.blogspot.com/2010\\_10\\_01\\_archive.html](http://matjazevblog.blogspot.com/2010_10_01_archive.html)).

Pri otrocih se osredotočimo na splošno aerobno vzdržljivost, h kateri uvrščamo nizke in srednje intenzivne napore, v katerih prevladujejo aerobni energijski procesi. Pri splošni vzdržljivosti gre za veliko porabo energije, to se kaže na obremenitvi dihalnih in srčno-žilnih organov. Za otroke je pomembno, da pri razvoju vzdržljivosti izvajajo dejavnosti na prostem vsaj trikrat na teden od 10 do 20 minut v vseh vremenskih razmerah (razen v dežju), še bolje pa je vsak dan in vse leto. Dejavnosti naj izvajajo z obremenitvijo, ki naj doseže srednjo intenzivnost, kar pomeni 70-80 % maksimalnega pulza v zmernem teku od 5 do 10 minut z vmesnimi odmori hoje, s hitrejšo hojo od 10 do 15 minut ali ob različnih tekalnih igrah do 20 minut. Zelo pomembno je, da k izvajanju dejavnosti za razvoj vzdržljivosti spodbujamo tako dečke kot deklice, saj je bilo ugotovljeno, da so deklice bistveno manj vzdržljive kot dečki (Makuc idr., 2011; Videmšek idr., 2003).

»Če dejavnosti za razvoj vzdržljivosti otroci izvajajo redno vse leto, so tako izpostavljeni postopnemu zniževanju temperature in povečani vlažnosti zraka ter si postopoma prilagodijo funkcionalne (termoregulativne) mehanizme, izboljšajo kondicijo in s tem tudi odpornost organizma. V zadnjem času namreč lahko veliko obolenj dihal pri predšolskih otrocih



pripišemo prav slabi splošni vzdržljivosti. Če pod tem pojmom razumemo dobro delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema, potem lahko rečemo, da je dobro razvita sposobnost vzdržljivosti prvi pogoj za dobro zdravje« (Videmšek idr., 2003, str. 47).

### **1.2.8 Specialne gibalne sposobnosti v alpskem smučanju**

Področje specialne alpske motorike se prekriva z značilnostmi tehnike alpskega smučanja. Enako se dogaja z nekaterimi pojavnimi oblikami posameznih gibalnih sposobnosti, ki so v veliki meri del specialne alpske motorike in se kot take tudi največkrat razvijajo. Lešnik in Žvan (2007) sta tako povzela glavne značilnosti sodobne tehnike alpskega smučanja.

- **Pravočasnost**

Je sposobnost izvedbe določene akcije v točno določenem trenutku, ki je čim bolj optimalen ali edini mogoč. Pravočasnost je pomembna za izvedbo najboljšega možnega zavoja glede na zunanje pogoje, sposobnosti, značilnosti in znanje smučarja. Za primer lahko služi pravočasno razbremenjevanje, pravočasen vhod v zavoj ipd.

- **Natančnost**

To sposobnost bi lahko opredelili kot čim bolj natančno izvedbo posameznega elementa tehnike ali tehnike kot celote glede na dane pogoje. Posledica optimalne tehnične izvedbe je tudi bolj natančno vodenje smuči glede na postavitev vrat, smučine itd.

- **Ritmičnost**

Ritmičnost je sposobnost zaporednega ponavljanja akcij (smučarskih gibov) v seriji, kar pomeni, da se osnovna sestava gibanja ponavlja. Ritem je potrebno prilagajati tempu, kar pomeni izvedbo različnih ritmičnih intervalov z različno hitrostjo. Pri prostem smučanju si lahko smučar sam narekuje ritem izvedbe, med smučanjem skozi postavitev pa je ritem vsiljen in se mu je treba čim bolj prilagoditi in mu slediti.

- **Hitrost**

V okviru specialne alpske motorike jo pojmujejo na dva načina: hitrost izvedbe akcij, ki omogočajo izvedbo smučarske tehnike ali njenih delov, in hitrost, pri kateri smučar določeno

gibanje izvaja (izvedba v hitrosti). Oba omenjena načina sta odvisna od »moči motorične sheme«, ki jo smučar ima ali pa nima zapisano v spominskih centrih, tam kjer so uskladiščeni gibalni programi.

- **Mehkoba**

Mojstrska izvedba se kaže v vsestranski harmoničnosti in lahkotnosti izvedbe ter kot taka predstavlja vrhunec smučanja. Gre za popolno skladje smučarskih prvin, ki so v tem vidiku združene in kot celota kažejo skozi izvedbo.

### 1.3 PSIHOMOTORIČNO UČENJE

Psihomotorično učenje je nenehno spreminjanje gibanja. Vsaka najmanjša sprememba gibanja, v drugem prostoru, na drugačen način, z drugimi pripomočki, pomeni novo izkušnjo in tudi novo pridobitev v bazi gibalnih programov. Proces učenja poteka skozi določene faze, ki jih ne moremo prehitovati (Rajtmajer, 1990).

Rajtmajer (1990) pravi, da pridobivanje gibalnih stereotipov poteka preko psihomotoričnega spoznavnega procesa in zajema:

- opazovanje gibanja,
- začetno vadbo (ta zajema prve poskuse ponavljanja gibanja, ki se konča z grobo izvedbo gibanja),
- osnovno vadbo (gre za več sto ali tisoč interakcij istega gibanja, preko katerih privedemo gibalno izvedbo do stopnje fine izvedbe gibanja oz. do gibalnega stereotipa),
- zaključno vadbo (gibanje lahko uporabljamo v spremenjenih ali spreminjajočih se okoliščinah).



Slika 6. Faze psihomotoričnega učenja (Pišot in Videmšek, 2004).

Pomembno je, da na začetku naredimo prve korake na snegu na način s katerim začetniku ne vzbudimo strahu. Po prilagoditvi na smučarsko opremo sledi začetna vadba do osvajanja grobe oblike izvedbe gibanja (osnovne oblike drsenja). Tej sledi nadgradnja – osnovna vadba do osvajanja in avtomatizacije sestavljenih oblik gibanja (začetne oblike smučanja) in končnega znanja teh zahtevnih gibanj v različnih okoliščinah v zaključni vadbi (nadaljevalne in tekmovalne oblike smučanja). Tako se z osvajanjem znanja razvijajo in pridobivajo tudi potrebne gibalne sposobnosti in obratno. Vrhunsko smučanje pa bo omogočeno šele takrat, ko bo športnik postopoma osvojil vse tri stopnje in se bodo razvila gibalna znanja in sposobnosti. Te funkcionalno opredeljene stopnje sposobnosti so:

- **Sposobnost stabilnosti** (prilagoditev, uravnotežen položaj telesa, drsenje naravnost, drsenje naravnost v klinastem položaju, zaustavljanje v plužnem položaju).
- **Sposobnost lokomotorike** (preproste spremembe smeri drsenja, pahljača zavojev v klinastem in paralelnem položaju, smučarski loki, osnovno vijuganje). Pomembna je pot do cilja, manj kakovost – vendar že smuča.
- **Sposobnost manipulacije** (terensko vijuganje v širšem in ožjem hodniku, tekmovalne oblike alpskega smučanja in izpeljanke). Pomembna je kakovost izvedbe in izvajanje nalog v različnih razmerah.

Preskok pri razvoju gibalnih sposobnosti pri otroku ni mogoč, zato je postopnost pri učenju in treniranju alpskega smučanja izrednega pomena (Pišot in Videmšek, 2004).

### 1.3.1 Motorični transfer

Pridobljeni gibalni programi ostanejo trajno zapisani v spominu. Otrok bo lažje usvajal nova gibalna znanja, če jih bo lahko njegov gibalni spomin ponudil čim več. Sposobnost motoričnega transferja omogoča prenos informacij iz ene naučene dejavnosti na učenje in izvajanje druge. Po Rajtmajerju poznamo tri temeljne oblike motoričnega transferja:

- **Vertikalni motorični transfer** pomeni prenos izkušenj, informacij znotraj iste gibalne naloge z nižje na višjo raven. Primer vertikalnega motoričnega transferja je prehod iz plužnega v klinasti in nato paralelni položaj.
- **Lateralni motorični transfer** pomeni prenos izkušenj iz ene naloge na drugo podobno nalogo. Primer je povezanost med smučanjem, drsanjem, rolanjem, kotalkanjem, smučarskimi teki. Pri vseh aktivnostih nam pomagajo medsebojno povezane izkušnje.
- **Bilateralni motorični transfer** pomeni prenos izkušenj iz ene roke na drugo roko, ali pa iz rok na noge in obratno. Primer, ko s pripomočkom v rokah vplivamo na delo nog ali, ko ima otrok roke v odročenu za lažjo izvedbo klinastega položaja (Pišot in Videmšek, 2004).

Sam motorični transfer je lahko **pozitiven**, kot je to v primerih, ki so bili zgoraj naštet, ali **negativen**, ki je v smučanju še kako prisoten zaradi pretirane vadbe določenih predhodnih vaj pred končno obliko izvedbe. Zelo pogosta napaka pri učenju smučanja je pretirana vadba klinastega položaja in navezovanje klinastih zavojev, saj skoraj vedno otežuje prehajanje na paralelno postavitev smuči in s tem posredno na paralelni zavoj. Zato moramo biti pri izbiri vaj in količini ponovitev zelo pazljivi, da že na samem začetku ne dosežemo stanja, ki je kasneje težko popravljivo (Pišot, 2000; Pišot in Videmšek, 2004).

## 1.4 NASVETI IN NAPOTKI ZA BOLJŠE IN VARNEJŠE POČUTJE NA SNEGU

Učitelj smučanja mora dobro poznati psihomotorične sposobnosti in lastnosti otrok, da lahko kvalitetno uči smučanje. Učitelj bo svojo nalogo opravil uspešno, če bo upošteval didaktična načela pri izbiri terena in vsebini vadbe. Organizacija in izvedba procesa smučanja bosta

kvalitetni ob upoštevanju naslednjih načel: načelo varnosti, nazornosti, primernosti, praktične uporabnosti, racionalizacije in ekonomičnosti. To so deli procesa učenja, ki v veliki meri pripomorejo k kvalitetni organizaciji in izvedbi procesa učenja smučanja.

Poti do smučarskega znanja je več, učitelji smučanja pa uporabljajo različne prijeme s katerimi se izognejo monotoni in enostransko usmerjeni vadbi. Proces vadbe je potrebno prilagoditi otroku in izbrati najbolj učinkovito pot glede na njegove možnosti. Otroka moramo ustrezno motivirati, kar najlažje storimo preko igre. Nepisano pravilo govori o tem, da naj bi vsak dan poučevanja na smučišču vseboval zabavo in igro. Otrok se preko igre socializira, pozabi na napor in lažje osvoji motorične informacije ali jih utrdi (Lešnik in Žvan, 2007).

#### **1.4.1 Izbira smučarskega terena in primerne smučarske opreme**

V preteklosti so mnogi smučarji za uživanje na snegu izbirali najtežje in najbolj strme proge. Danes pa takšni tereni predstavljajo užitke le še peščici najboljših. Pomembno je namreč vedeti, da je nadzorovanje hitrosti smučanja s smučmi z izrazitejšim stranskim lokom na strmih in zahtevnih terenih v primerjavi s »klasičnimi« smučmi iz preteklosti težje. Takšno smučanje od smučarja zahteva vrhunsko znanje in telesno pripravljenost. Zaradi manjšega stranskega oddrsavanja pri vodenju zareznih zavojev hitrost iz zavoja v zavoj narašča. Ker je pri večji hitrosti smučarjevo vidno polje osredotočeno predvsem na smer smučanja, je še toliko pomembneje, da zna pravočasno oceniti hitrost in smer smučanja ostalih udeležencev na smučišču.

Osnova in predpogoj za kakovostno učenje smučanja je izbira ustreznega terena za vadbo. Za začetne oblike smučanja je potrebno izbrati terene s manjšo naklonino, za nadaljevalne in vrhunske oblike smučanja pa je potrebno izbrati zahtevnejše terene z večjimi nakloninami. Pogosto pa ravno pri izbiri terena pri nas nimamo velike izbire. Učiti moramo na terenih, ki jih imamo na razpolago, vaje in poti napredovanja pa moramo od začetka prilagajati učencem in razmeram, ki so nam dane. Korak naprej pa so smučarski poligoni. Prirejani so tako, da začetnikom olajšajo pot drsenja, vijuganja, kar pa je še posebej pomembno, omogočajo jim varno zaustavljanje.

Znano je, da vse smučmi niso primerne za vse smučarje. Pogosto smo pri izbiri smučmi prepuščeni sami sebi in da dajemo prednost predvsem ceni smučmi. Praviloma velja, da so

najkvalitetnejše smuči tudi najdražje. Bistveno je, da se pred odločitvijo za prave smuči zavedamo svojega znanja in sposobnosti (Lešnik in Žvan, 2007).

Neizpet, a vendar zelo pomemben je otroški segment. Če želimo otroke navdušiti in jih spraviti na smučke, je segment prostega smučanja zagotovo dobra alternativa. V to smer bi morali delovati proizvajalci, smučarske šole in mediji. Pri nas je otrok običajno še vedno deležen najcenejše opreme, ne glede na kakovost. Zdi se, da bi se morali vsi skupaj, od pedagogov do proizvajalcev potruditi, da otroške razigranosti ne bi ubili s slabo opremo in neprimerno vzgojo, temveč bi jih še posebej navdušili za različna športna udejstvovanja (Klemenčič in Žerovnik, 2008).

Spremembe, ki sta jih prinesla čas in tehnološki razvoj, imajo posledice tudi v razvoju smučarske opreme, seveda pa tudi v spreminjanju smučarske tehnike. Smuči z izrazitejšim lokom potrjuje tudi usmerjenost sodobnih načinov smučanja, kateri se mora prilagajati tudi metodika učenja smučanja. Smuči z izrazitejšim stranskim lokom žal ne prinašajo samo prednosti, ampak tudi past, ki lahko zimsko veselje hitro sprevrže v bolečino, saj so v različnih raziskavah ugotovili, da se je po pojavu zarezne tehnike povečalo število poškodb hrbtenice in ramenskega obroča (Lešnik in Žvan, 2007).

#### ***1.4.1.1 Izbira otroške smučarske opreme***

##### *Smuči*

Velikost smuči naj bo usklajena z velikostjo otroka. Otrokove smuči so lahko do 10 cm krajše od otrokove velikosti. Pomembno je, da ima otrok dovolj ostre robnike, da bo lahko smuči vodil brez večjega truda.

##### *Varnostne vezi*

Smuči morajo imeti varnostne vezi, ki so nastavljive, in ki smučarski čevelj dobro pritrdijo na smučko in omogočajo ustrezno nastavitev glede na otrokovo znanje smučanja in težo.

##### *Smučarski čevlji*

Biti morajo primerno veliki (ne smejo biti večji, kot je velikost otrokovega stopala). Zapenjajo naj se z dvema ali več zaponkami, kar omogoča dober oprijem stopala in gležnja, po možnosti naj imajo izražen rahel naklon.

#### *Smučarske palice*

Ker na začetku smučarske palice služijo otroku predvsem kot opora, naj bodo nekoliko višje, kasneje pa naj segajo do višine za 90 stopinj pokrčene roke v komolcu.

#### *Smučarska obleka*

Obleka mora biti dovolj velika, saj pretesna obleka zelo ovira otrokovo gibanje. Biti mora nepremočljiva, po možnosti iz dveh delov (bunda in hlače), primerno topla in zračna.

#### *Varnostna čelada*

Čelada je obvezen del smučarske opreme in se mora trdno prilegati glavi. Dobro je, če ima tudi ščitnik za obraz, pomembno pa je, da je dobro zapeta.

#### *Smučarske rokavice*

Rokavice naj bodo dovolj tople in iz nepremočljivega materiala. Za manjše otroke so bolj praktične rokavice na en prst – palec, saj to toplejše in jih je lažje oblačiti.

#### *Smučarska očala*

Izdelana naj bodo iz upogljive plastike, z elastiko in dobrim zračenjem, oči pa naj varujejo tudi pred soncem (Pišot in Videmšek, 2004).



*Slika 7. Primerno izbrana smučarska oprema otrokom olajša učenje smučanja*  
(<http://www.revijakapital.com/mariborcan/clanki.php?idclanka=759>).

## 1.4.2 Didaktični pripomočki

Otroke k bolj zavzetemu delu in vadbi pritegnejo različni pripomočki, zato je delo z uporabo pripomočkov enostavnejše in bolj učinkovito. Za dosego zastavljenega cilja moramo pripomočke uporabljati smiselno. V današnjem času imamo na razpolago veliko število didaktičnih pripomočkov, ki pripomorejo k lažjemu, hitrejšemu in uspešnejšemu učenju. Lahko so standardizirani ali improvizirani. Učitelj smučanja lahko pri svojem delu na snegu uporablja zahtevnejše, moderne pripomočke, ki so tudi dražji, lahko pa si pomaga s pripomočki, ki so vedno pri roki (smučarske palice, storži, vejice, plastenke,...).

Z uporabo pripomočkov omogočimo otroku novo izkušnjo in bogatimo njegovo gibalno znanje. Pripomoček, ki ga uporabimo na snegu ima pomembno vlogo tudi zato, ker pomaga preusmeriti pozornost otroka (strah pred padcem in strmino, odsotnost staršev, nepoznani učitelj, nova skupina otrok) in ga aktivneje vključi v delo (Lešnik in Žvan, 2007).

Pripomočke lahko izbiramo glede na otroka ali učitelja (Lešnik in Žvan, 2007):

Izbor pripomočkov glede na OTROKA:

- starost (kronološka, mentalna – razvojna stopnja),
- predznanje,
- sposobnosti,
- vzdušje, počutje, motivacija...

Izbor pripomočkov glede na UČITELJA:

- stopnjo učnega procesa (posredovanje novih informacij, utrjevanje, preverjanje),
- del vadbene ure (pripravljalni, glavni, sklepni del),
- izbrane vsebine (smuk naravnost, navezovanje paralelnih zavojev,...),
- možnost izbire terena,
- razpoložljiva sredstva.

Poznamo več razlogov zakaj uporabljati didaktične pripomočke v samem procesu učenja. Pripomočki dvignejo motivacijo pri otrocih, uporabljamo jih lahko na različne načine, so praktični in enostavni za prenašanje, barviti in različnih oblik ter predvsem nenevarni. Primerni morajo biti za uporabo na snegu, privlačni za oko (žive barve) in nepoškodovani. Takšni didaktični pripomočki so: visoki in nizki stožci, obroči, žoge, baloni, palice, različno



dolgi količki, talne označbe, kocke, blazine, kolebnice, piščalke, kiji, itd (Pišot, 2000; Lešnik in Žvan, 2007).

Učitelj smučanja lahko deluje in poučuje na smučišču le z dovoljenjem upravljavca smučišča. To pomeni, da se mora predhodno najaviti in navesti število učencev, ki jih bo imel v skupini. Najaviti mora tudi uporabo ustreznih pripomočkov, in če mu upravljavec uporabo pripomočkov (količki, stožci, metlice, itd.) odobri, potem je upravljavec dolžan del smučišča kjer poteka vadba s pripomočki zavarovati z obvestilnim znakom in trakom (Lešnik in Žvan, 2007; Marušič, 2006).

### **1.4.3 Varnost na smučišču in mednarodna pravila FIS**

Smučišča so kot prometne površine, saj tudi na njih poteka »promet«, v katerem sodelujejo pešci, tekači, telemark smučarji, deskarji, akrobatski smučarji, smučarji invalidi, različne kategorije alpskih smučarjev na smučeh najrazličnejših dimenzij (Lešnik, 2004).

Današnja tehnika smučanja je drugačna od nekdanje, je bolj dinamična glede na teren in predvsem nepredvidljiva, saj so zavoji smučarja enkrat zelo kratki, spet drugič dolgi oziroma podaljšani, ob tem pa se je povečala tudi hitrost smučanja. Ni več tiste samo ozke ali samo široke linije oziroma pasa, ki jo je smučar zavzel na celotni progi s staro tehniko, zato je potrebna še toliko večja pozornost na smučišču. Tako mora vsak učitelj dobro poznati Strokovni kodeks učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije. Najpomembnejše je, da učitelj otroke tečajnike seznaniti s pravili in predpisi, ki veljajo na smučišču, takoj ob prispetju na smučišče ali že pred tem in tako najprej poskrbijo za varnost otrok, lastno varnost in varnost vseh ostalih udeležencev na smučišču. Fis je sestavil deset pravil in jih slikovno prikazal na otroku prijazen način. Tako jih je tudi potrebno prikazati otrokom ter tudi natančneje predstaviti. Ni dovolj le prikaz slik, temveč je potrebno natančno opisati vsako sliko in pravilo posebej.

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

Padci so pri začetnikih pogostejši, pogost vzrok za trke je tudi neznanje in izsiljevanje prednosti na smučišču. K večji varnosti nedvomno pripomore obvezna varnostna čelada za otroke. Nekateri otroci čelado odklanjajo, ker nanjo niso navajeni, jo teže prenašajo, ali pa jo odklanjajo, ker želijo biti »kot učitelj«. Zato je zaželeno, da tudi učitelj smučanja uporablja varnostno čelado. Tudi starejši otroci, ki bodo kmalu odrasli, bodo varnostno čelado radi uporabljali in jo imeli za del smučarske opreme, ne za prisilo ali znak majhnosti. S tem bo učiteljev prispevek k večji varnosti na smučišču dolgotrajnejši in širšega pomena.

Učitelj smučanja si mora dobro ogledati smučišče in predvideti vse nevarne okoliščine pred odhodom na smučišče z otroki. Mlajši otroci morajo na večjih smučiščih smučati na zavarovanem in označenem delu smučišča, kjer bodo varni pred drugimi udeleženci na smučišču (Pišot in Videmšek, 2004).

#### ***1.4.3.1 Mednarodna pravila FIS***

10 pravil FIS, potrjenih na 26. kongresu FIS leta 1967 v Bejrutu, je temelj dobrega in varnega obnašanja na snegu. Pravna stroka jih je zaradi njihove jasnosti in nedvoumnosti začela uporabljati pri reševanju različnih nezgod, ki se dogajajo na smučiščih. V Sloveniji so bila pravila FIS, okrog leta 1970, sprva vključena v besedila občinskih odlokov o redu in varnosti na smučiščih. Iz teh je v letu 1977 nastal prvi slovenski smučarski zakon o varnosti na javnih smučiščih. Pravila FIS so objavljena v vseh smučarskih centrih, na smučiščih, na vstopnih in izstopnih postajah žičniških naprav (Marušič, 2006).



#### **1. PRAVILO – OBZIRNOST DO DRUGEGA**

Vsak smučar mora ravnati tako, da nikogar ne ogroža ali mu škoduje.

*Slika 8. Obzirnost do drugega*

(<http://www.policija.si/index.php/component/content/article/129/7636-10-fis-pravil>).



## 2. PRAVILO – SMUČARSKO ZNANJE

Smučar mora smučati tako, da se lahko pravočasno ustavi. Svojo hitrost in način vožnje mora prilagoditi svojemu znanju, terenskim, snežnim in vremenskim razmeram ter gostoti prometa na smučišču.

Slika 9. Smučarsko znanje (<http://www.policija.si/index.php/component/content/article/129/7636-10-fis-pravil>).



## 3. PRAVILO – IZBIRA SMUČINE

Smučar, ki prihaja od zadaj, mora smer svoje vožnje izbrati tako, da ne ogroža smučarjev pred seboj.

Slika 10. Izbira smučine (<http://www.policija.si/index.php/component/content/article/129/7636-10-fis-pravil>).



#### 4. PRAVILO – PREHITEVANJE

Prehitevanje je dovoljeno od zgoraj in spodaj, z desne in leve, vendar le, če je razdalja dovolj velika, da prehitevanemu smučarju omogoča dovolj prostora za vsa njegova gibanja.

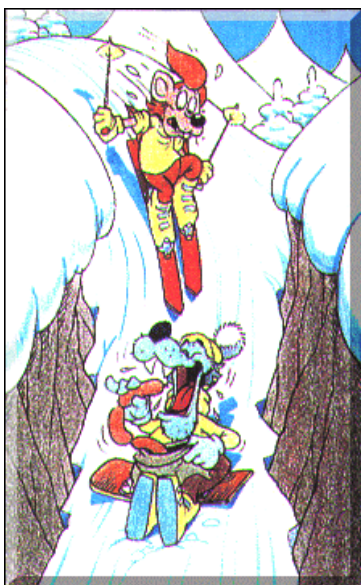
Slika 11. Prehitevanje (<http://www.policija.si/index.php/component/content/article/129/7636-10-fis-pravil>).



#### 5. PRAVILO – V SMUK, NADALJEVANJE

Smučar, ki želi zapeljati na smučišče ali se po ustavitvi po njem spet zapeljati ali se po njem vzpenjati, se mora prepričati navzgor in navzdol, da to lahko stori brez nevarnosti zase in za druge.

Slika 12. V smuk, nadaljevanje (<http://www.policija.si/index.php/component/content/article/129/7636-10-fis-pravil>).



## 6. PRAVILO – USTAVLJANJE

Smučar se mora izogibati ustavljanju na ozkih ali nepreglednih delih, če to ni nujno potrebno. Smučar, ki je tam padel, se mora čim hitreje umakniti oziroma opozoriti na svojo navzočnost.

Slika 13. Ustavljanje (<http://www.policija.si/index.php/component/content/article/129/7636-10-fis-pravil>).



## 7. PRAVILO – VZPENJANJE – SESTOPANJE

Smučar, ki se vzpenja ali spušča peš, mora to storiti na robu smučišča.

Slika 14. Vzpenjanje – sestopanje (<http://www.policija.si/index.php/component/content/article/129/7636-10-fis-pravil>).



## 8. PRAVILO – UPOŠTEVANJE OZNAČB

Smučar mora upoštevati vse znake in signalizacijo.

Slika 15. Upoštevanje označb (<http://www.policija.si/index.php/component/content/article/129/7636-10-fis-pravil>).



## 9. PRAVILO – POMOČ PRI NESREČI

Ob nezgodi je vsak smučar dolžan pomagati.

Slika 16. Pomoč pri nesreči (<http://www.policija.si/index.php/component/content/article/129/7636-10-fis-pravil>).





## 10. PRAVILO – DOLŽNOST LEGITIMIRANJA

Vsak smučar, če je priča ali udeleženec, odgovoren ali ne, se mora v primeru nezgode legitimirati.

Slika 17. Dolžnost legitimiranja (<http://www.policija.si/index.php/component/content/article/129/7636-10-fis-pravil>).

### 1.4.4 Poti učenja smučanja

Izbira najbolj učinkovite poti pri učenju smučanja je odvisna od izkušenj in znanja učitelja. Poleg pedagoškega znanja in obvladanja tehnike smučanja mora biti učitelj sposoben objektivnega ocenjevanja pogojev pri napredovanju vsakega otroka posebej. Izbrati mora takšne korekcijske vaje, ki omogočajo otroku glede na znanje in sposobnosti čim hitrejšo napredovanje do zelene izvedbe.

Danes je pot učenja smučanja samo ena. Ta je prilagojena posamezniku glede na okoliščine, kjer osvaja smučarsko znanje. Težimo k temu, da je pot učenja najkrajša in najučinkovitejša, vendar le če ta ustreza določenemu posamezniku. Množico poti so v hierarhiji slovenske nacionalne šole smučanja opredelili na naslednje tri poti.

#### **Zelena pot – konvencionalna pot**

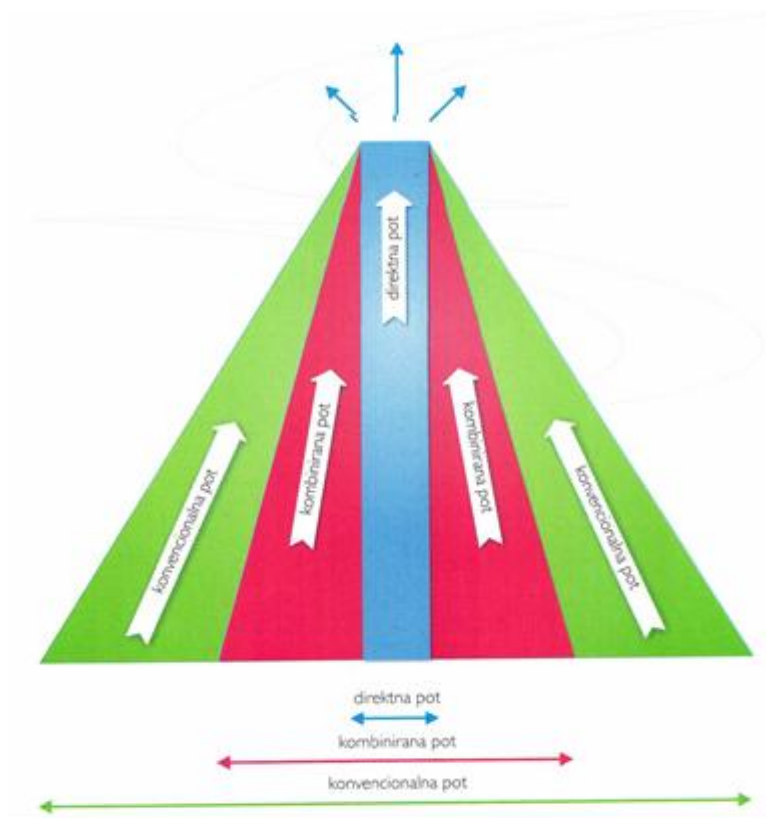
Predstavlja pot, po kateri lahko varno in po svojih zmožnosti napreduje vsak. Namenjena je začetnikom z zelo malo ali celo brez smučarskih izkušenj. To je tudi pot, ki je praviloma najdaljša in najzamudnejša. Sestavlja jo veliko število posredniških in korektivnih storitev, ki učencu pomagajo pri usvajanju novega smučarskega znanja. Napredek je po konvencionalni poti praviloma počasnejši.

### **Rdeča pot – kombinirana pot**

Je pot učenja, po kateri lahko glede na določene smučarske izkušnje ter bolj razvite gibalne sposobnosti napredujejo motorično bolj dojemljivi učenci. Namenjena je tistim začetnikom, ki so sposobnejši, in tistim, ki že imajo nekaj smučarskega znanja. Kombinirana pot je krajša kot zelena pot, saj učitelj posamezniku na poti usvajanja znanja pomaga z izbiro manjšega števila posredniških in korektivnih storitev, zato je tudi napredek lahko hitrejši.

### **Modra pot – direktna pot**

Je pot, ki predstavlja direktno pot učenja, po kateri lahko varno in učinkovito napredujejo le najbolj nadarjeni učenci z izjemnim motoričnim potencialom. Takšni učenci so med začetniki redki, a se moramo kljub temu zavedati, da so lahko prav ti tisti, ki utegnejo enkrat postati vrhunski tekmovalci. Ta pot je najkrajša in najhitrejša. Posamezniku so da znanja v pomoč posamezne in korektivne storitve, ki jih učitelj zbira glede na visoko zastavljene cilje (Lešnik in Žvan, 2007).



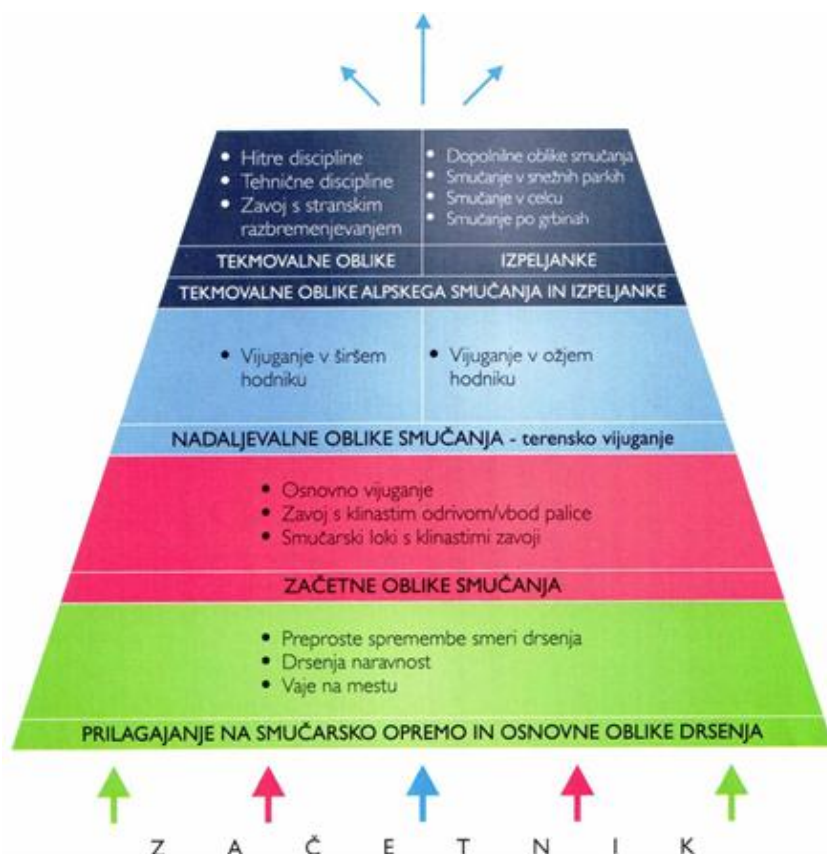
Slika 18. Shema možnosti izbire poti učenja (Lešnik in Žvan, 2007).



## 1.5 UČENJE SMUČANJA PO VZORU NACIONALNE ŠOLE ALPSKEGA SMUČANJA

Slovenska šola smučanja je ena izmed najbolj priznanih v svetu. Storitve slovenske nacionalne šole smučanja so razdeljene v sklope, ki so povezani vertikalno glede na težavnost.

V prvi sklop sodijo **prilagajanje na smučarsko opremo in osnovne oblike drsenja**. Sem uvrščamo vaje na mestu, drsenja naravnost in preproste spremembe smeri drsenja. V drugi sklop sodijo **začetne oblike smučanja** - smučarski loki s klinastimi zavoji, zavoj s klinastim odzivom z vbodom palice ali brez njega in osnovno vijuganje. V tretjem sklopu so **nadaljevalne oblike smučanja**, kamor sodi vijuganje v širšem in ožjem hodniku. V četrti sklop, ki predstavlja najvišji sklop storitev nacionalne šole alpskega smučanja, sodijo **tekmovalne oblike alpskega smučanja** (hitre in tehnične discipline, zavoj s stranskim razbremenjevanjem) in pa njene **izpeljanke** (dopolnilne oblike smučanja, smučanje v snežnih parkih, smučanje v celcu, smučanje po grbinah (Lešnik in Žvan, 2007).



Slika 19. Shema storitev slovenske nacionalne šole alpskega smučanja (Lešnik in Žvan, 2007).

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).

### 1.5.1 Prilagajanje na smučarsko opremo

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

Prvi problem, s katerim se srečamo ob prihodu na smučišče, se pojavi pri obujanju in zapenjanju smučarskih čevljev. Smučarske čevlje 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 20. Pravilno nošenje smuči (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 (Lešnik in Žvan, 2007).

Ko otroke dobro ogrejemo, jih pripravimo na naslednji korak, ki ga predstavljajo smučarski čevlji, na katere se morajo otroci navaditi. Primeri vaj za navajanje otroka na smučarski čevlji (Pišot in Videmšek, 2004):

- tek na mestu z visokim dviganjem kolen (štorklje),
- hoja z dolgimi koraki (velikani),
- stopicamo po prstih – po petah (plesalci),
- sonožni poskoki (zajci),
- izmenični poskoki iz stoje spetno v razkorak,
- tek do ovire in nazaj,
- izdihavanje s predkloni (vdih skozi nos, izdih skozi usta),
- skok z noge na nogo v dolgem koraku – skačemo čez »potočke«,
- sonožni skoki na mestu – cik-cak – »vozimo slalom« (vbadamo tudi namišljene palice),
- izmenično suvanje rok v predročnje – »boks«,
- izmenični poskoki z noge na nogo.

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. Primeri vaj s smučmi in brez smučarskih palic (Pišot in Videmšek, 2004):

- drsenje s smučmi naprej, nazaj, na mestu (brišemo prah, ki je nalepljen spodaj),
- dvigovaje nog z visokim dvigovanjem kolen (preizkušamo težo posamezne smučke),
- dvigovanje krivin izmenično (pokažemo vrstniku, kakšne barve so smuči spodaj),

- dotik krivin in zadnjih delov smuči (kdor zmore),
- prestopanje okrog svoje osi, okrog krivin, okrog zadnjih delov (delamo zvezdice v svežem snegu),
- v razkoraku nagib vstran z izmeničnim upogibanjem ene in druge noge v kolenu,
- poskoki z ene noge na drugo – neobremenjeno nogo odnožimo.

Primeri vaj s smučmi in palicami (Pišot in Videmšek, 2004):

- sonožni poskoki z dviganjem zadnjih delov smuči,
- med poskokom odnožiti in prinožiti zadnje dele smuči,
- drsenje po eni smučki ob odhrivanju s palicami (izmenično),
- palico vbadamo izmenično na levi in desni strani (med krivino in sprednjim delom stopala na zunanji strani) in jo s hojo obidemo (»počasno posnemanje veleslaloma«),
- ponazorimo smučarsko prežo pri smuku (rahel razkorak, polpočep ob globokem, »jajčastem« predklonu, palici pod rokama, rahla predročitev, pogled naprej),
- ponazorimo slalom (smuči rahlo razklenjene, sonožni poskoki cik-cak ob vbadanju palic, dvig zadnjih delov smuči, izrazito gibanje v kolenih gor-dol),
- vozimo skiro.

### ***Vzpenjanje v hrib***

Otroci morajo spoznati različne načine vzpenjanja v hrib, sami pa naj izberejo za njih najlažjega. Pri vzpenjanju v hrib pa se otroci srečajo tudi z nastavitvijo robnikov. Poznamo različne načine vzpenjanja v hrib (Pišot in Videmšek, 2004):

#### *Stopničasto vzpenjanje*

Smuči postavimo na robnike prečno na strmino in prestopamo v višjo smučino, delamo stopnice.

#### *Poševno stopničasto vzpenjanje (korak naredimo gor in naprej)*

Vsako stopnico premaknemo tudi malo naprej, ne samo navzgor.

#### *Vzpenjanje v razkoraku (naredimo smrečice)*

Sprednji deli smuči so široko razklenjeni, zadnji pa skupaj, izrazit nastavek na notranjih robnikih – močno potisnjena kolena navznoter in naprej.

### ***Vstajanje po padcu***

Med vzpenjanjem najpogosteje pride do padcev. Tedaj učitelj pokaže, kako se je potrebno vstati. Če pride do prvega padca že med vajami na ravnini, je potrebno že tedaj pričeti z vstajanjem, torej že na ravnini (Agrež idr., 1998).

Po padcu se najlažje poberemo tako, da najprej smuči postavimo 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, da je palica zgornje roke pred telesom, palica spodnje roke pa za telesom. Vedeti pa moramo, da je otrokom pogosto lažje vstajanje z opiranjem na roke (Lešnik in Žvan, 2007).

### **1.5.2 Osnovne oblike drsenja**

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 pluzni 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.

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

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

bolj vzporedne in usmerjene nazaj tako, da so krpljice za telesom nekoliko dvignjene od snega. Smučarjev pogled pa mora biti usmerjen naprej (Lešnik in Žvan, 2007).

Tipične značilnosti (Lešnik in Žvan, 2007):

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

Najpogostejše pomanjkljivosti (Lešnik in Žvan, 2007):

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

Uporabne vaje (Lešnik in Žvan, 2007):

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

### *Drsenje naravnost s smučmi v klinastem položaju*

Klinasti položaj dosežemo tako, da zadnje dele smučmi nekoliko razmaknemo, sprednji deli pa ostanejo razmaknjeni približno v širini bokov. S tem smučmi postavimo v polparalelni položaj – klinasti položaj. S potiskom kolen naprej in navznoter dosežemo blago nastavitev smučmi na notranje robnike. Telo smučarja naj bo uravnoteženo na sredini smučmi, sproščeno in ustrezno pokrčeno v skočnem, kolenskem ter kolčnem sklepu (goleni naslonjene na jezik smučarskega čevlja). Roke so pred telesom, naravno pokrčene, palice pa naj bodo čim bolj vzporedne in usmerjene nazaj tako, da so krpljice za telesom nekoliko dvignjene od snega, smučarjev pogled pa mora biti usmerjen naprej (Lešnik in Žvan, 2007).

Tipične značilnosti (Lešnik in Žvan, 2007):

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

Najpogostejše pomanjkljivosti (Lešnik in Žvan, 2007):

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

Uporabne vaje (Lešnik in Žvan, 2007):

- vlečenje ali potiskanje smučarja v drsenje v klinastem položaju na ravnini,
- drsenje vzvratno v klinastem položaju,
- med drsenjem naravnost prehajanje iz paralelnega v klinasti položaj smučmi in nazaj,
- drsenje naravnost s palicami v predročenu,

- pomikanje težišča telesa naprej-nazaj med drsenjem naravnost,
- usmerjenost pogleda na določeno točko v smeri naprej,
- pravilen položaj palic med drsenjem v klinastem položaju.

### ***Zaustavljanje v plužnem položaju***

Pluženje se uporablja za zaustavljanje, izvajamo pa ga tudi kot vajo za pridobivanje občutka za nastavitev robnikov (Pišot in Videmšek, 2004). V plužnem položaju so zadnji deli smuči razklenjeni, prednji pa so bolj sklenjeni. S potiskom kolen navznoter nastavimo notranji robnik. Telo smučarja je pokrčeno v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. Roke držimo naravno pokrčene pred seboj, palice so vzporedno, krpjice pa za telesom in nekoliko dvignjene od snega. S potiskanjem kolen naprej in popuščanjem robnikov preidemo v drsenje (Agrež idr, 1998).



Slika 21. Zaustavljanje v plužnem položaju (Lešnik in Žvan, 2007).

Tipične značilnosti (Lešnik in Žvan, 2007):

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

Najpogostejše pomanjkljivosti (Lešnik in Žvan, 2007):

- neustrezna nastavitev robnikov,
- premajhen razmik zadnjih delov smuči,



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

Uporabne vaje (Lešnik in Žvan, 2007):

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

### ***Preproste spremembe smeri drsenja – pahljača zavojev***

»Sprememba smeri drsenja pomeni prvi korak k izvedbi smučarskega zavoja« (Lešnik in Žvan, 2007, str. 93).

Približati se jim poizkušamo z uporabo posredniških in korekturnih vaj, pri tem pa je dobrodošla uporaba stožcev, kratkih količkov in drugih pripomočkov. Ena od možnosti, ki učencu zagotavljajo postopno približevanje k izvedbam zavojev, je t.i. »pahljača zavojev«. To 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. Način izvedbe zavoja je odvisen od posameznikovih sposobnosti in predznanja. Naprednejši bodo vodili zavoj na paralelno postavljenih smučeh, medtem ko

bodo slabši smučarji spremembo smeri lahko izvedli s klinastim položajem smučī (Lešnik in Žvan, 2007).

- ***Pahljača zavojev v klinastem položaju***

Smučar jo izvede tako, da med prehajanjem iz visokega v nižji položaj, s potiskom kolena naprej in navznoter, postopno obremeni zunanjo smučko in jo usmeri v preprost zavoj k bregu. Zaradi boljše opore pri enostavni spremembi smeri, notranja smučka ohranja klinasti položaj (koleno je potisnjeno naprej in navznoter), kolčna in ramenska os pa ostajata pravokotno na smer drsenja. Glede na sposobnosti bo smučar zaključni del zavoja poskušal izpeljati po robniku spodnje smučke, pri čemer mu bo v veliko pomoč oblika smučī. Pred izvedbo prvega poskusa ne pozabimo na ponovitev gibanja na mestu (Lešnik in Žvan, 2007).

Tipične značilnosti (Lešnik in Žvan, 2007):

- izdatnejša obremenitev zunanje klinasto postavljene smučke (prenos teže),
- zavoji k bregu z vrtenjem smučī (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 (Lešnik in Žvan, 2007):

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

Uporabne vaje (Lešnik in Žvan, 2007):

- imitacija gibanja na mestu,
- potisk kolena zunanje noge med zavojem s pomočjo obeh rok,
- pahljača klinastih zavojev z dvigom sprednjega dela notranje smučke,
- pahljača klinastih zavojev vzvratno v klinastem položaju,

- potisk zunanjega boka naprej s pomočjo zunanje roke; lahko tudi s pomočjo palic pod zadnjico,
  - izvedba klinastih zavojev k bregu s palicami v predročenu, na ramenih ali na hrbtu,
  - izvedba klinastih zavojev k bregu z rokami v odročenu brez palic,
  - poudarjeno gibanje na mestu,
  - preproste spremembe smeri v klinastem položaju na položnem terenu.
- ***Pahljača zavojev v paralelnem položaju – po robnikih***

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 nastavitve 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 nastavitve robnikov (Lešnik in Žvan, 2007).

Tipične značilnosti (Lešnik in Žvan, 2007):

- 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 (Lešnik in Žvan, 2007):

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

Uporabne vaje (Lešnik in Žvan, 2007):

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

### **1.5.3 Začetne oblike smučanja**

Začetne oblike smučanja so v metodiki Slovenske nacionalne šole smučanja drugi sklop storitev. Pri teh gre za večjo zahtevnost z vidika zahtevnosti gibanja, terenskih pogojev, hitrosti smučanja, znanja in sposobnosti učencev. Ime sklopa storitev pove, da od tukaj dalje ne govorimo le o drsenju ampak že o smučanju. Ker govorimo o smučanju, se srečamo z uporabo smučarske vlečnice na katero moramo otroke primerni pripraviti (Lešnik in Žvan, 2007).

Na smučarsko vlečnico pričenemo otroka prilagajati čim prej, na začetku ga spremlja učitelj, čez čas pa jo bo otrok uporabljal samostojno. Najprej skupino otrok odpeljemo do vznožja smučarske vlečnice, kjer si ogledajo, kako se je treba postaviti, kako se sprejme sidro ali

krogec in nadaljuje vožnja proti vrhu. Otroke je treba opozoriti, da med vožnjo ne smemo sestiti, saj to vodi k zanesljivemu padcu. Pri prvem poskusu potrebujemo vsaj dve odrasli osebi, saj eden pomaga pri vstopu na vlečnico, drugi pa pri izstopu iz nje. Otrokom je potrebno tudi razložiti, da se morajo v primeru padca čim hitreje pobrati in umakniti izpod vlečnice na stran ter tam počakati na učitelja. Negotovim otrokom pomagamo tako, da jih na začetku nekajkrat sami med nogami peljemo na vrh smučišča. Na začetku smučarske palice po potrebi na vrh prinese učitelj (Pišot in Videmšek, 2004).

Vzpenjanje na vlečnico (Pišot in Videmšek, 2004):

- palici primemo z zunanjo roko, držimo jih na sredini,
- notranjo roko pripravimo na prijem sidra ali krožca,
- hitro stopimo v smučimo – naravnamo smuči v smeri vožnje,
- stojimo vzravnano na obeh nogah, pripravljeni na rahel sunek.

Vožnja z vlečnico (Pišot in Videmšek, 2004):

- v trenutku stika s sidrom ali krožcem napnemo vse mišice spodnjega dela telesa,
- na sidro ne sedemo, ampak se le naslonimo,
- med vožnjo smo ves čas vzravnan in pazimo na ravnotežje,
- če med vožnjo pademo, takoj zapustimo sidro ali krožec in se umaknemo izpod vlečnice.

Izstopanje iz vlečnice (Pišot in Videmšek, 2004):

- ko pridemo na vrh, se rahlo povlečemo naprej in spustimo sidro ali krožec,
- stopimo vstran in hitro zapustimo izstopno mesto, da naredimo prostor tistim, ki prihajajo za nami.

### ***Smučarski loki***

»Smučarski loki so kombinacija različnih načinov izvedb zavojev (paralelnih, klinastih, pluznih) in prečenja smučišča« (Lešnik in Žvan, 2007, str. 99). Predstavljajo logično nadaljevanje preprostih sprememb smeri, s katerimi smo se s preходом preko vpadnice že zelo približali izvedbi zaključnega smučarskega zavoja. Ko gibanje še ni avtomatizirano, je

za izvedbo vsakega zavoja potrebna ustrežna priprava na pravilno zaporedje gibov. Tukaj leži razlog, da na podan način smuča pravzaprav največje število smučarjev. Začetnikom in slabšim smučarjem je smučanje z nepovezanimi zavoji bližje, zato se smučarskih lokov v praksi poslužujejo kar vse šole smučanja. Tako lahko začetniki smučajo tudi na terenih, ki niso ravno primerni za njih, saj ta tehnika zadostuje smučarskim potrebam mnogih, da lahko presmučajo zahtevnejše terene.

Včasih smo drsenje po robnikih prečno po bregu imenovali smuk poševno, danes pa smučiči 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 (Lešnik in Žvan, 2007).

- ***Smučarski loki s klinastimi zavoji – »klinasti loki«***

Iz položaja prečno na vpadnico smučar zdrsi v blago prečenje smučišča. Na paralelno postavljenih smučeh smučar z regulacijo nastavitve in popuščanja robnikov nadzoruje hitrost drsenja. Ko je smučar pripravljen na izvedbo zavoja, prenese večji del teže na robnik spodnje smučke, zgornjo smučko pa potisne v klinasti položaj. Postopoma prenese večji del teže na klinasto postavljeno smučko, s sočasnimi zniževanjem in gibanjem kolena naprej in navznoter pa zgornjo smučko zapelje preko vpadnice. Notranja smučka ves čas zadržuje »klinast« položaj glede na zunanjo, ramenska in kolčna os pa ves čas poteka zavoja ostajata pravokotno na smer smučanja.

Pozorni moramo biti na pravilen položaj kolčne osi med vodenjem zavoja. To dosežemo tako, da zunanji bok potisnemo nekoliko naprej (mora biti dovolj visoko nad smučko) in pazimo, da nam notranji bok ne »uhaja« v zavoj. Zavoj naj bo zaključen ob končanem gibanju navzdol do takšne 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 govorimo o prvi obliki smučanja, ne

smemo pozabiti na izvedbo pri majhni hitrosti (ustrezno zapiranje zavojev) (Lešnik in Žvan, 2007).

Tipične značilnosti (Lešnik in Žvan, 2007):

- 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 (Lešnik in Žvan, 2007):

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

Uporabne vaje (Lešnik in Žvan, 2007):

- nastavitve in popuščanje nastavitve robnikov med bočnim drsenjem,
  - prestopanje s smučke na smučko na mestu in med prečenjem,
  - sonožni odrevi na mestu in med prečenjem,
  - potiskanje gornje noge v klinasti položaj in nazaj v paralelni položaj med prečenjem,
  - poudarjeno zaključevanje klinastih zavojev,
  - potisk kolena zunanje noge med zavojem s pomočjo obeh rok,
  - pahljača klinastih zavojev z dvigom sprednjega dela notranje smučke,
  - potisk zunanjega boka naprej s pomočjo zunanje roke; lahko tudi s pomočjo palic pod zadnjico,
  - ustrezna obremenitev tudi notranje smučke v zavoju in potisk notranjega kolena naprej-navznoter,
  - izvedba klinastih lokov s palicami v predročnju, na ramenih ali na hrbtu,
  - izvedba klinastih lokov z rokami v odročnju; pretirano gibanje navzven,
  - izvedba klinastih lokov z rokami v odročnju; pretirano gibanje navznoter,
  - izvedba klinastih lokov z rokami v predročnju brez palic, s poudarjenim dvigovanjem in prehajanjem v nižji položaj,
  - izvedba klinastih lokov s palicami v položaju, da se krpljice stikajo za telesom,
  - pahljača klinastih zavojev k bregu.
- 
- ***Zavoj s klinastim odrevom/vbod palice***

Zavoj s klinastim odrevom predstavlja nadgradnjo smučarskim lokom. Smučanje je še vedno počasno, vendar že hitrejše v primerjavi s klinastimi loki. Ritem zavoju s klinastim odrevom daje povezovanje zavojev med seboj tako, da zaključek enega zavoja hkrati pomeni začetek novega.

Smučar se po prečenju vpadnice na paralelno postavljenih smučeh 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 nastavitve robnikov kot posledica zvrčanja stopal in krožnega gibanja kolen naprej-navznoter. 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 oz. smo pozorni, da nam notranji bok ne »uhaja« v zavoj (Lešnik in Žvan, 2007).

Tipične značilnosti (Lešnik in Žvan, 2007):

- 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 (Lešnik in Žvan, 2007):

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

Uporabne vaje (Lešnik in Žvan, 2007):

- imitacija odriov v klinasti položaj na mestu,
- imitacija odriov v klinasti položaj med prečenjem,
- imitacija odriov v klinasti položaj med prečenjem z večjo hitrostjo,
- imitacija odriov v klinasti položaj iz položaja nekoliko naprej,
- navezovanje zavojev s klinastim odrivom s palicami obrnjenimi navpično navzgor,
- navezovanje zavojev s klinastim odrivom s poudarjenim potiskom zgornje smučke v plužni položaj,

- pahljača zavojev k bregu po robnikih,
- navezovanje zavojev s klinastim odrivom s palicami pod zadnjico, potiskanje zunanjšega boka naprej s pomočjo palic,
- pahljača zavojev k bregu po robniku z dvignjeno notranjo smučko,
- imitacija gibanja na mestu ob verbalni spremljavi,
- navezovanje zavojev s klinastim odrivom s poudarjenim zapiranjem zavojev,
- navezovanje zavojev s klinastim odrivom s poudarjenim vrtenjem smuči proti in preko vpadnice.

Navezovanje zavojev s klinastim odrivom predstavlja korak naprej k osvajanju paralelne tehnike smučanja, kot tudi možnosti izkoriščanja oblike smuči in vodenju zavojev po robnikih. Smučar, ki smuča na tak način si utrjuje znanje in nabira pomembne izkušnje. Napredek v tehniki smučanja se kaže v vse bolj tekočem in povezanem smučanju. Poleg vzpostavljanja ravnotežja skozi zavoj začne smučar uporabljati tudi palico kot pomoč ob odzivu (vbod palice) (Lešnik in Žvan, 2007).

- ***Zavoj s klinastim odrivom z vbodom palice***

Pravilen vbod palice je izveden približno pravokotno na snežno podlago v predelu nekoliko stran (navzven) od sredine sprednjih delov smuči. Pred izvedbo zavoja vbodemo vedno spodnjo palico. Po vbodu palica ostane v stiku s snegom. Na ta način smučarju pomaga kot tipalo pri vzpostavljanju ravnotežja skozi zavoj. Točka vboda predstavlja os vrtenja smučarja v smeri (preko) vpadnice. Vbod palice omogoča smučarju lažji prehod preko vpadnice, hkrati je tudi v veliko pomoč pri ohranjanju ritma smučanja (Lešnik in Žvan, 2007).

Tipične značilnosti (Lešnik in Žvan, 2007):

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

Najpogostejše pomanjkljivosti (Lešnik in Žvan, 2007):

- prezgoden vbod palice (smučar je še v najnižjem položaju),
- zamujanje z vbodom palice (smučar je po odzivu že v najvišjem položaju),
- vbod palice preveč naprej ali v stran,

- usmeritev palice pred vbodom preveč naprej,
- suvanje palice v smeri navzgor po vbodu,
- položaj roke po vbodu preveč pred telesom,
- odpiranje roke (potisk roke preveč v zavoj) po vbodu palice.

Uporabne vaje (Lešnik in Žvan, 2007):

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

### ***Osnovno vijuganje***

Na tej stopnji smučarske motorike navezovanje zavojev že govorimo o vijuganju. Osnovno vijuganje predstavlja centralno storitev v Slovenski nacionalni šoli alpskega smučanja. To je prva storitev, pri kateri ima smučar ves čas vodenja zavojev smuči v paralelnem položaju. Pogoj za to je ustrezna hitrost.

Smučar med smukom naravnost prehaja v nižji položaj in pripravi palico za vbod. Vse to mora izvesti v primerni hitrosti. Palico vbode v trenutku odriva od smuči, skladno s postopnim gibanjem navzdol pa potisne kolena naprej in navznoter. S tem smuči krožno usmeri v zavoj, pri tem mu pomaga tudi stranski lok smuči. 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. Le-to mora smučar na primeren način obvladati oziroma nadzorovati. Hitrost smučanja je lažje nadzorovati na »kombinirani način«, kar pomeni, da si smučar pri spremembi smeri na paralelno postavljenih smučeh po vbodu palice pomaga z vrtenjem stopal in posledično tudi vrtenjem smuči v prvem delu zavoja. Med zniževanjem

težišča in obremenjevanjem smuči se hkrati stopnjuje nastavitev robnikov, ki smučarju omogoči izpeljavo zavoja po robnikih. Osnovno vijuganje je storitev pri kateri gre za ritmično navezovanje zavojev (dool-hop, dool-hop, ...). V začetnih korakih učenja so 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 najpomembneje to, 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 (Lešnik in Žvan, 2007).

Tipične značilnosti (Lešnik in Žvan, 2007):

- 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 (Lešnik in Žvan, 2007):

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

- premalo izrazito gibanje gor-dol.

Uporabne vaje (Lešnik in Žvan, 2007):

- imitacija nastavitve robnikov pri osnovnem vijuganju na mestu,
- pahljača zavojev (kombiniran način) z vbodom palice,
- pahljača zavojev (po robnikih) z vbodom palice in dvigom notranje smučke,
- imitacija več zaporednih odrivov z usklajenim vbodom palice med prečenjem smučišča, ob usklajenem gibanju gor-dol,
- osnovno vijuganje brez ene palice,
- osnovno vijuganje z vbodom obeh palic na eni strani,
- osnovno vijuganje s palicami vodoravno v predročenu,
- osnovno vijuganje na terenu z večjo naklonino,
- smučarski loki; kombinacija prečenja in paralelnih zavojev,
- osnovno vijuganje na terenu z manjšo naklonino,
- vadba vboda palice med prečenjem smučišča,
- osnovno vijuganje z držo palic nižje od ročajev palic,
- osnovno vijuganje s poudarjenim odrievanjem,
- osnovno vijuganje v paru (posnemanje ritma, hitrosti smučanja, gibanja, ...).

V praksi se je pokazalo, da tako rekreativci kot tekmovalci uporabljajo dva osnovna načina:

- **smučanje s kombinirano tehniko**, kjer s pomočjo vrtenja stopal smučar v prvem delu zavoja hitrost prilagaja ustreznemu in zelenemu nivoju ter
- **smučanje z zarezno tehniko**, kjer smučar izkorišča nastavek robnika in stranski lok smuči, pri tem pa iz zavoja v zavoj povečuje hitrost (Lešnik in Žvan, 2007).

Osnovno vijuganje predstavlja izhodišče bodisi zareznemu načinu vodenja zavojev v enostavnejših in srednje strmih terenih oziroma smučanju s kombinirano tehniko v strmejših terenih in zahtevnejših pogojih (izbira posameznika). Smiselno nadaljevanje osnovnega vijuganja je torej v nadaljevalnih oblikah smučanja (Lešnik, Žvan, 2007).

#### 1.5.4 Nadaljevalne oblike smučanja

Pri nadaljevalnih oblikah smučanja pride do izraza tudi interes smučarja, kajti tu ne gre več le za same sposobnosti in znanje. Smučanje poteka v težjih razmerah, ki so terensko zahtevnejše, stopnjuje pa se tudi stopnja tveganja. Nadzorovanje hitrosti smučanja je odvisno od načina vodenja zavojev, ki ga smučar še zmore in obvlada pri določeni hitrosti smučanja. S smučmi, ki imajo izrazit stranski lok, lahko smučar v enostavnejših pogojih nadzoruje hitrost vodenja zavojev po robnikih. V težjih pogojih pa to postane težje izvedljivo, ker mora posameznik tu že imeti vrhunsko znanje in tehniko. Otroci le redko pridejo do terenskega vijuganja, vendar je dobro da se boljši smučarji seznanijo tudi s to storitvijo, saj tukaj prihaja do izraza posameznikov interes za smučanje (Lešnik in Žvan, 2007).

##### *Terensko vijuganje*

Pri terenskem vijuganju premagujemo različno zahtevne terene 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. V šoli smučanja ju obravnavamo ločeno, kljub temu, da ju med uživanjem na snegu pogosto izvajamo prepleteno oziroma v kombinaciji enega z drugim. Obe različici terenskega vijuganja na zarezni način v (naj)težjih pogojih (strmina, poledenelo smučišče) brez oddrsa praktično ni možno in ga nihče ne more izvesti. Ti obliki predstavljata izhodišče tudi tekmovalnim oblikam alpskega smučanja. Širšemu krogu smučarjev je lažje dosegljiv kombiniran način vodenja zavojev po zahtevnejših smučarskih terenih, ki je tudi varnejši (Lešnik in Žvan, 2007).

- *Terensko vijuganje v širšem hodniku*

To je priljubljen način smučanja dobrih in izkušenejših smučarjev, ki uživajo v višji 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.

Med smukom naravnost ter v primerni hitrosti smučar preide iz srednjega v nižji položaj, s potiskom obeh kolen naprej in navznoter pa smučič usmeri v zavoj. Temu sledi odziv v smeri

novega zavoja s sočasnim 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 z vrtenjem smuči v smeri, po potrebi pa tudi preko vpadnice. Izhod iz zavoja mora biti izveden po robniku. Ramensko in kolčno os smučar po izvedenem uvodnem zasuku ohranja v položaju sledenja smeri smučanja.

Pri smučanju v širšem hodniku smuči ostajajo v nenehnem stiku s snežno podlago, hitrost primerno kontrolirana (stransko oddrsavanje, primerno zaključevanje zavojev proti bregu, bolj ali manj izrazito vertikalno gibanje). Pomembno je, da prvi zavoj smučar izvede brez vboda palice. Vbod palice bi ga utegnil preveč spominjati na klasičen način spreminjanja smeri. Hitrost smučanja, ki je potrebna za vodenje zarezni zavojev smučar pridobi že s spustom v prvi zavoj, kar mu omogoča nadaljevanje navezovanja zavojev v širšem hodniku smučanja. 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 brez ali z vbodom palice. 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 zavojev (Lešnik in Žvan, 2007).

Tipične značilnosti (Lešnik in Žvan, 2007):

- 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. ustrezna stopnja stranskega oddrsavanja, 2. stopnja zapiranja zavojev glede na strmino in 3. stopnja vertikalnega gibanja.

Najpogostejše pomanjkljivosti (Lešnik in Žvan, 2007):

- pretirano (nepotrebno) vrtenje smuči po vbodu palice,
- neustrezna nastavitve robnikov,
- neustrezna razporeditev teže na notranjo in zunanjo smučko,
- preveč vertikalno usmerjen odziv brez uvodnega zasuka,
- neuskkljenost odziva in vboda palice,

- vbod palice v smeri preveč naprej ali v stran,
- po vbodu palice notranja rama prehití zunanjo (odklon),
- v 2. in 3. fazi zavoja zunanja rama prehiteva notranjo (rotiranje telesa v zavoj),
- zavoji niso ustrezno zaključeni (nenadzorovana hitrost drsenja),
- težišče telesa ob izhodu iz zavoja preveč nazaj,
- spuščanje roke in suvanje palice v smeri navzgor po vbodu,
- položaj roke po vbodu preveč pred telesom,
- uhajanje boka v zavoj (položaj krmarice, kolena v položaju »trikotnika«),
- rotacija bokov preveč v smeri zavoja,
- spuščanje notranjega ramena (položaj ramenske osi »visi« preveč v zavoj),
- premajhna hitrost in nepovezani zavoji,
- premalo vertikalnega gibanja na strmejših terenih,
- prepočasen ritem (nepovezani zavoji).

Uporabne vaje (Lešnik in Žvan, 2007):

- imitacija vijuganja v širšem hodniku na mestu,
- pahljača zavojev po robnikih brez vboda palice; stopnjevanje hitrosti drsenja,
- pahljača zavojev po robnikih z vbodom palice; stopnjevanje hitrosti drsenja,
- prehod iz osnovnega vijuganja (kombiniran način) v vijuganje v širšem hodniku,
- prehod iz osnovnega vijuganja (kombiniran način) v osnovno vijuganje (zarezni način),
- prehod iz osnovnega vijuganja po robnikih v vijuganje v širšem hodniku,
- pahljača zavojev po robnikih z vbodom palice in dvigom notranje smučke,
- zavoji s klinastim odrivom z izpeljavo zavojev k bregu po robnikih brez/z vbodom palice,
- vijuganje v širšem hodniku z dvigom notranje smučke,
- imitacija več zaporednih odrivov z usklajenim vbodom palice med (strmejšim) prečenjem smučišča ob usklajenem gibanju hop-dol,
- vijuganje v širšem hodniku s palicami vodoravno v predročenju,
- vijuganje v širšem hodniku z rokami (in palicami) v odročenu,
- imitacija telemark smučanja; vijuganje v širšem hodniku s pretiranim potiskom spodnje smučke naprej,
- vijuganje v širšem hodniku s poudarjenim odrivom; poskok po vbodu palice,



- spremembe ritma; prehodi iz vijuganja v širšem hodniku v vijuganje v ožjem hodniku in nazaj v vijuganje v širšem hodniku; npr. 5:5,
- vijuganje v širšem hodniku senčno ali zasledovalno v paru, trojkah; posnemanje ritma, hitrosti smučanja, gibanja, stopnje zaključevanja zavojev (od vpadnice).
- ***Terensko vijuganje v ožjem hodniku***

Vijuganje v ožjem hodniku s kombinirano tehniko je način smučanja, ki predstavlja korak naprej v dinamiki gibanja na snegu. Pri tem gre za izvajanje zavojev z večjo frekvenco, kar od smučarja zahteva dobro kondicijsko pripravljenost za premagovanje daljših razdalj. Tak način smučanja je lahko tudi oblika igre zavojev, ki je, zlasti po pojavu smuči z izrazitim stranskim lokom, postal dostopnejši še večjemu številu rekreativnih smučarjev.

Med smukom naravnost, smučar s primerno hitrostjo na razklenjenih smučeh, postopno prehaja v nižji položaj. Odrivu in v bodu 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 pritiskom kolen naprej-navznoter, poskuša izvesti zavoj izključno po robnikih obeh smuči brez oddrsavanja. Navezovanje zarezanih zavojev v ožjem hodniku, zlasti v težjih pogojih, zahteva vrhunsko znanje in sposobnosti. Prav zaradi tega je pogostejša in lažja izvedba vijuganja v ožjem hodniku na kombiniran način. Pri slednjem je pomembno, da smučar zavrti smuči proti vpadnici, po robniku pa poskuša izvesti čim večji del vodenja zavoja in izhod iz zavoja. Ramenska os sledi smeri smučanja oziroma je v tem primeru praktično v položaju sledenja vpadnici.

Pri navezovanju zavojev v ožjem hodniku je pomembno, da je smučar uravnotežen in da poskuša kratke zavoje blizu vpadnice izpeljati na smučeh, ki ostajajo v razklenjenem položaju in v nenehnem stiku s podlago. Pri vijuganju v ožjem hodniku gre torej za ritmično navezovanje kratkih zavojev (v ritmu hop-hop-hop...) pri čemer je potrebno nadzorovati hitrost. Nadzorovanje hitrosti, ritem smučanja ter stopnjevanje nastavka robnikov je poleg znanja, sposobnosti in kvalitetne opreme odvisno predvsem od zahtevnosti terena (Lešnik in Žvan, 2007).

Tipične značilnosti (Lešnik in Žvan, 2007):

- 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 (Lešnik in Žvan, 2007):

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

Uporabne vaje (Lešnik in Žvan, 2007):

- imitacija vijuganja v ožjem hodniku na mestu,
- prehod iz osnovnega vijuganja v vijuganje v ožjem hodniku,
- twister,
- prehod iz imitacije gibanja v drsenju naravnost v vijuganje v ožjem hodniku,
- sonožni poskoki s podaljšanim drsenjem po doskoku,
- sonožni poskoki brez podaljšanega drsenja,
- poskoki iz smučke na smučko,
- vijuganje v ožjem hodniku z dvigom notranje smučke,
- vijuganje v ožjem hodniku po eni smučki; menjava npr. 5:5, 3:3,

- vijuganje v ožjem hodniku; prečenje smučišča,
- vijuganje v ožjem hodniku z rokami (in palicami) v odročanju,
- vijuganje v ožjem hodniku s sočasnim vbodom obeh palic na eni in drugi strani,
- spremembe ritma; prehodi iz vijuganja v ožjem hodniku v vijuganje v širšem hodniku in nazaj v vijuganje v ožjem hodniku; npr. 5:5,
- variante vijuganja v ožjem hodniku v parih, trojkah, manjših in večjih skupinah.

### 1.5.5 Tekmovalne oblike alpskega smučanja in izpeljanke

V nacionalni šoli smučanja predstavljajo tekmovalne oblike alpskega smučanja pomembno stopnico tistim, ki stopajo na pot vrhunskega tekmovalnega smučanja. Glede na zahtevnost, potrebno predznanje, dobro razvite motorične sposobnosti in mnoge druge dejavnike ukvarjanja s tekmovalnim alpskim smučanjem, je danes število aktivnih tekmovalcev bistveno manjše v primerjavi s številom rekreativnih smučarjev. Vendar ni odveč, če možnost spoznavanja osnov tekmovalne tehnike ponudimo vsem, zlasti najmlajšim, ki jim je smučanje med količki in tekmovanje v veliko veselje.

Hitrost je temeljna značilnost vseh tekmovalnih oblik smučanja, spreminja pa se različno od discipline. Zaradi hitrosti se povečujejo tudi sile, ki nastajajo v zavojih in so prvi pogoj za spremembo vsake smeri gibanja. Najpomembneje je, da te sile izkoriščamo za čim bolj učinkovito smučanje.

Tekmovalne discipline alpskega smučanja se delijo na **tehnične discipline** in **hitre discipline**. K tehničnim skupinam uvrščamo slalom in veleslalom, k hitrim pa superveleslalom in smuk. Veleslalom se je v zgodovini kot tekmovalna disciplina alpskega smučanja pojavil po slalomu in smuku. Kljub temu pa velja za temeljno disciplino alpskega smučanja, kajti elementi veleslalomске tehnike so osnova tako slalomu, ki je izrazito tehnična disciplina, kot tudi hitrim disciplinam (superveleslalom in smuk) (Lešnik in Žvan, 2007).

#### *Izpeljanke alpskega smučanja*

Včasih je vrhunsko smučarsko izvedbo predstavljal predvsem tekmovalni smučarski zavoj, danes pa jo predstavljajo tudi druge oblike. Vrhunska izvedba je še vedno cilj mnogih smučarjev, ni pa nujno, da je ta ob pojavu nekaterih novih tekmovalnih oblik smučanja vezana prav na tekmovalne discipline alpskega smučanja (slalom, veleslalom, smuk, superveleslalom). Načini uživanja na snegu so lahko usmerjeni na smučanje po grbinah, smučanje v celcu, smučanje v snežnih parkih..., ki ravno tako zahtevajo veliko vadbe, znanja in izkušenj, a se glede na specifične pogoje kažejo v različnih oblikah. Te so pogojene z ustrezno opremo, ki omogoča izvedbo zahtevanih elementov in zvrsti smučanja. Poleg tega predstavljajo način življenja mlajših in tudi vse večjega števila nekoliko starejših smučarjev, ki na snegu želijo nekaj več (Lešnik in Žvan, 2007).

Lešnik in Žvan (2007) sta navedla in opisala naslednje izpeljanke alpskega smučanja:

- smučanje po grbinastem terenu,
- smučanje v celcu,
- smučanje v snežnih parkih,
- dopolnilne oblike smučanja (extreme carving, vijuganje s škarjastim odpiranjem smuči, vijuganje po eni smučki, Fuzzijev zavoj, smučanje vzvratno, igre poskokov in obratov, terenski skoki).

### ***Igra formacij***

Z igro formacij lahko smučanje predstavimo na najenostavnejši in predvsem na zelo zabaven način. S tem načinom lahko porušimo stereotip, da je smučanje izrazito individualen šport za osebnostno bolj zaprte ljudi.

Začetnika lahko pripeljemo do obvladanja smučarskih osnov na mnogo načinov. Izbira poti do znanja je odvisna predvsem od posameznika samega, njegovega učitelja in okoliščin učenja. 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, ...).

Končne storitve ali korektorne vaje lahko 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. Takšen način dela je sproščen in zabaven in tudi bolj učinkovit, saj je istočasno aktivnih več ali pa celo vsi smučarji v skupini. Tako se izognemo dolgotrajnemu čakanju v vrstah in čakanju na izvedbo vsakega posameznika.

Sestavljanje 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 (Lešnik in Žvan, 2007).

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 (Lešnik in Žvan, 2007):

- 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.

»Sestava formacije je pogojena z znanjem, sposobnostmi smučarjev ter ustvarjalnostjo skupine. Paziti je treba na težavnostno stopnjo zadane naloge in seveda na zagotavljanje varnosti na smučišču« (Lešnik in Žvan, 2007, str. 147).

Smučanje v urejenih formacijah je možno na več načinov (Lešnik in Žvan, 2007):

- smučanje v paru (vzporedno-istosmerno, vzporedno-protismerno, senčno, zasledovalno, izmenično);
- smučanje v trojkah (piramida, piramida z menjavo mest);
- smučanje v večjih formacijah (križanje, dva v eno, limonca, trans-formacija, prelet, diamanti,...).

Smučanje v formacijah je način dela s katerim lahko v veliki meri popestrimo delo na snegu ter naredimo smučarski dan mnogo bolj zanimiv. Tovrsten način smučanja je primeren pri učenju najmlajših kot tudi ostalih starostnih kategorij smučarjev. Mora pa imeti tak način smučanja svoje cilje, kot na primer vsiliti učencu pravilen ritem, ustrezno hitrost, širino hodnika, spremljanje ostalih smučarjev, itd. Smučanje v formacijah se je pokazalo tudi kot zelo uspešen način dela pri zaključenih skupinah, kot so smučarski tečaji, športni dnevi, kjer se obnese sprotno popravljanje napak in to kar med smučanjem. Opozoriti je potrebno, da je takšen način dela na snegu ob nepravilnih pristopih lahko tudi nevaren, zato je pomembno, da skupina smuča vselej pod nadzorom usposobljenega učitelja smučanja (Lešnik in Žvan, 2007).

## **1.6 INTERESNE DEJAVNOSTI**

Interesne dejavnosti so različne oblike dela z učenci, ki jih šola organizira zunaj šolskega pouka kot razširjeni program šole. Kot že ime pove, je bistvo interesnih dejavnosti učenčev interes. Učencem jih šola ponudi zato, da bi ti v njih s prostovoljnim vključevanjem odkrivali in razvijali svoje interese in se na ta način praktično uvajali v življenje. Šole želijo s pestro ponudbo dejavnosti posameznikom zagotoviti, da poiščejo vsaj eno takšno dejavnost, ki bi jo

z veseljem obiskovali. Preko interesnih dejavnosti šola skrbi za to, da se učenci usposablajo za koristno in zdravo preživljanje prostega časa. Govorimo o vseživljenjskem učenju (Kolar, 2008; Kovač in Jurak, 2010).

### **1.6.1 Zakonska opredelitev in financiranje**

Osnovnošolsko izobraževanje obsega obvezni in razširjeni program. Interesne dejavnosti so poleg podaljšanega bivanja, jutranjega varstva, dopolnilnega in dodatnega pouka ter šole v naravi del razširjenega programa. Namen interesnih dejavnosti je razvijanje različnih interesov učencev. Določene so z letnim delovnim načrtom šole. Učenci se vanje vključujejo prostovoljno.

Financiranje interesnih dejavnosti je po Zakonu o organiziranju in financiranju vzgoje in izobraževanja zagotovljeno iz sredstev državnega proračuna. Financirata se dve uri tedensko za posamezni razred, ostale ure interesnih dejavnosti pa se obravnava kot nadstandard in jih financira občina. Del stroškov za nadstandard lahko krijejo tudi starši, za kar je potrebno pridobiti soglasje.

Program interesnih dejavnosti je del letnega delovnega načrta šole in se od šole do šole razlikuje glede na interese učencev, pogojev za izvedbo ter možnost povezave z okoljem in za okolje. Interesne dejavnosti nimajo predpisanih učnih načrtov. To pomeni, da nimajo standardov znanj, ocenjevanja ali podobnega evidentiranja v dokumentacije, ki bi sporočale učenčev napredek. Program in vsebine interesnih dejavnosti sooblikujejo učitelji in učenci. Interesne dejavnosti, ki jih šola ponudi so zapisane v šolski publikaciji, v zadnjih letih pa vse večkrat tudi na internetni spletni strani šole (Kolar, 2008).

### **1.6.2 Namen in cilji interesnih dejavnosti**

Namen interesnih dejavnosti je razvijanje interesnih področij učencev. Poudarek je na razvoju učnega in socialnega področja. Temeljni namen je, da učenci pridobljena znanja uporabijo za preživljanje prostega časa in se navajajo na samoorganizacijo. Povezovanje in druženje v

širšem in ožjem okolju na osnovi interesov vpliva na razvoj lastne osebnostne podobe (Kolar, 2008).

Pri interesnih dejavnostih učenci uresničujejo naslednje splošne vzgojno-izobraževalne cilje (Kolar, 2008):

Učenci:

- zadovoljujejo lastne potrebe (aktivnosti izbirajo po lastnih nagibih in presoji, razvijajo lastne interese, nagnjenja, sposobnosti, talente),
- razvijajo miselne procese, pridobivajo uporabno znanje in globlje razumevanje,
- pridobljena znanja in sposobnosti usmerjajo v odgovorno ravnanje v naravnem okolju in družbenem življenju,
- se moralno, intelektualno in osebnostno razvijajo,
- spoznavajo in razvijajo spoštovanje do sebe in drugih,
- medsebojno komunicirajo in razvijajo socialno-komunikacijske spretnosti in veščine (boljši medosebni odnosi, razvijanje ustvarjalnega in kritičnega mišljenja, navajanje na reševanje konfliktov, vplivanje na soustvarjanje vzdušja, spoznavanje pomena sodelovanja),
- presegajo meje med obveznim in razširjenim programom,
- povezujejo teorijo s prakso,
- spoznavajo poklicne interese,
- spoznavajo potrebe po koristni in kulturni izrabi prostega časa in možnosti zadovoljevanja interesov kasneje v življenju.

## **1.7 ŠPORTNE INTERESNE DEJAVNOSTI**

Športne interesne dejavnosti so, tako kot ostale interesne dejavnosti, del razširjenega programa, katerega cilj je gibalna dejavnost otrok. S pomočjo športne interesne dejavnosti skušamo otrokom zagotoviti vsakodnevno športno vadbo, dopolniti šolsko športno vzgojo in otroke seznanjati z drugimi športi. Pri športnih dejavnostih je zelo pogosto sodelovanje šole z drugimi partnerji kot so starši, zunanji sodelavci, institucije zunaj šole (klubi, društva, zasebniki, občinski športni zavodi in lokalna skupnost).



Športne interesne dejavnosti vodijo mentorji za katere veljajo zakonodaja in normativna izhodišča s področij vzgoje in izobraževanja ter športa. Športne interesne programe lahko vodi oseba, ki sme poučevati športno vzgojo, torej učitelj športne vzgoje, do vključno 6. razreda pa tudi učitelj razrednega pouka. Če mentor nima izobrazbe športne smeri, lahko dejavnosti vodi v primeru, da je ustrezno usposobljen na določenem športnem področju. Usposobljenost mora izkazovati z javno veljavno listino, ki si jo je pridobil v programih usposabljanja nacionalnih panožnih zvez. Pri nekaterih športnih dejavnostih pa je za opravljanje dela poleg usposobljenosti potrebna še veljavna licenca. Ker šolska pravila ne določajo normativov za izpeljavo športnih interesnih dejavnosti, se spoštuje predpisane normative, ki veljajo za redni pouk (do vključno 5. razreda do 28 učencev, od 6. do 9. razreda do 20 učencev). Posebna določila in normativi pa veljajo za športne interesne programe plavanja, smučanja in pohodništva (Kovač in Jurak, 2010).

Šola mora pri ponudbi športnih interesnih dejavnosti upoštevati šolske in zunajšolske dejavnike. Šolski dejavniki so interesi učencev in pogoji za izvedbo, kot na primer velikost in materialni pogoji šole. Zunajšolske dejavnike predstavljajo značilnosti in možnosti ožjega okolja (ponudba javnih in društvenih športnih površin, programi športnih društev in zasebnikov, strokovni kader, športna tradicija, finančna podpora lokalne skupnosti). Športne interesne dejavnosti nimajo predpisanih učnih načrtov, to pa pomeni, da za njih ni opredeljenih standardov znanja, ki bi jih dosegali učenci. Učencev se ne ocenjuje. Interesne dejavnosti temeljijo na principu prostovoljnosti, zato niso evidentirane v nobeni dokumentaciji, ki bi beležile ali sporočale napredek učencev (Kolar, 2008; Kovač in Jurak, 2010).

### **1.7.1 Namen in cilji športnih interesnih dejavnosti**

Temeljni namen interesnih dejavnosti je razvijanje interesnih področij učencev, pri tem je poudarjen razvoj na telesnem, gibalnem, učnem in socialnem področju. Pridobljena vedenja in znanja bi naj učenec uporabil pri preživljanju prostega časa ali tudi kot izhodišče za nadaljnje izobraževanje. Druženje na podlagi interesov ustvarja dobre pogoje za pridobivanje ustrezne socialne kompetentnosti. Učenci se sami odločajo za dejavnosti, ki so jim všeč in na ta način

zadovoljujejo lastne potrebe, razvijajo svoja nagnjenja, sposobnosti in nadarjenosti, s tem pa oblikujejo lastno osebnostno podobo (Kolar, 2008; Kovač in Jurak, 2010).

Temeljni namen športnih interesnih dejavnosti je navajanje učencev na dejaven in aktiven življenjski slog. Cilja, ki ju poskušamo uresničiti s ponudbo različnih športov, sta (Kovač in Jurak, 2010):

- celostno vplivati na učenčev razvoj, tako da zagotovimo vsakodnevno športno vadbo, ki je zaradi spremenjenih življenjskih pogojev za otroke in mladino vedno bolj nujna,
- spodbujati interese učencev, da bodo lažje našli tisto športno dejavnost, s katero bodo lahko bogatili svoj prosti čas v vseh življenjskih obdobjih.

### **1.7.2 Načela športnih interesnih dejavnosti**

Načela športnih interesnih dejavnosti kakor so jih opredelili Kolar (2008) ter Kovač in Jurak (2010):

#### **Načelo učenčevega interesa**

Učenec se za interesni program odloči sam, samostojna odločitev pa deluje motivacijsko na razvoj sposobnosti in spretnosti ter na uporabnost pridobljenih znanj.

- V učnem načrtu za športno vzgojo je zapisano, da mora šola ponuditi v vsakem triletju različne interesne dejavnosti. Te naj potekajo vse šolsko leto in če je ponudba široka in raznolika, bo učenec lahko našel dejavnosti, ki ga zanimajo.

#### **Načelo prostovoljnosti**

Učenec se za vključevanje v interesne skupine odloči prostovoljno.

- Pri izbiri dejavnosti mu lahko z nasveti pomagajo starši, učitelj športne vzgoje ali mentor. Mnogokrat je nasvet učitelja športne vzgoje, ki najboljše pozna sposobnosti in posebnosti učenca, lahko odločilen, da se bo ta začel ukvarjati s športom tudi v prostem času. Za tiste učence, ki imajo težave v gibalnem razvoju, naj šola organizira prilagojeno vadbo.

### **Načelo soustvarjanja in spodbujanje učenčeve lastne aktivnosti**

Učenec je pomemben pri soustvarjanju programa dela. Priporočljivo je, da učitelj analizira motive učencev in jim na podlagi tega prilagodi ponudbo interesnih dejavnosti.

- Zanimanje za šport začne v pubertetnem obdobju pri učencih in še zlasti pri učenkah upadati. Zato je analiza motivov zelo pomembna, kajti zanimiva ponudba (modne športne vsebine, načini vadbe, ki so bolj pisani na kožo mladostnikom) jih lahko pritegne k redni in zavzeti vadbi.

### **Načelo prehajanja**

Če učenec meni, da dejavnost ne izpolnjuje njegovih pričakovanj, jo ima pravico zapustiti in nato izbrati drugo interesno skupino.

- Priporočljivo je, da učenec navede razloge, zaradi katerih želi izstopiti iz dejavnosti, saj nam bo to dobra povratna informacija za nadaljnje delo. Če so vzroki za zapustitev skupine premajhna vztrajnost učenca, mu poskušamo pojasniti, da le daljše vztrajanje lahko odgovori na to, ali mu je neka stvar všeč ali ne. Pomembna je tudi vloga mentorja, ki staršem predstavi prednosti redne vadbe in jih prosi, da svoje otroke spodbujajo pri športni dejavnosti.

### **Načelo vseživljenjskosti**

Zelo pomembno je, da se učenec nauči »učiti se«. Ponotranjiti mora pozitiven odnos do učenja in se hkrati ozavesti, da učenje nudi zadovoljstvo. K temu odločilno pripomore spoznanje o uporabnosti na novo pridobljenih znanj.

- Napor, ki je eden ključnih problemov športa, med mladimi ni cenjen. Samo vadba, ki vključuje prvine napora prinaša učinke, učenec pa mora to sam doživeti. Pri tem je uporaba sodobne tehnologije izjemno dobro motivacijsko sredstvo, s pomočjo katere lahko učenci sami spremljajo učinke vadbe.

### **Načelo povezovanja**

Interesne dejavnosti se lahko povezujejo z dejavnostmi obveznega in razširjenega programa v osnovni šoli. Dejavnosti se med seboj dopolnjujejo, prepletajo in pojasnjujejo. Interesi, ki jih posameznik razvija, lahko predstavljajo možnosti koristnega preživljanja prostega časa ter orientacijo za nadaljnje šolanje in poklicno usmerjanje.

### **Načelo sodelovanja**

Športne interesne dejavnosti in tudi ostale prireditve (športno popoldne, pohodi, nastopi,...) morajo biti namenjene čim večjemu številu otrok. Vključitev učencu omogoča sodelovanje v skupini znotraj šolskega prostora. Če pa se interesne dejavnosti nadgradijo v športna tekmovanja, potem omogočajo tudi sodelovanje med šolami v kraju in v širšem družbenem okolju.

- Programe interesnih dejavnosti je potrebno prilagoditi sposobnostim in znanju učencev z namenom, da se jih čim več vključi v redno športno vadbo. Pri tem je potrebno posebno skrb nameniti tistim, ki potrebujejo prilagojeno vadbo in nadarjenim za šport.

### **Načelo (samo)vrednotenja**

Analiziranje in samovrednotenje skupnega in lastnega dela omogoča zavedanje in sprejemanje lastnih močnih in šibkih področij.

- Pri starejših učencih je pomembno, da znajo objektivno oceniti in ovrednotiti svoje zmožnosti, saj bodo lahko le tako izbrali sebi primerno vadbo.

## **1.7.3 Didaktična in organizacijska priporočila za izvedbo interesnih dejavnosti**

### **Didaktična priporočila**

Izvedba interesnih dejavnosti naj temelji na (Kovač in Jurak, 2010):

- sprejetem uradnem konceptu interesnih dejavnosti,
- interesu učencev,
- strokovni doktrini o športni vadbi otrok in mladine,
- sodobnih didaktičnih pristopih, ki upoštevajo razvojne posebnosti posameznikov in zakonitosti skupinske dinamike,
- sproščenem delovnem vzdušju, ki zagotavlja občutek sprejetosti, spoštovanja in zaupanja,
- timskem delu izvajalcev interesnih dejavnosti z učitelji razredniki,
- zagotavljanju varnosti pri izvajanju interesnih dejavnosti.

### **Organizacijska priporočila**

Vsebinsko in organizacijsko delo, ki je povezano s programi športnih interesnih dejavnosti v šoli, naj usmerja koordinator oziroma vodja športnih interesnih dejavnosti, katerega vloga je:

- povezovanje z učitelji in zunanjimi sodelavci – izvajalci športnih interesnih programov, starši (upoštevati njihove želje in jih seznaniti z otrokovim napredkom) ter institucijami zunaj šole (društvi, lokalnimi skupnostmi),
- priprava programa za letni delovni načrt,
- spremljava izvedbe in evalvacija na koncu šolskega leta.

Pri pripravi programa je najprej potrebno ugotoviti interes učencev, kar običajno naredi koordinator z anketnim vprašalnikom, ki ga je smiselno opraviti ob koncu šolskega leta za naslednje leto. Ugotoviti je potrebno prostorske in kadrovske pogoje na šoli za izvedbo programa ter poiskati zunanje sodelavce. Dogovoriti se je potrebno tudi za dodatno sofinanciranje (društva, občina) in nato pripraviti izbor interesnih dejavnosti. Naslednji korak je seznanitev sveta staršev in sveta šole s ponudbo in uvrstitev programa v letni delovni načrt šole. Šola nato seznaniti s ponudbo starše in učence. To naredi na začetku šolskega leta v publikaciji za starše in na spletnih straneh šole.

Naloga mentorjev je, da pripravijo načrt, izvedejo program in ga na koncu evalvirajo. V fazi načrtovanja morajo upoštevati vse dejavnike, ki so pomembni za načrtovanje športnovzgojnih programov. Pri izvedbi morajo biti pozorni, da (Kovač in Jurak, 2010):

- prilagodijo tempo dela skupini,
- upoštevajo vsa načela izvedbe vadbene ure (ogrevanje, uporaba ustreznih učnih oblik, intenzivnost vadbe, varnost),
- učenci vidijo, kako lahko uporabijo pridobljeno znanje,
- spodbujajo učence k strpnosti, kulturi govora, večsmernemu komuniciranju, dajanju in sprejemanju pomoči in pohval.

Evalvacija naj vključuje sprotne povratne informacije mentorja učencu ter tudi razredniku. Končna evalvacija naj bo v obliki pisnega poročila mentorja, ki predstavlja tudi informacije za starše. Tudi učenci naj ovrednotijo svoje delo tako, da izdelajo osebno mapo, pripravijo predstavitveni nastop, tekmovanje, zaključno prireditev (Kovač in Jurak, 2010).

#### 1.7.4 Pomanjkljivosti športnih interesnih dejavnosti

Pri ponudbi športnih interesnih dejavnosti se pojavljajo didaktične in organizacijske pomanjkljivosti. **Didaktične pomanjkljivosti** se kažejo v:

- nekatere interesne dejavnosti nimajo logične nadgradnje, kar pomeni, da cilji, ki naj jih učenec doseže v daljšem časovnem obdobju niso razvidni,
- skupine so zelo heterogene, ker so v njih vključeni otroci različnih starosti, to pa otežuje delo,
- ponudba šole je mnogokrat odvisna od interesa učitelja in ne učencev,
- številne interesne dejavnosti vodijo zunanji sodelavci, ti pa nimajo nikakršne pedagoške izobrazbe, pomanjkljivo je tudi njihovo didaktično znanje, zato vadba ni optimalna.

**Organizacijske pomanjkljivosti** pa so vidne v:

- skromni ponudbi interesnih dejavnosti za mlajše učence,
- neustreznem urniku (pozne popoldanske ure), ki onemogoča vključevanje učencev »vozačev«,
- prevelikih vadbenih skupinah, zaradi česar je delo manj kakovostno in tveganje za poškodbe večje,
- neurejenem financiranju interesnih dejavnosti v srednjih šolah, ki ni sistemsko urejeno (Kovač in Jurak, 2010).

### 1.8 NAMEN IN CILJI DELA

Namen diplomskega dela je predstaviti načrtovanje in izvedbo programa »alpsko smučanje v osnovni šoli«, ki bi se izvajal v okviru športnih interesnih dejavnosti. Program je sestavljen tako, da se izvaja skozi celo šolsko leto in je namenjen zainteresiranim in nadarjenim otrokom za smučanje. Z učenci v prvem delu programa izvajamo vadbo za razvoj gibalnih sposobnosti, ki so bistvenega pomena pri osvajanju tehnik alpskega smučanja, to so koordinacija gibanja, ravnotežje in moč. V zimskem obdobju izvajamo drugi del programa, kjer je poudarek na učenju in izpopolnjevanju nadaljevalnih ter vrhunskih oblik smučanja.

Cilji diplomskega dela so:

- predstaviti pomen športa za otroke,
- predstaviti varnostna pravila (10 FIS pravil) in smučarsko opremo,
- predstaviti Nacionalno šolo alpskega smučanja in njene storitve,
- predstaviti program alpskega smučanja v okviru interesnih dejavnosti za učence osnovnih šol.

## **2. METODE DELA**

Diplomsko delo je monografskega tipa. Pri pisanju je bila uporabljena deskriptivna metoda dela. V pomoč nam je bila predvsem domača in deloma tuja strokovna literatura s področja smučanja, pedagogike, didaktike in drugih športnih področij. Nekateri podatki in slikovni material so bili pridobljeni s pomočjo spleta. V veliko pomoč so bile tudi izkušnje in znanje pridobljeno v času študija na Fakulteti za šport ter izkušnje pridobljene pri delu z otroki kot učitelj in kasneje trener alpskega smučanja.



### **3. RAZPRAVA**

»S smučanjem se danes ukvarja veliko ljudi, na vseh ravneh! Kljub slabšim tekmovalnim rezultatom, lahko rečemo, da je rekreativno smučanje v vzponu« (Lešnik in Žvan, 2007, str. 170). Večina rekreativnih smučarjev pa se na smučarsko sezono gibalno ne pripravlja. Ko zapade prvi sneg, je to znak, da je potrebno poiskati, v najtemnejšem kotičku kleti, smuči in se čim prej spustiti po belih strminah, ki s svojo lepoto vabijo v naravo. Takšno početje je lahko za organizem smučarja zelo utrujajoče ter nevarno in vodi k poškodbam, namesto k smučarskim užitkom. Da pa do tega ne bi prišlo, smo v nadaljevanju diplomskega dela predstavili program, namenjen predvsem osnovnošolskim otrokom, s katerim jih skozi celo šolsko leto pripravljamo na smučarsko sezono.

#### **3.1 PRIPRAVA PROGRAMA**

S programom alpskega smučanja želimo osnovnošolskim otrokom ponuditi vsebine, ki se razen v zimski šoli v naravi v preteklosti na šoli niso izvajale. Na ta način želimo otrokom še bolj približati smučanje ter dvigniti raven smučarskega znanja, kar pa ni edini cilj. Skozi celoletno vadbo je potrebno otroke navaditi na športno aktiven način življenja in jim privzgojiti občutek za aktivno preživljanje prostega časa.

Za pripravo in izvedbo programa smo se odločili na podlagi interesa učencev ter njihovih staršev, dobrih kadrovskega pogojev in ostalih materialnih pogojev. Ker imamo v športnem parku v Rogaški Slatini, tako rekoč v centru mesta, smučišče z vlečnico in sistemom umetnega zasneževanja, so starši in tudi učenci v preteklih letih izražali željo in interes po smučanju, kateremu bi bilo potrebno nameniti večje število ur v šolskem letu. To pa je bil eden glavnih razlogov za pripravo programa, ki smo ga umestili v okvir športnih interesnih dejavnosti.

##### **3.1.1 Organizacijska in finančna zasnova programa**

Program smo v prvem letu izvedbe namenili vsem učencem devetletne osnovne šole, torej učencem od prvega do devetega razreda. Vključevanje učencev je prostovoljno, kljub temu je

program bolj primeren za tiste, ki že imajo osnovno smučarsko znanje oziroma so gibalno dobro sposobni. Šola že nekaj let zapored organizira 10-urni smučarski tečaj za učence 1. razredov, ki ga financirajo starši otrok in zimsko šolo v naravi za učence 5. razredov. Tukaj se učenci prilagodijo na smučarsko opremo in osnovne oblike drsenja, nekateri pa že osvojijo začetne oblike smučanja in se srečajo tudi z nadaljevalnimi oblikami smučanja. Mi pa smo program sestavili tako, da učenci ta pridobljena znanja nadgradijo s pomočjo uporabe didaktičnih pripomočkov (stožci, mali in veliki količki, itd.) in s smučanjem v različnih postavitvah, kar jih pritegne k bolj zavzeti vadbi.

Učenci prijavljeni v program so si po smučarskem znanju, gibalnem razvoju in starosti zelo različni. To pomeni, da so takšne skupine heterogene, zaradi česar je delo nekoliko oteženo. Delo je zaradi tega izvedeno v dveh skupinah:

- prvo skupino predstavljajo učenci od 1. – 4. razreda,
- v drugi skupini so učenci od 5. – 9. razreda.

Vsaki skupini smo na letni ravni namenili 105 ur vadbe, torej tri ure tedensko. Učenci 1. razreda, ki se odločijo tudi za 10-urni smučarski tečaj, bodo na koncu šolskega leta imeli 115 ur, učenci 5. razredov pa skupaj z zimsko šolo v naravi (15 ur) 120 ur dodatne športne vadbe. V vadbo smo vključili vsebine, s pomočjo katerih v jesenskih in spomladanskih mesecih vplivamo na razvoj splošne vzdržljivosti, razvijamo gibalne sposobnosti, ki so pomembne pri razvoju smučarske motorike in tudi celostno vplivamo na razvoj otrok. Pozimi pa je izveden del programa, kateremu je namenjeno izpopolnjevanje in nadgradnja smučarskega znanja. Večina športnih aktivnosti je izvedenih v naravnem okolju in v različnih vremenskih razmerah. S tem pri vadečih poskrbimo za boljšo termoregulacijo ter telo navadimo na različne vremenske in temperaturne spremembe.

### **3.1.2 Finančna zasnova programa**

Kot je bilo zgoraj že zapisano, smo programu namenili 3 ure vadbe tedensko na vadbeno skupino, kar na letni ravni predstavlja 105 ur. To pomeni, da naš program predstavlja nadstandard. »Financiranje interesnih dejavnosti, določenih po Predmetniku devetletne osnovne šole, je po Zakonu o organiziranju in financiranju vzgoje in izobraževanja zagotovljeno iz sredstev državnega proračuna. V primeru da šola v dogovoru z ustanoviteljico

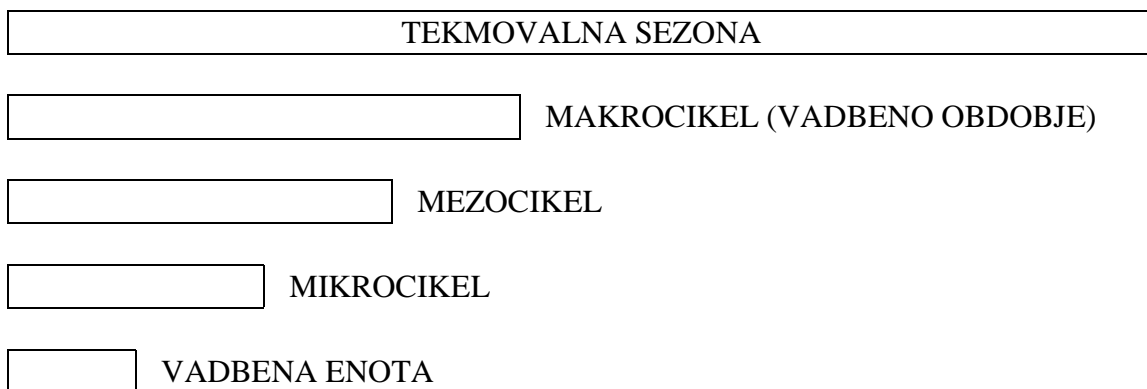
(občino) ponudi učencem večje število ur interesnih dejavnosti, se to obravnava kot nadstandard in v tem primeru dodatne ure financira občina. Del stroškov za nadstandardni program lahko krijejo tudi starši, seveda z njihovim soglasjem« (Kolar, 2008, str. 3). Tako je del programa (2 uri/teden) financiran iz sredstev državnega proračuna, tretja ura na teden pa s strani staršev, ki se s sofinanciranjem programa strinjajo. Občina, zaradi trenutnih političnih in finančnih razmer v državi, ni zmožna nuditi finančne pomoči pri izvedbi programa.

### **3.2 PODROBNEJŠA PREDSTAVITEV PROGRAMA IN ŠPORTNIH VSEBIN**

Izvedbi programa smo namenili 3 ure na teden. Vadba bo potekala v popoldanskih urah oziroma takoj, ko otroci končajo s poukom. S tem omogočimo, da se programu pridružijo tudi tisti otroci, ki se v šolo in iz nje vozijo iz bolj oddaljenih krajev z avtobusnim prevozom. Prvi del vadbe na snegu se zaradi boljših snežnih razmer v začetku zimske sezone izvaja na Rogli in sicer med vikendi (ob sobotah zjutraj). Za prevoze otrok na smučišča (smučišče Rogla, smučišče Janina v Rogaški Slatini) poskrbijo starši, ki prevzamejo nase tudi finančne obveznosti.

#### **3.2.1 Ciklizacija v procesu športne vadbe**

Temeljno načelo ciklizacije je postavil ruski fiziolog Matvejev, ki je proces športne vadbe v koledarskem letu, ki traja običajno tako dolgo kot ena tekmovalna sezona, razdelil na krajša obdobja. **Makrocikel** običajno obsega različno število mesecev in je sestavljen iz dveh ali več **mezociklov**, ki trajajo običajno en mesec. Tako kot makrocikel je tudi mezocikel sestavljen iz dveh ali več **mikrociklov**, ki trajajo po en teden. Znotraj mikrocikla načrtujemo posamezne **vadbene enote** pri katerih moramo natančno določiti cilje vadbe, vadbene količine, intenzivnost, izbiro in zaporedje vaj, odmore in uporabljene metode (Ušaj, 2003; Wathen, Baechle in Earle, 2000).



Slika 22. Cikli v procesu športne vadbe (Ušaj, 2003).

Tekmovalna sezona najpogosteje obsega enoletni cikel, ki je sestavljen iz priprave na tekmovalno sezono, tekmovalnega obdobja in prehodnega obdobja. To je preprost način razdelitve tekmovalne sezone in se v športu ne obnese najbolje, razen pri pripravi začetnikov. Za smučanje je verjetno najbolj primerna enojna ciklizacija. Ta vključuje pripravljalno, predtekmovalno, tekmovalno in prehodno obdobje, ob tem pa obstaja možnost krajših obdobji za dvig sposobnosti med tekmovalno sezono (Ušaj, 2003).

Tudi mi smo pri pripravi programa razmišljali o ciklizaciji in razdelili šolsko leto na različna obdobja.

Sept.	Okt.	Nov.	Dec.	Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj	Jun.

**45 ur**      Pripravljalno obdobje

**38 ur**      Tekmovalno obdobje

**22 ur**      Prehodno obdobje

Slika 23. Razdelitev šolskega leta na obdobja, ki so značilna za ciklizacijo v športu.

Iz zgornje slike je razvidno, da smo izpustili predtekmovalno obdobje, kajti v našem primeru to ni tako zelo pomembno, saj gre za letošnjo redno vadbo otrok in ne toliko za pripravo mladih športnikov na tekmovalno sezono.

V pripravljajno in prehodno obdobje so vključene športne vsebine, s katerimi vplivamo na splošno vzdržljivost in razvoj gibalnih sposobnosti. Tekmovalno obdobje pa predstavlja tisti del programa, ki se izvaja na snegu.

### **3.2.2 Pripravljajno in prehodno obdobje**

Ti dve obdobji bodo v nadaljevanju predstavljeni skupaj, kajti športne aktivnosti se v teh dveh obdobjih prepletajo in dopolnjujejo. Tema obdobjema je namenjeno 67 ur športne vadbe, pripravljalnemu obdobju 45 ur (tri ure na teden) in prehodnemu obdobju 22 ur (dve uri na teden). To pomeni, da je športni vadbi v teh dveh obdobjih (pripravljajno in prehodno obdobje) namenjeno približno dve tretjini ur, tretjina ur pa je namenjena vadbi smučanja (tekmovalno obdobje).

S pripravo v teh obdobjih želimo vplivati na razvoj splošne vzdržljivosti, pridobivanje in razvijanje gibalnih sposobnosti, spoznavanje in usvajanje za smučanje pomembnih gibalnih znanj, navaditi organizem otrok na vremenske in temperaturne spremembe (termoregulacija). Priporočljivo je, da se kolikor je možno, vadba izvaja v naravi in se izkoristijo naravne danosti (podrta drevesa, debla, veliko kamenje in skale ter druge naravne prepreke).

Vsebine, s katerimi dosežemo zastavljene cilje, so predvsem različne elementarne igre, naravne oblike gibanja in ekipne športne igre ter športne aktivnosti, ki vključujejo podobna gibalna znanja in sposobnosti kot smučanje. To so rolanje, kotalkanje, kolesarjenje, vožnja s skirojem. Pomembni so tudi pohodi in teki (fartlek) v naravnem okolju.

#### ***3.2.2.1 Naravne oblike gibanja***

Med naravne oblike gibanja uvrščamo najstarejša gibanja, ki jih je človek razvil v svoji filogenezi. Delimo jih na (Pistotnik, 2011):

- pedipulacije oziroma lokomocije, kamor prištevamo različna osnovna premikanja celega telesa v prostoru,
- manipulacije, v katerih je zajeto opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi telesnimi segmenti.

Druga gibanja se lahko poimenujejo osnovna sestavljena gibanja. V njih ne prevladuje nobena od naštetih gibanj, temveč so v njih pedipulacije in manipulacije tesno povezane, tako da tvorijo novo gibalno kvaliteto – novo gibanje.

V športni vadbi se kot osnova gibalnih aktivnosti najprej uporabljajo osnovne lokomocije oziroma pedipulacije, med katere uvrščamo: plazenja in lazenja, hojo in tek, plezanja, skoke (v daljino, višino, globino), padce, dviganja in nošenja.

Manipulacije so nadgradnja lokomocij, saj predstavljajo bolj natančne gibalne operacije, ki zahtevajo bolj fino regulacijo gibanja kot pedipulacije. Manipulacije so v glavnem omejene na upravljanje z različnimi predmeti ali opravljanje del s posameznimi telesnimi segmenti. V športu se najpogosteje pojavljajo kot: meti in lovljenja predmetov, udarci in blokade ter prijemi (Pistotnik, 2011).

Z vključitvijo naravnih oblik gibanj v vadbo izpolnjujemo različne naloge in dosegamo različne cilje. Uporabimo jih lahko v **pripravljalnem delu** vadbene enote (za ogrevanje), v **glavnem delu** vadbene enote (razvoj gibalnih sposobnosti, pridobivanje gibalnih znanj) in v **zaključnem delu** vadbene enote (psiho-fizična umiritev). Izvajamo jih lahko v elementarni obliki in sicer v olajšanih ali oteženih pogojih, kjer izvedbo otežimo s premagovanjem naravnih in umetnih ovir z uporabo bremen ipd. V vadbo vključimo tudi (Pistotnik, 2011):

- uporabo drobnih pripomočkov (kolebnice, kiji, žoge, palice ipd.),
- uporabo pomožnih orodij (skrinje, klopi, različno oblikovane blazine ipd.),
- uporabo glavnih orodij (drog, krogi, bradlja ipd.).

Priporočljivo je, da se naravne oblike gibanja uporabijo v elementarnih igrah. To je bolj zanimiva oblika vadbe, ki vpliva na dvig motivacije, katero spodbudi igra. Na ta način lahko hitreje dosežemo želen namen vadbe.

### ***Plazenja in lazenja***

Razvijamo in krepimo mišice rok in ramenskega obroča, mišice nog in hrbtne mišice, kar zelo koristi hrbtenici. Za izvajanje teh gibanj uporabimo različne površine (tla, skrinje, klopi), gibanja izvajamo po različnih nakloninah (navzgor, navzdol), preko, skozi, pod ovirami in preprekami. Plazenja in lazenja izvajamo na trebuhu, hrbtu, bočno, lahko v smeri naprej ali tudi nazaj, pri tem pa uporabimo tudi različne pripomočke (žoge, obroče ipd.).

### ***Hoja in tek***

S hojo in tekom poskrbimo za krepitev mišic nog, trupa in ramenskega obroča, vplivamo na krepitev stopalnega loka. Pomemben je tudi vpliv na delovanje notranjih organov, dihal, prebavil in krvnega obtoka (Videmšek idr., 2003). Kombinacija obeh načinov gibanja vpliva in izboljšuje vzdržljivost. Hojo in tek izvajamo po prstih, petah, čepe, z visokim dvigovanjem kolen, s prisunskimi in križnimi koraki, preko ovir, po naklonini, s spremembami smeri in ritma ipd.

### ***Plezanja***

Z uporabo plezanja pri vadbi vplivamo in izboljšujemo predvsem otrokovo moč, koordinacijo gibanja in ravnotežje. Uporabimo različna plezala, ki so nameščena v telovadnici, kot so lestve, letveniki, drogovi, vrvi, plezalna stena. V naravi pa izkoristimo drevesa, skale in naravne stene. Pri vadbi moramo upoštevati načela varnosti in vadečim pomagati z varovanjem ter asistenco.



Slika 24. Plezanje po letveniku (<http://www.gibitus.si/programi/otroci/telovadba/>).

### ***Skoki***

Pri vadbi skakanja razvijamo pri otrocih odzivno moč, ravnotežje, koordinacijo gibanja. Vplivamo tudi na gibljivost nožnih sklepov, krepitev nožnih mišic (mišice stopal), krepitev trebušne, prsne, hrbtne mišice ter mišice ramenskega obroča. Pri skokih v globino, ki so za otroke še posebno atraktivni, razvijamo tudi pogum (Videmšek idr. 2003).

### ***Dviganje in nošenje***

Z dviganjem in nošenjem različnih predmetov poskrbimo za krepitev rok, trupa in nog. Pri izbiri in izvedbi teh vaj moramo biti previdni, da teža bremena, ki ga otrok dviguje ali nosi ni prevelika (Videmšek idr., 2003). Vaje dviganja in nošenja je možno vključiti v času priprave in pospravljanja vadbenega prostora, ko otroci prenašajo vadbene pripomočke.

Zgoraj naštetih in opisanih naravnih oblik gibanja, ki so vključene v naš program alpskega smučanja lahko izvajamo v telovadnici in tudi v naravnem okolju. Izvedba v telovadnici je lažja saj so nam na razpolago različni pripomočki in orodja, ki jih uporabimo za izvedbo vadbe. To pa ne sme biti razlog, da vadbe nebi izvajali v naravi, le izkoristiti moramo naravne danosti. V ta namen uporabimo podrti drevesa in debla, kamenje, skale in kamnite stene, korenine, veje dreves ipd. Vse te naravne ovire in prepreke izkoristimo, tako da jih prenašamo, mečemo, preskakujemo, hodimo in plezamo po njih, potiskamo, vlečemo. Na ta način vplivamo in razvijamo vzdržljivost, koordinacijo, moč, ravnotežje, hitrost, torej vse gibalne sposobnosti, ki jih potrebujejo otroci v vsakdanjem življenju in tudi v smučanju.

### ***3.2.2.2 Elementarne igre***

V telesno pripravo otrok pred smučarsko sezono vključimo tudi elementarne igre, ki niso izbrane samo zaradi igranja in zabave ampak, da s pomočjo elementarnih iger lažje sledimo in dosežemo zadane cilje. Ker otroci s pomočjo elementarnih iger na sproščujoč ter igriv način razvijajo gibalne sposobnosti in se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov), smo jih tudi mi umestili v pripravo in izvedbo programa.

»Elementarne igre so nekakšna nadgradnja naravnih oblik gibanja« (Pistotnik, 2011, str. 127). To so igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja (hojo, tek, lazenja, plezanja, skoke, mete ipd.) in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil (Pistotnik, 2004).

Pri razvoju otroka skozi gibanje ima izreden pomen spoznavanje in usvajanje različnih načinov gibanja, ki so večinoma filogenetsko pogojena (značilna za človeško vrsto). Ta gibanja so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje... Nekatera gibanja, kot na primer smučanje (drsanje, plavanje,...), pa so zaradi svojih posebnosti in prostora dogajanja specifična in prav tako zelo pomembna. Prva gibanja so prirojena in se bodo prej ali slej pojavila, drugih, ontogenetsko pogojenih (z razvojem posameznika), pa se mora človek naučiti. Zaradi tega je uvrščanje teh vsebin v delo z otrokom samoumevno in tudi življenjsko pomembno (Pišot in Videmšek, 2004).

Pri načrtovanju programa smo elementarne igre uvrstili v vse dele vadbene enote in z njimi uresničevali naslednje cilje:



**Pripravljalni del** vadbene enote. Elementarne igre za ogrevanje s katerimi želimo vadeče pripraviti za glavni, zahtevnejši del vadbe. Potrebno je dvigniti telesno temperaturo vadečih, vzpostaviti ugodno delovno vzdušje, dvigniti delovanje funkcionalnih sistemov na višji nivo, aktivirati gibalne centre v CŽS. Z igrami v pripravljalnem delu moramo zadovoljiti kriterije: vsi vadeči morajo aktivno sodelovati v igri, igre morajo biti dinamične (vsebujejo živahno gibanje), priti mora do usklajenega delovanja velikih funkcionalnih sistemov (dihalni, krvožilni), do uskladitve delovanja mišic, pravila iger morajo biti preprosta in hitro dojemljiva, igra mora imeti vsebinsko ali gibalno povezavo z glavnim delom vadbene enote. Oblike gibanj, ki jih uporabimo za ogrevanje so teki, skoki, nekatere oblike lazenj, ki morajo biti dovolj dinamične. Vadbo lahko popestrimo ali otežimo s postavljanjem ovir v prostor ali z uvajanjem različnih dodatnih nalog. Naštetim zahtevam najlažje zadostimo za naslednjimi elementarnimi igrami (Pistotnik, 2011):

- **Tekalne igre** – vadeči se med gibanjem po prostoru v zmernem tempu hitro in pravilno odzivajo na dana povelja. Gibljejo se posamič, v skupinah in na povelje skušajo čim hitreje opraviti zadano nalogo. Te igre so primerne za nižje starostne skupine in ker niso pretirano gibalno zahtevne jih uporabimo takoj v začetku pripravljalnega dela vadbene enote. Igre: potovanja, letala-poplava-potres, kačji kralj, tekma parov ipd. (Pistotnik, 2004).
- **Skupinski teki** – vadeči tekmujejo v menjavi mest, razdeljeni so v enako številčne skupine, ki imajo enake pogoje za delo in tekmujejo hkrati. Vadeče moramo predhodno ogreti zaradi hitrih startov in zahtevnejših gibanj. Primerne igre so: pretekanje igrišča, menjava gnezd, verige, preko mostu ipd. (Pistotnik, 2004).
- **Lovljenja** – to so igre s poudarjenim tekmovalnim značajem. Imamo lovca in bežeče, ki se mu med lovom izogibajo. Pomembno je, da so vsi vadeči aktivni, zato ulovljenih ne izločamo iz igre. Tudi tukaj je potrebno vadeče predhodno dobro pripraviti na vadbo (dinamično ogrevanje), da zaradi hitrih startov in sprememb smeri ne pride do poškodb. Igre uporabne v ta namen: šaljivi lov, lov po črtah, kitajski zid, lovljenje s kolebnico ipd. (Pistotnik, 2004).

**Glavni del** vadbene enote. Izberemo elementarne igre za razvoj gibalnih sposobnosti ter za utrjevanje in izboljševanje gibalnih znanj. Vplivati želimo na razvoj hitrosti, moči, koordinacije, preciznosti in ravnotežje. Na gibljivost ne moremo ravno vplivati, lahko pa jo z ustreznim izborom gibanj ohranjamo. Najlažje razvijamo gibalne sposobnosti in utrjujemo gibalna znanja z elementarnimi igrami, ki jih delimo v tri skupine (Pistotnik, 2011):

- **Štafetne igre** – z njimi vplivamo predvsem na razvoj moči, hitrosti, koordinacije in utrjujemo gibalna znanja. Igre imajo tekmovalni značaj, skupine morajo biti enako številčne in vadeči tekmujejo med seboj. Da dosežemo cilj je igro potrebno izvesti večkrat (najprej seznanjanje z igro, nato resna tekma med skupinami). Štafetne igre za razvoj hitrosti so: pisanje številčk, tek do črt, prenašanje kijev, dvojna štafeta ipd. (Pistotnik, 2004). Moč razvijamo s štafetnimi igrami kot so: skoki z žogo, skoki po eni nogi, tekma samokolnic, preskakovanje okvirjev ipd. (Pistotnik, 2004). Z igrami za razvoj moči, ki vključujejo dinamično mišično naprežanje, vplivamo predvsem na razvoj eksplozivne in repetitivne moči. Ob prenašanju različnih bremen pa razvijamo statično moč rok in ramenskega obroča. Za razvoj koordinacije izberemo igre kot so: tri žoge, skozi okvirje, tek v obroču, poligon ipd. (Pistotnik, 2004). S temi igrami vplivamo na razvoj sposobnosti za kinetično reševanje prostorskih problemov (motorična inteligenca), koordinacijo nog in timing, na sposobnost kinetične realizacije ritmičnih struktur, na sposobnost realizacije celostnih programov gibanja in na sposobnost za izrabo kinetičnih informacij (gibalni spomin).
- **Moštvene igre** – z njimi spodbudimo vključitev celotnega spleta gibalnih sposobnosti, pri čemer se s pravili poudari pomembnost izbrane sposobnosti ali pa se ob njihovem aktiviranju omogoči osvojitve izbranih motoričnih znanj. Z moštvenimi igrami razvijamo tudi moštveni/kolektivni duh vadečih, saj v njih nastopata najmanj dve moštvi, ki med seboj tekmujeta v različnih nalogah. V vadbo so uvrščene tudi zaradi dejstva, da predstavljajo zelo uporabno socializacijsko sredstvo, s katerim presegamo egoizem in individualizem posameznika. Primeri nekaterih moštvenih iger (Pistotnik, 2004): deset podaj, odboj, odbojka z ного, nogomet sede ipd.

S pomočjo moštvenih iger torej želimo vplivati na razvoj gibalnih sposobnosti, predvsem na koordinacijo (razvoj koordinacije nog, rok, celega telesa), preciznost (zadevanje cilja na različne načine), moč (razvoj moči iztegovalk rok, upogibalk/iztegovalk ramenskega obroča ipd.) in hitrost (hitre in pogoste spremembe v ritmu gibanja). So tudi dobro socializacijsko sredstvo in pomembne so za razvijanje kolektivnega duha.

**Zaključni del** vadbene enote. Ta del vadbe je namenjen umiritvi vadečih po napornejši vadbi v glavnem delu. Vadeče moramo psiho-fizično umiriti, kar pomeni duševno (zmanjšanje razburjenja, tekmovalnega žara) kot tudi telesno (znižanje pulza in telesne temperature, umiritev dihanja ipd.) umiriti.

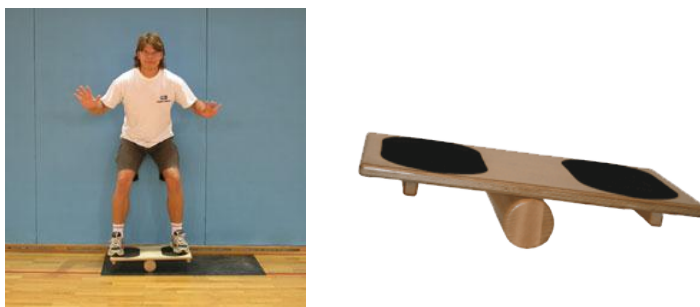
Elementarne igre v tem delu vadbene enote morajo imeti nasproten učinek kot v pripravljalnem delu in morajo zadostiti naslednjim zahtevam (Pistotnik, 2011):

- dinamika gibanja naj bo majhna,
- velike mišične skupine naj se v gibanje ne vključujejo preveč dinamično,
- dihalni in krvožilni sistem naj ne bosta obremenjena v večji meri,
- igre vadečih ne smejo preveč čustveno razburiti.

V tem delu vadbene enote izberemo elementarne igre, ki pogojujejo reševanje gibalnih problemov s področij preciznosti, ravnotežja, orientacije v prostoru in nekatere igre hitre odzivnosti.

- **Igre preciznosti.** S temi igrami vadimo zadevanje različnih tarč na nek predpisan način. Razvijamo preciznost. Načine zadevanja tarče moramo natančno določiti, vadeči pa morajo gibalno nalogo opraviti večkrat zapored. Za vadbo preciznosti je najpogosteje uporabljena žoga kot projektil, ki ga vadeči mečejo na različne načine (z roko, nogo, z uporabo glave). Delo mora potekati v manjših skupinah (5 do 6 vadečih), vadeči naj zadevajo cilj v valovih (hkrati vsi prvi v skupinah, nato drugi...). Vsak vadeči mora opraviti več metov zapored, na ta način si pridobi pravi občutek za met in sestavi ustrezen gibalni program. Pri vadbi ni pomembna hitrost ampak preciznost. Za razvoj preciznosti izberemo igre kot so (Pistotnik, 2004): kegljanje z nogo, tri žoge, šola za košarkarje, zadevanje tarče ipd.
- **Igre ravnotežja.** Te igre zajemajo predvsem aktivnosti pri ohranjanju ravnotežnega položaja. Izvajamo jih na zmanjšani ali nestabilni podporni ploskvi (nizka gred, obrnjena klop, debela vrv, stoja na eni nogi, ravnotežna deska, podrto drevo ipd.), ob izključitvi čutila vida ali po predhodnem motenju ravnotežnega organa v srednjem ušesu (prevali, hitri obrati, premeti ipd.). Vadba za razvoj ravnotežja naj poteka, tako kot vadba razvoja preciznosti, v manjših skupinah. Nekatere igre, ki smo jih izbrali za razvijanje ravnotežja (Pistotnik, 2004): slepi na brvi, nošenje palice preko gredi, vzdrževanje ravnotežja na ravnotežni deski.

Za razvijanje ravnotežja smučarjev pogosto uporabljamo ravnotežno desko. Primer ravnotežne deske in uporabo lahko vidimo na spodnji sliki.



Slika 25. Uporaba ravnotežne deske s pomočjo katere razvijamo ravnotežje (<http://www.tone-si.com/slovensko/boards/valj.htm>).

- **Igre orientacije v prostoru.** Temeljijo na vadbi kinestetičnega občutka, kar pomeni, pridobivanje občutka za položaj in gibanje lastnega telesa v prostoru ob tem, da moramo izključiti čutilo vida. Vadeči torej vadijo zavezanih ali zaprtih oči in opravljajo določene gibalne naloge v prostoru. Tudi tukaj so skupine vadečih manjše (5 do 6 vadečih v skupini), saj dejavnost poteka sorazmerno počasi in bi bilo ob prevelikem številu vadečih v skupini čakanje na izvedbo gibalne naloge predolgo. V pomoč smo izbrali naslednje igre (Pistotnik, 2004): živi torpedo, slepi slalom, znamenje v krogu, preženi kozo ipd.
- **Igre hitre odzivnosti.** Pri teh igrah gre za izvajanje hitrih in pravilnih reakcij na ustrezne zunanje dražljaje z manjšimi telesnimi segmenti. Hitro se izvede le posamezen gib, ostalo gibanje vadečih mora biti umirjeno. Velike mišične skupine naj bodo v teh igrah vključene v čim manjši meri. Igre vključene v našo vadbo so (Pistotnik, 2004): klip-klop, kdo je vrgel žogo, varanje z žogo, delaj to – napravi to ipd.

### 3.2.2.3 Rolanje (kotalkanje)

Športne aktivnosti kot so rolanje (kotalkanje), kolesarjenje smo prav tako umestili v naš program, saj imajo mnogo skupnega s smučanjem. Rolanje in smučanje sta si po gibanju zelo podobni dejavnosti, zato je priprava otrok na smučanje s pomočjo rolanja zelo primerna športna aktivnost. Govorimo o lateralnem motoričnem transferju, kjer gre za prenos izkušenj z ene naloge na podobno drugo (rolanje – smučanje) (Pišot in Videmšek, 2004). Po drugi strani se otroci z rolanjem v šoli ne srečujejo prav pogosto, razen tistih, ki so vključeni v športni

program Zlati sonček, zato je tudi s tega vidika rolanje primerna dejavnost za popestritev športne vadbe.

Za vadbo otroci potrebujejo rolerje, čelado, ščitnike (komolčnike, dlančnike, kolenčnike). Z uporabo čelade in ščitnikov otroke navajamo in prilagajamo na uporabo zaščitne opreme, ki je obvezna tudi pri smučanju. Vadbo organiziramo na zunanjem športnem igrišču in si pri organizaciji pomagamo z različnimi pripomočki. V ta namen uporabimo stožce, stojala, obroče, kolebnice, žoge, kije, smučarske palice (zaščita konic) ipd. Postavimo različne poligone, na katerih vadeči izvajajo zadane gibalne naloge ali pa organiziramo vadbo v obliki štafetnih iger. Vadimo padec naprej in vstajanje, hojo po travniku, vožnjo v razkoraku, vožnjo na rolerjih v osnovnem položaju, vožnjo v čepu, zaustavljanje s petno zavoro, zavoj v razkoraku in paralelni zavoj, prestopanje vstran in preko ovire, vožnjo po eni nogi, skoke, vzpenjanje in spuščanje po stopnicah ipd.



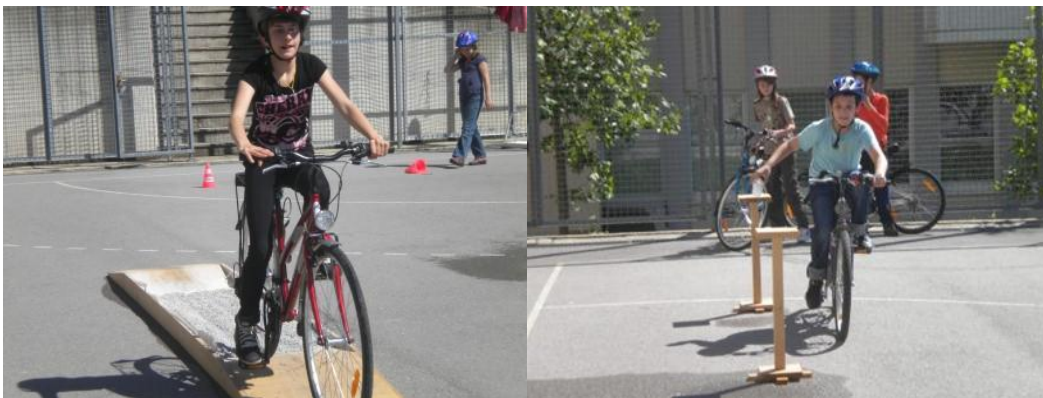
Slika 26. Priprava otrok na smučanje s pomočjo rolanja (osebni arhiv).

Z rolanjem v največji meri vplivamo na razvoj ravnotežja, ki je tudi pri smučanju zelo pomembno. Razvijamo tudi koordinacijo gibanja nog in celega telesa, razvijamo moč (nog, trupa, tudi rok in ramenskega obroča, če pri vadbi uporabimo smučarske palice s katerimi se poganjamo), hitrost (hitri starti in hitre spremembe ter menjave smeri pri izvedbi gibanja). Izboljšujemo tudi vzdržljivost (funkcionalna sposobnost), tako da krepimo srčno-žilni in dihalni sistem. Pomembno pa je tudi dejstvo, da otroke prilagajamo na drsenje (Pišot in Videmšek, 2004). S pomočjo rolanja lahko otroke navajamo na vožnjo z vlečnico. Vadeči si smučarsko palico potisne med noge, drugi pa ga vleče in na ta način simulirata vožnjo z vlečnico.

#### **3.2.2.4 Kolesarjenje**

Kolesarjenje je športna aktivnost s pomočjo katere lahko naredimo športno vadbo bolj zanimivo za vadeče in poskrbimo za popestritev le-te. To pa ni edini razlog zaradi katerega smo kolesarjenje umestili v program. V prvi vrsti želimo s pomočjo kolesarjenja vplivati na razvoj ravnotežja in sposobnosti hitre menjave smeri, podobno kot pri rolanju. Vplivamo tudi na razvoj moči, predvsem nog, in na krepitev srčno-žilnega in dihalnega sistema (vzdržljivost).

Vadbo organiziramo na športnem igrišču in si pomagamo s postavitvijo različnih poligonov. Vadba naj v začetku vključuje bolj preproste naloge kot so prosto kolesarjenje po igrišču, menjava smeri na znak, izogibanje kolesarjev drug pred drugim v omejenem prostoru, slalom vožnja med stožci ipd. Kasneje, ko postanejo vadeči bolj spretni jim izvedbo nalog otežimo z dodatnimi nalogami (prenašanje, odbijanje ter metanje žog v določen cilj med kolesarjenjem, prenašanje plastičnih kozarčkov napolnjenih z vodo, postavitve zahtevnejših slalomskih postavitev ipd.).



*Slika 27.* Kolesarjenje – opravljanje različno zahtevnih nalog med kolesarjenjem ([http://www.os-loskipotok.si/Solalp\\_os/Forms/AllItems.aspx?RootFolder=%2FSolalp\\_os%2F20120605%20Kolesarski%20izpit%20-%20poligon](http://www.os-loskipotok.si/Solalp_os/Forms/AllItems.aspx?RootFolder=%2FSolalp_os%2F20120605%20Kolesarski%20izpit%20-%20poligon)).

Vadbo popestrimo tudi tako, da vadečim organiziramo kolesarski izlet in jih popeljemo v naravo. Kolesarska pot mora biti izbrana tako, da so jo zmožni prepeljati vsi vadeči, tudi najmlajši. Konfiguracija proge naj bo razgibana in mora vključevati vožnjo po kolesarskih poteh, ravnine, vožnjo v klanec in po klancu navzdol, makadamske in gozdne poti. Pri izvedbi vadbe na takšen način moramo upoštevati normative, ki veljajo za kolesarjenje (kolesarski izlet – 10 učencev na skupino) in si zagotoviti zadostno število spremljevalcev. To so lahko naši sodelavci ali pa starši otrok, ki jih povabimo na takšen izlet in poskrbimo, da tudi oni naredijo nekaj koristnega za svoje telo in zdravje.

Tako kot pri rolanju, morajo vadeči tudi pri kolesarjenju uporabljati zaščitno opremo. Na glavi je potrebno imeti kolesarsko čelado, priporočljiva je tudi uporaba ščitnikov za komolce in kolena, na kolesarskem izletu pa varnostni brezrokavnik, ki poskrbi, da smo v prometu dobro vidni.

Dejavnost kot je kolesarjenje, izkoristimo tudi za ozaveščanje otrok o ohranjanju čistega in zdravega naravnega okolja, o pomenu narave in gibanja v njej za naše zdravje. Otroke poučimo in jim predstavimo cestno-prometna pravila in kako se je potrebno obnašati v prometu, da ne bomo ogrožali sebe in drugih udeležencev v prometu.

### ***3.2.2.5 Pohodništvo, vzdržljivostni tek in fartlek***

Hoja in tek sta človeku najbližji ter najbolj dostopen način gibanja in postajata vse pomembnejša dejavnika v kakovosti življenja sodobnega človeka. Zaradi tega predstavljata vse bolj razširjeno sredstvo v različnih oblikah športnih dejavnosti, zlasti v okviru športne vzgoje. Potrebno ju je obravnavati manj kot atletske disciplino (vzdržljivostni tek) in bolj kot sredstvo za razvoj življenjsko vitalnih funkcij delovanja srčno-žilnega in dihalnega sistema (aerobnih zmogljivosti) (Čoh, 1992).

S temi dejavnostmi želimo vplivati na razvoj srčno-žilnega in dihalnega sistema ter tudi na razvoj nekaterih drugih gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, ravnotežje), ki jih lahko razvijamo ob izvajanju teh aktivnosti v naravi. Vadba naj poteka v naravnem okolju s čim bolj pestro konfiguracijo terena.

#### ***Vzdržljivostni tek***

Pri vadbi vzdržljivostnega teka moramo vadeče emocionalno in tudi razumsko motivirati ter jih ozaveščati o vrednotah vzdržljivostnega teka. Le na tak način bodo otroci začutili potrebo po teku v naravnem okolju kot naravnem načinu gibanja. Vadba vzdržljivostnega teka je povezana z nastankom neugodnih občutij in celo bolečin, ki so posledica intenzivnih fizioloških sprememb v organizmu. Tega stanja pa se otroci izogibajo, zato so pri takšni vadbi potrebni zelo konkretni cilji, poglobljen pedagoški pristop in primerne organizacijske oblike. Otrokom vadba vzdržljivostnega teka ne sme biti muka, kazen ali prisila, temveč igra (Čoh, 1992).

Najpomembnejša priporočila pri vadbi vzdržljivosti otrok in mladine (Čoh, 1992):

- Obseg in intenzivnost teka morata naraščati postopno.
- Količina teka je primarnega pomena, temu je podrejena intenzivnost. Pri začetnikih mora aerobni tip vadbe prevladovati pred anaerobnimi obremenitvami.
- Pri vadbi je potrebno upoštevati individualne sposobnosti otrok in jih razdeliti v manjše homogene skupine.
- Vadba naj bo pestra in mnogostranska, v začetku usmerjena k razvoju aerobnih sposobnosti (osnovna vzdržljivost), kasneje tudi k razvoju specialne vzdržljivosti.
- Izpopolnjevanje je potrebno biomehansko pravilno tehniko teka, tudi v pogojih utrujenosti.
- Skrb za motivacijo vadečih mora biti prisotna pri vsaki uri vadbe.
- Cilj pri vadbi ne sme biti trenutni rezultat, ampak izgradnja funkcionalnih temeljev za kasnejše športne dosežke.
- Vadba naj poteka v prijetnem, naravnem okolju in v ugodnih klimatskih razmerah.
- Učiteljev odnos do vadbe vzdržljivosti in njegov zgled vplivata v veliki meri na učinkovitost vadbe vzdržljivosti otrok.
- Potrebno je upoštevati pedagoške in psihološke dejavnike ter anatomske in funkcionalne posebnosti vadečih.

Pri različnih športih se vzdržljivost pojavlja v svoji specifični obliki, tako da ločimo **osnovno – splošno vzdržljivost** in **specialno vzdržljivost**.

**Osnovna vzdržljivost** je temelj večini športnih panog in je pogoj za razvijanje specialne vzdržljivosti. Odvisna je od aerobnih metaboličnih procesov. Visoka raven aerobnih funkcij omogoča višje obremenitve v stabilnem stanju brez kisikovega dolga. Najprimernejši čas za vadbo osnovne vzdržljivosti je mladostno obdobje, ko praviloma še ni specializacije v posamezni šport (Čoh, 1992).

**Specialna vzdržljivost** temelji na osnovni vzdržljivosti in je odvisna od mnogih energetskih mehanizmov (aerobnih, aerobno-anaerobnih, laktatnih in alaktatnih). Ta tip vzdržljivosti, odvisen od specifičnih biokemičnih in funkcionalnih zahtev, je značilen za vse športe. V sodobnem procesu treniranja se za povečanje specialne vzdržljivosti uporablja vse več metod in sredstev za posamezne tipe vzdržljivosti (Čoh, 1992).



S pohodništvom in vzdržljivostnim tekom, vključenima v naš program priprave na smučanje, želimo vplivati predvsem na splošno (osnovno) vzdržljivost. Istočasno razvijamo tudi moč nog, mišice stopalnega loka ter poskrbimo za krepitev in stabilizacijo skočnega in kolenskega sklepa, ki sta pomembna pri prenašanju občutkov in premagovanju velikih sil v zavoju pri smučanju.

### ***Fartlek***

Fartlek – »igra hitrosti« je nastal na Švedskem med drugo svetovno vojno kot sredstvo v procesu treniranja srednje in dolgoprogašev in predstavlja protiutež intervalni metodi. Vadba poteka izključno v naravnem okolju po čim bolj razgibanem terenu. Pri tej obliki vadbe gre za povezavo tekaške in netekaške telesne priprave (Čoh, 1992), kjer namenoma, pogosto in nestrukturirano spreminjamo hitrost in način teka, dodajamo različne vaje, predvsem pa naj bi tak trening potekal izven običajnega tekaškega okolja. Razdalj pri fartleku običajno ne merimo (Vrhovnik, 2008).

Pri vadbi fartleka so dražljaji zelo raznovrstni in vplivajo na razvoj aerobnih kot tudi anaerobnih funkcij, laktatnih in alaktatnih mehanizmov (Čoh, 1992). Podobno trdi tudi Vrhovnikova (2008), ki pravi, da je od navdiha in domišljije odvisno v katerem energijskem sistemu poteka trening - fartlek je lahko aerobni trening, lahko pa je kombinacija aerobnega in anaerobnega treninga.

V vadbo fartleka lahko vključimo mnoge elemente s katerimi vplivamo tudi na ostale gibalne sposobnosti in ne samo na vzdržljivost (funkcionalna sposobnost). Čoh (1992) predlaga vključitev naslednjih: hoja, lahkoten tek, gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje. V vadbo pa lahko uvedemo in je tudi priporočljivo: tekaške vaje (hopsanje, skiping, striženje, bočni poskoki, izpadni koraki ipd.) ali vaje z lastno težo (sklece, počepi, zgibi, poskoki, trebušnjaki - odvisno od možnosti, ki nam jih nudi okolica) (Vrhovnik, 2008).

Ker je fartlek zelo primerna metoda razvoja vzdržljivosti otrok in mladine (Čoh, 1992), in tudi ostalih gibalnih sposobnosti, smo ga tudi mi vključili v pripravo našega programa. Ob tem nudi tudi mnoge druge koristi in prednosti pred nekaterimi drugimi oblikami vadbe (Vrhovnik, 2008):

- Koristen je za samospoznavanje in samozavedanje o lastnih sposobnostih ter o odzivih telesa na različne obremenitve.

- Uporabimo ga lahko za povečevanje hitrosti in dvigovanje anaerobnega praga.
- Izboljšamo aerobno vzdržljivost.
- Izboljšamo učinkovitost izrabe energije.
- Prilagoditi ga je možno posameznikovim željam in sposobnostim.
- Primeren je kot dopolnilni trening za različne športe, tudi skupinske: v fartlek lahko umestimo vaje, ki posnemajo gibalne vzorce, ki se zgodijo v okviru določene športne aktivnosti.
- Fartlek izvajamo na kakršni koli podlagi ter terenu in nismo vezani na običajne tekaške poti.
- Vadečega nauči teči pri različnih hitrostih.
- Ker vsakič poteka drugače, se lahko tekač sprosti, saj ga ne priganja štoparica in zavest o tem, da je morda prepočasen.
- Fartlek predstavlja tudi psihično sprostitev od siceršnjih treningov.

### ***3.2.2.6 Športne igre***

Vidimo, da z zgoraj naštetimi in opisanimi športnimi aktivnostmi celostno vplivamo na otrokov razvoj. S tako raznoliko športno vadbo vplivamo na **telesni razvoj** (morfološke spremembe, razvoj srčno-žilnega in dihalnega sistema, razvoj skeletno-mišičnega sistema, živčnega sistema), **gibalni razvoj** (gibalne sposobnosti), **kognitivni razvoj** (intelektualni procesi kot so: zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, govor, reševanje problemov ipd.) in tudi **čustveno-socialni razvoj** (je povezan z drugimi razvojnimi področji in v otroštvu zelo razgiban) (Videmšek in Pišot, 2007).

Tudi s pomočjo športnih iger vplivamo na razvoj gibalnih sposobnosti kot tudi na celostni razvoj otrok. Zato smo v vadbo uvrstili košarko, rokomet, nogomet, odbojko in hokej (dvoranski). Pri vadečih od 1. do 4. razreda pa različice teh iger, torej malo košarko, mali rokomet, mali nogomet in malo odbojko, ki imajo prilagojena pravila in so bolj primerne za otroke tega starostnega obdobja.

Izbrane športne igre so pomembne tudi zaradi popestritve športne vadbe. Z njimi preprečujemo naveličanost in igre otroke čustveno angažirajo. Otroke pri igrah razdelimo v skupine in jim omogočimo, da se v skupini učijo. Kot del skupine vplivajo s svojim

prispevkom na izid igre (Pišot in Videmšek, 2004). Na ta način otroke navajamo na sodelovanje znotraj skupine, kjer za individualiste ni prostora. Otroke tudi spoznavamo s pravili športnih iger in sodniškimi znaki, ki jih je med vadbo potrebno spoštovati.

»Velika vrednost igre je tudi njen spoznavni vidik. Tako kot vpliv skozi igro celostno deluje na otroka in njegov razvoj, tako nam igra daje tudi povratne informacije o celotnem psihosomatskem statusu otroka. V sproščenem ozračju lahko spoznavamo otrokov značaj, njegove spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti in lastnosti ter še veliko drugega, če le znamo opazovati. Od učitelja to zahteva dobro poznavanje otroka in njegovih razvojnih posebnosti, jasnost idej in ciljev ter veliko strokovnega znanja človeka, ki otroka pri igri nevsiljivo usmerja. Na podlagi teh in sprotih informacij bo učitelj lahko igro izbral, jo po potrebi spreminjal in prilagajal« (Pišot idr., 2000; v Pišot in Videmšek, 2004, str. 42, 43).

Če povzamemo zgoraj zapisano in že povedano, so igre pomembne za otrokov celostni razvoj in zato tudi vključene v izvedbo našega programa. Z igrami krepimo vezi med otroki in tudi mi spoznavamo njihov značaj ter otroke na lažji način usmerjamo proti zastavljenim ciljem.

### **3.2.3 Tekmovalno obdobje**

Kljub temu, da bi glede na poimenovanje obdobja lahko kdo zaključil, da gre za obdobje v katerem vadeči tekmujejo, temu ni tako. Poimenovanje smo obdržali le na podlagi pravil, ki veljajo v procesu športne vadbe. V našem primeru gre za obdobje, ko vadba poteka na snegu in kjer utrjujemo in nadgrajujemo smučarsko znanje otrok. V tem obdobju so zajeti meseci (januar, februar in marec) v katerih so navadno najugodnejši pogoji (nizke temperature, sneg) za smučanje.

Utrjevanju in nadgradnji smučarskega znanja je namenjenih 38 ur. Dve uri izvedemo med tednom popoldne v času nočne smuke, tri ure pa v soboto zjutraj. Kot smo že povedali, poteka prvi del programa na smučišču Rogla, drugi del pa na smučišču Janina v Rogaški Slatini. Vadba na Rogli se izvede v času vikenda (sobota), torej pet ur strnjene vadbe na snegu, kar pomeni, da vadba med tednom ni organizirana. Vadeče na vadbo pripeljejo starši, ki nase prevzamejo tudi stroške prevoza in smučarskih vozovnic.

### 3.2.3.1 Vsebine vključene v vadbo smučanja

V vadbo so vključene vse storitve nacionalne šole alpskega smučanja, ki smo jih v diplomskem delu predhodno predstavili in opisali. Pomagamo si s pripomočki s katerimi naredimo vadbo bolj zanimivo, raznoliko ter pestro in vadeče hitreje pripeljemo do zadanih ciljev, ki jih je pri smučanju več. »Najpomembnejši je naučiti (se) smučati« (Lešnik in Žvan, 2007, str. 169). Tako so nam v pomoč stožci, metlice, obroči, mali količki, veliki količki, smrekove vejice, baloni ipd.



Slika 28. Eden od ciljev smučanja je tudi uživanje na snegu (arhiv ZUTS).

#### ***Vadba storitev na snegu***

Delo na snegu smo razdelili na dva dela:

1. vadba smučarske tehnike v prostem smučanju,
2. vadba smučarske tehnike v preprostih, ritmičnih postavitvah (najprej v tako imenovanem smučarskem hodniku, sledi vadba v poligonu in na koncu v veleslalomskih postavitvah).

Prvih nekaj vadbenih ur pa smo namenili:

- prilagajanju na smučarsko opremo in osnovnim oblikam drsenja,
- začetnim oblikam smučanja (smučarski loki s klinastimi zavoji, zavoj s klinastim odzivom, osnovno vijuganje).

Pred začetkom vadbe je potrebno vadeče dobro ogreti in ustvariti ugodno mikroklimo v kateri bodo izvajali aktivnosti na snegu. Najprimernejše so živahne igre s pomočjo katerih dvignemo telesno temperaturo pri vadečih. Kasneje vključimo v ogrevanje elementarne igre s katerimi posredujemo posamezne elemente tehnike smučanja. Vadeče navadimo na gibanje z opremo,

ki je potrebna pri alpskem smučanju. Te igre navadno izvajamo na ravnini ali na blagi naklonini (Pistotnik, 2004).

Nekatere vaje, ki jih izberemo za **ogrevanje** vadečih ter **privajanje** na smučarske čevlje in jih predlagata tudi Pišot in Videmšek (2004):

- tek na mestu z visokim dviganjem kolen,
- hoja z dolgimi koraki, lahko tudi z izpadnimi koraki,
- hoja po prstih in petah,
- sonožni poskoki,
- poskoki iz stoje spetno v razkorak,
- sonožni poskoki na mestu – cik-cak – vozimo slalom,
- izmenični poskoki iz noge na nogo,
- tek do ovire in nazaj,
- lovljenje ipd.

Temu sledi **privajanje na »podaljšano stopalo«** za kar izberemo vaje, ki jih predlagata Lešnik in Žvan (2007):

- podrsavanje s smučmi naprej in nazaj (izmenično),
- dvigovanje nog z visokim dvigovanjem kolen,
- dvigovanje krivin in zadnjih delov smučī,
- hoja in drsenje z eno smučko,
- nagibanje telesa naprej in nazaj,
- prestopanje okrog svoje osi (okrog krivin, okrog zadnjih delov smučī),
- poskoki z ene noge na drugo ipd.

Na privajanje na »podaljšano stopalo« vključimo tudi smučarske palice in uporabimo naslednje vaje in igre (Lešnik in Žvan, 2007):

- sonožni poskoki z dvigovanjem zadnjih delov smučī,
- drsenje po eni smučki ob odrivanju s palicami,
- izmenično vbadanje palice na eni in drugi strani,
- ponazarjanje smučarske preže pri smuku,
- drsalni korak,

- igre: »Velikan in čarovnik«, »Palčki in zaklad«, »Vozimo skiro«, »Kdo se z enim odzivom odrine dlje?«, »Čudežna vozila«, »Motorji« ipd. (podroben opis iger v Pišot in Videmšek, 2004).

V ogrevanje vključimo tudi različne načine vzpenjanja:

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

Z vzpenjanjem vadimo nastavek robnikov smučī, potisk kolen naprej in v smeri vzpenjanja. Ko se vadeči povzpnejo do dogovorjenega mesta preidejo na naslednjo stopnjo storitev nacionalne šole smučanja, ki predstavljajo **osnovne oblike drsenja**. Po blagi naklonini drsijo navzdol v osnovnih smučarskih položajih: paralelni, klinasti in plužni (za zaustavljanje) položaj smučī. Naloge izvajajo brez palic in imajo roke v odročenu, predročenu, na bokih, na kolenih. Nato uporabijo palice, ki jih imajo v predročenu, za glavo, pod zadnjico, za kolena ipd. Kasneje dodamo prenos teže iz smučke na smučko, kar pripelje do preprostih sprememb smeri blizu vpadnice.

Vadeče je potrebno opozarjati na tipične značilnosti in najpogostejše pomanjkljivosti, ki se pojavljajo pri osnovnih oblikah drsenja in smo jih v diplomskem delu opisali na straneh 44, 45 in 46. Vse zgoraj našteje naloge lahko uporabimo na začetku vsake vadbene enote ter z njihovo pomočjo vadeče ogrejemo in jih pripravimo na izvajanje zahtevnejših smučarskih storitev.

Omenili smo že, da smo imeli ob pripravi programa v mislih učenke in učence osnovne šole, ki že imajo do nek mere osvojena smučarska znanja in ki jih s programom želimo nadgraditi na način kot je to značilno pri treningu alpskega smučanja. Zato bi bilo predolgo zadrževanje pri začetnih oblikah smučanja (smučarski loki s klinastimi zavoji, zavoj s klinastim odzivom/vbod palice, osnovno vijuganje) nesmiselno. Predpostavili smo, da so vadeči že prilagojeni na smučarsko opremo ter osnovne oblike drsenja in da jim začetne oblike smučanja ne delajo preglavic. Zato vse te storitve izvajamo le v pripravljalnem delu vadbene enote kot ogrevanje in uvod v zahtevnejšo vadbo.

### 3.2.3.2 Vadba smučarske tehnike v prostem smučanju

Vadba na ta način je manj zahtevna kot v preprostih postavitvah, ker vadeči niso omejeni z nekim ritmom smučanja, ki jim ga vsilimo s postavljenimi progami. Vadeči se učijo smučati in kasneje utrjujejo smučarsko znanje v **širšem in ožjem hodniku** smučanja, ki ju nacionalna šola smučanja uvršča med **nadaljevalne oblike smučanja** – terensko vijuganje (Lešnik in Žvan, 2007). Za vadbo nadaljevalnih oblik smučanja je potrebno izbrati zahtevnejši (strmejši) teren kot smo ga izbrali pri začetnih oblikah smučanja. Vadeče učimo smučati na dva načina in sicer **zarežno** (po robnikih smučih), ki je tudi zahtevnejši način in na **kombiniran način** (vrtenje smučih v začetni fazi vodenja zavoja), pri tem pa dajemo velik poudarek nadzorovanju hitrosti smučanja.

Cilji, ki smo si jih zadali z vadbo tehnike:

- izboljšati tehniko smučanja v širšem in ožjem hodniku,
- odpravljanje napak, ki se pojavljajo pri smučanju,
- izboljšati koordinacijo in ravnotežje na smučeh,
- naučiti vadeče izražati občutke, ki so pomembni za lažjo komunikacijo (vadeči – učitelj/trener),
- pridobivati zaupanje vase in v opremo.

V nadaljevanju so predstavljeni načini vadbe tehnike in vaje, ki jih uporabimo pri vadbi v **širšem in ožjem hodniku** v prostem smučanju.

#### **PRIMER: VADBA TEHNIKE V ŠIRŠEM HODNIKU**

Teren: širok, blaga naklonina.

**Pahljača zavojev z balonom med nogami (palice za kolena in jih držimo z rokami med kolena):**

- 1 zavoje v levo, desno
- 2 zavoja
- navezovanje zavojev.

Vaje izvajamo postopno in počasi. Vadeči utrjujejo razklenjen položaj smuči, zavoj začenjajo v skočnem in kolenskem sklepu. Balon med nogami ne dopušča drugačnega začetka zavoja kot pravilnega.

**Balon med nogami, zunanja roka na balon med kolena, notranja je odročena in dvignjena nad ramo:**

- 1 zavoj v levo, desno
- 2 zavoja
- navezovanje zavojev.

Z uporabo balona dobivajo vadeči občutek za pravilno postavitev smuči, pravilna nastavitvev notranje roke pa jim preprečuje nagib zgornjega dela telesa v zavoj.

**Balon ali palice držimo v predročanju v višini oči:**

- 1 zavoj v levo, desno
- 2 zavoja
- navezovanje zavojev.

Vaja s katero popravljamo položaj zgornjega dela telesa. Pomembno, da začnejo vadeči zavoj z dvignjeno notranjo ramo, kar kontrolirajo z balonom (palicami), ki ga držijo z rokami v predročanju v višini oči (če roki nista v višini oči pride do težav z ravnotežjem – težišče preveč nazaj).

**Roki v predročanju:**

- 1 zavoj v levo, desno
- 2 zavoja
- navezovanje zavojev.

Vaja za pravilen položaj ramenske osi. Pomembno, da začnejo vadeči zavoj z dvignjeno notranjo ramo, kar kontrolirajo s predročenimi rokami v višini ramen in tako, da notranjo roko dvignejo višje od zunanje. Če vadeči ne čutijo kako začenjajo zavoj in kje so njihove roke v začetku zavoja, jim damo v roke še palice, ki jih držijo z iztegnjenimi rokami v predročanju. Ob tem prihaja pri vadečih do bolečin v rokah in ramenih kar vpliva na položaj rok v začetku zavoja.



### **Spodnja roka v bok, zgornja roka na glavo:**

- 1 zavoj v levo, desno
- 2 zavoja
- navezovanje zavojev.

S to vajo kontroliramo kolčni sklep. Pomembno je, da vadeči potisnejo smuči čim dlje v stran izpod sebe, kar jim bo omogočilo večji stranski nagib smuči in izpeljavo krajšega zavoja. S spodnjo roko potiskajo bok v stran, zgornja roka pa je na glavi, kar onemogoča spuščanje zgornje rame skozi zavoj.

### **Kolebnica pod zadnjico:**

- 1 zavoj v levo, desno
- 2 zavoja
- navezovanje zavojev.

Vadeči si namestijo kolebnico pod zadnjico tako, da imajo roke pred seboj v pravilnem smučarskem položaju. Na takšen način vadeči kontrolirajo ali so zavoj začeli s koleno in s potiskanjem boka v stran ali pa so bok spustili v začetku zavoja.

Uporabne so tudi vaje: notranja roka na zunanje prsi – zunanja roka rahlo spuščena in odročena, obe roki v bok, kolebnica pod smučarski čevlji ipd.



*Slika 29. Vadba tehnike – obe roki v bok (osebni arhiv).*

Pomembno je, da vadeči vaje izvajajo počasi in na blagi naklonini, najprej v daljših zavojih od roba do roba smučišča in v manjši hitrosti. Tako se vadeči pred izvedbo vaje umirijo in skoncentrirajo, kar vpliva na kakovostnejšo izvedbo. Ko si pridobijo dobre občutke in naloge

izvajajo brez večjih napak, preidejo vadeči na izvedbo v večji hitrosti, kjer navezujejo zavoje brez vmesnih prekinitiv. Vaditi je potrebno postopno in skušati narediti vsak zavoj pravilno.

### **PRIMER: KOORDINACIJA V ŠIRŠEM HODNIKU**

Teren: širok, blaga naklonina.

#### **Roki v predročnju in palice v višini oči, v prvem delu zavoja dvig notranje smučke:**

Vadeči začnejo zavoj z dvigom notranje smučke, ki jo nato spustijo na sneg. S to vajo dosežemo, da vadeči začnejo zavoj na spodnji/zunanji smučki in z dvignjeno zgornjo ramo. S pomočjo palic nadzorujejo položaj ramen.

#### **Ena palica na hrbet, druga pred telesom v rokah in dvig notranje smučke skozi cel zavoj:**

Vaja za pravilen ravnotežni položaj. Zgornji del telesa s pomočjo palic fiksiramo, kar ne dopušča nagiba v zavoj in posledično na zgornjo smučko. Vadeči, ki se preveč nagibajo v zavoj, ne bodo mogli izpeljati zavoja po spodnji smučki.



*Slika 30. Koordinacija v širšem hodniku (arhiv ZUTS).*

#### **Dvig notranje smučke in spredaj prekrizane:**

Z vajo vzpostavljamo pravilen položaj ramenske in kolčne osi. Vajo je nemogoče izvesti, če ramena in boki niso v pravilnem položaju. Le-ta morajo biti skozi cel zavoj čim bolj usmerjena v smeri vpadnice.

#### **2 zavoja po levi nogi, 2 zavoja po desni nogi:**

Vadeči najprej naredijo dva zavoja po eni nogi, nato stojno nogo menjajo in sledita dva zavoja po drugi nogi. Pomeni, da je eden zavoj izveden po zunanji smučki, ki se v naslednjem zavoju spremeni v notranjo smučko. S to vajo izboljšujemo ravnotežje in koordinacijo.

### **Smučanje po eni smučki:**

Vadeči navezujejo zavoje (tudi zarezo) po eni smučki. Podobno kot zgornja vaja, le da med smučanjem ne menjujejo noge po kateri smučajo. Izboljšujejo ravnotežje in koordinacijo.

Na razpolago je še mnogo drugih vaj, ki smo jih v diplomskem delu navedli na straneh 62 ter 63, najdete jih tudi v knjigi Naše smučine (str. 115 in 116).

### **PRIMER: VADBA TEHNIKE V OŽJEM HODNIKU**

Teren: širok, blaga naklonina.

### **Roki v predročenu s palicami nad višino oči, prehod iz srednjega hodnika v ožji hodnik smučanja:**

Naredimo postopen prehod smučanja iz srednjega v ožji hodnik smučanja. S predročeni in dvignjenimi rokami nadzorujemo zgornji del telesa.

### **Iztegnjeni roki v predročenu v podaljškem ramen, prehod iz srednjega hodnika v ožji hodnik smučanja:**

Naredimo postopen prehod smučanja iz srednjega v ožji hodnik smučanja. S pomočjo rok nadzorujemo notranjo ramo na začetku zavoja in ramensko os skozi cel zavoj.

Obe zgoraj opisani vaji smo izvajali tudi v širšem hodniku smučanja. Gre za postopen prehod v smučanje v ožjem hodniku. Paziti moramo, da se vse prej naučeno ne poruši, kar se pogosto tudi zgodi, če prehitro preidemo na smučanje v ožjem hodniku.

### **Prehod iz srednjega v ožji hodnik smučanja z vbodom palice:**

Vadimo postopen prehod v ožji hodnik smučanja, podobno kot pri zgoraj navedenih vajah, in pravilen vbod palice.

Podobno kot pri širšem hodniku smučanja, lahko uporabimo še naslednje vaje: palice za vrat, roki v bok, obe palici za hrbet, roki prekržani na prsni ter vaje navedene v diplomskem delu na straneh 64, 65 in v knjigi Naše smučine (str. 119).

## **PRIMER: KOORDINACIJA V OŽJEM HODNIKU**

Teren: širok, blaga naklonina.

### **Vbod obeh palic istočasno:**

Z vbodom obeh palic istočasno, vadeče navajamo na pravilno koordinirano gibanje pri vbodu palice, ki je zelo pomemben pri pravilni izvedbi zavoja v ožjem hodniku smučanja (slalomskega zavoja).

### **Vbod leve, desne in nato obeh palic:**

Vadeči smučajo v ožjem hodniku in med smučanjem vbadajo palice kot je navedeno zgoraj. Tudi pri tej vaji vadijo koordinirano gibanje ob vbodu palice.

### **Vbadanje samo ene palice ali smučanje s samo eno palico:**

Koordinacijska vaja s katero izboljšujemo predvsem pravilno vbadanje palic.

### **Vrtenje palice pred seboj (pred telesom):**

To je dobra koordinacijska vaja pri skupini mlajših vadečih, ki zaradi pomanjkanja moči in znanja težko smučajo po eni smučki oziroma težje izvajajo poskoke.

### **Dvig notranje smučke in prehod iz srednjega v ožji hodnik smučanja:**

S to vajo vadeče postopno pripeljemo do vijuganja v ožjem hodniku z dvigom notranje smučke, predvsem pa z njo lažje pridemo do pravilnega koordiniranega gibanja (istočasnega vboda palice, odrida in prestopa).

### **Navezovanje zavojev po eni smučki:**

Vadeči navezujejo zavoje v ožjem hodniku po eni smučki. Potrebno je uskladiti gibanje smučarja z vbodom palice in istočasno ohranjati uravnotežen položaj.

### **Obrat za 360 stopinj na vsak tretji obrat:**

Vadeči smučajo v ožjem hodniku po robnikih in na vsak tretji zavoj naredijo obrat za 360 stopinj, na kar nadaljujejo s smučanjem. Vsak obrat mora biti izveden v drugo smer.

### **Tri zavoje naprej in tri zavoje vzvratno:**

Med smučanjem v ožjem hodniku naredijo vadeči tri zavoje, sledi obrat za 180 stopinj in smučanje vzvratno (tri zavoje). Na ta način navezujejo po tri zavoje naprej in vzvratno. Pri obratih je pomemben prenos teže na smučeh v smeri naprej/nazaj (kar omogoča lažjo izvedbo obrata) in med smučanjem vzvratno je pomembno izdatno vertikalno gibanje (gibanje gor/dol).

Za širjenje motorične sheme pri vadečih nam je na razpolago še mnogo vaj, naštetih v diplomskem delu na straneh 64, 65 in v knjigi Naše smučine (str. 119, 136-140). Nekatere od teh so: križni flamingo, križni flamingo z menjavo noge na vsak peti zavoju, extreme carving, poskoki (sonožni, enonožni, prehod iz sonožnih v enonožne in obratno) ipd. Zelo primerne za širjenje motorične sheme vadečih in za popestritev vadbe so vaje **menjave ritma** ter smučanje v **formacijah**.

### **PRIMER: MENJAVE RITMA V OŽJEM HODNIKU**

Teren: v začetku blaga naklonina, kasneje bolj strm teren.

#### **Ritem 3:3**

Dva kratka zavoja, tretji je daljši (3): dva kratka zavoja, tretji je daljši (3).

#### **Ritem 5:5**

Štiri kratke zavoje, peti je daljši (5): štiri kratke zavoje, peti je daljši (5).

#### **Ritem 3:1:3:1**

Dva kratka zavoja, tretji je daljši (3): en dolg zavoju (1): dva kratka zavoja, tretji je daljši (3): en dolg zavoju (1).

#### **Ritem 5:1:5:1**

Štiri kratke zavoje, peti je daljši (5): en dolg zavoju (1): štiri kratke zavoje, peti je daljši (5): en dolg zavoju.

Nato vadeči izvajajo vaje v zgoraj opisanih ritmih na naslednje načine:

- roke za glavo,
- roke prekrižane in položena na prsi,
- roke v bok,

- metanje palice iz roke v roko,
- vrtenje palice pred telesom,
- roki v predročenu,
- roki v predročenu s palicami v višini oči,
- po eni smučki ipd.

### **PRIMER: SMUČANJE V PARIH, TROJKAH IN VEČJIH FORMACIJAH**

Pri tem načinu smučanja gre za igre na snegu, kar popestri vadbo. V formacijah lahko izvajamo vse storitve, ki jih poznamo v nacionalni šoli smučanja, moramo pa upoštevati nekaj bistvenih napotkov, ki so pogoj za uspešno izvedbo sleherne formacije (Lešnik in Žvan, 2007):

- razdalje med vadečimi naj bi bile ves čas smučanja enake,
- v formaciji poskušamo najprej smučati z večjimi razdaljami med smučarji in jih postopno zmanjšujemo,
- poskušamo ohranjati horizontalne in vertikalne vrste smučarjev v formaciji,
- smučarji smučajo istočasno v dogovorjenem ritmu,
- smučati je potrebno kar se da pravilno tehnično,
- dogovorimo se za začetno in zaključno komunikacijo (signalizacijo) med smučarji.

Pri smučanju v formacijah je potrebno smučanje prilagoditi znanju najslabšega smučarja v skupini. Število smučarjev v formaciji postopoma stopnjujemo. Začnemo z izvedbo preprostih smučarskih storitev v parih, sledi izvedba težjih storitev v trojkah, četvorkah itd. V urejenih formacijah najpogosteje izvajamo vaje v osnovnem vijuganju, vijuganje v ožjem hodniku in vijuganje v širšem hodniku. Zelo atraktivne so tudi nekatere dopolnilne oblike smučanja in koordinacijske naloge (obrati, twister, poskoki, flamingo, spremembe hitrosti, ritma,...). Formacije pa so tudi primerne za najosnovnejše smučarske storitve (smučarski loki, klinasti zavoji,...) (Lešnik in Žvan, 2007).

#### **Smučanje v paru:**

V paru lahko vadeči smučajo na več načinov:

- vzporedno (istosmerno),
- vzporedno (protismerno),

- senčno,
- zasledovalno,
- izmenično (Lešnik in Žvan, 2007).

#### **Smučanje v trojkah:**

- piramida,
- piramida z menjavo mest (Lešnik in Žvan, 2007).

#### **Smučanje v večjih formacijah:**

- križanje,
- dva v eno,
- limonca,
- trans-formacija,
- prelet,
- diamanti,
- dva v tri,
- puščica (Lešnik in Žvan, 2007).

#### ***3.2.3.3 Vadba smučarske tehnike v ritmičnih postavitvah***

Pri tem načinu vadbe si pomagamo s pripomočki kot so stožci (nizki in visoki), metlice, mali in veliki količki ipd. Na vadeče vpliva takšen način vadbe motivacijsko, je pa vadba zahtevnejša kot v prostem smučanju.

V začetku vadbe uporabimo kratke količke ali metlice, ki jih postavimo v enakomernem hodniku. Razdalje med količki naj bodo:

- za slalom (7 – 15m),
- za veleslalom (15 – 35m).

Poglejmo primer postavitve hodnika s kratkimi količki. Progo postavimo tako, da znaša vertikalna razdalja med količki 15 metrov, horizontalna razdalja pa 4 metre. Pomembno je, da je razdalja med količki ob začetku vadbe večja, kajti tako imajo vadeči dovolj časa za izvedbo določene naloge. Vadeči v takšni postavitvi vijugajo znotraj hodnika, z zunanje strani hodnika, en zavoj znotraj in en zavoj zunaj hodnika. Vadečim postavimo tudi talne oznake različnih barv (metlice, markerje), ki lahko označujejo mesto vhoda ali izhoda iz zavoja, lahko jih postavimo tudi v sredini hodnika. Vadeči smučajo nad oznakami ali pod njimi ali pa so samo znak za pričetek določenega gibanja. S pomočjo takšnih postavitvev širimo smučarsko znanje vadečih in z uporabo različnih vaj popravljamo njihove napake, ki se pojavljajo med smučanjem. Vaje, ki jih uporabimo pri vadbi tehnike v takšni postavitvi, se ne razlikujejo od vaj, ki smo jih izvajali pri vadbi tehnike v prostem smučanju. Vaje se torej ponavljajo, saj se naučeno v prostem smučanju prične v vadbi med količki podirati. Vadeči pa ob velikem številu ponovitev pridobivajo občutek za pravočasnost, natančnost, ritmičnost, hitrost in mehko, ki predstavljajo pet značilnosti sodobnega alpskega smučanja (Lešnik in Žvan, 2007).



Slika 31. Uporaba kratkih količkov pri tekmovanju za najmlajše (osebni arhiv).

V nadaljevanju so navedeni primeri vaj, ki jih izvajamo v prostem smučanju, lahko pa jih izvedemo tudi pri vadbi tehnike v **preprostih in ritmičnih postavitvah**.

#### **PRIMER: KOREKCIJSKE VAJE ZA ZGORNJI DEL TELES (RAMENSKA OS)**

Teren: blaga naklonina, ki jo z izboljševanjem znanja smučanja stopnjujemo.

Pri vseh spodaj navedenih vajah je poudarek na vходу v zavoj, ki ga morajo vadeči pričeti z dvignjeno notranjo ramo.

**Roki v predročenu v višini ramen.**

**Roki v predročenu s palicami v višini oči.**

**Roki v predročenu s palicami v višini oči, v začetku zavoja dvig notranje smučke.**



**Ena palica pred telesom, druga na hrbet.**

**Notranja roka na zunanji del prsi, zunanja roka rahlo spuščena in odročena.**

**PRIMER: KOREKCIJSKE VAJE ZA POLOŽAJ BOKOV**

Teren: blaga naklonina, ki jo z izboljševanjem znanja smučanja stopnjujemo.

**Zunanja roka v bok, notranja roka na glavo.**

**Obe roki v bok.**

**Kolebnica pod zadnjico.**

**Kolebnica pod stopalo smučarskega čevlja.**

**PRIMER: KOREKCIJSKE VAJE ZA KOLENA**

Teren: blaga naklonina, ki jo z izboljševanjem znanja smučanja stopnjujemo.

Pozorni moramo biti, da vadeči začnejo zavoj v skočnem sklepu, nato sledijo kolena, ki jih je potrebno močno potisniti v zavoj.

**Roki na kolenih in potisk kolen v zavoj.**

**Zunanja roka na notranje koleno, notranja roka v notranji bok.**

**Obe roki na notranje koleno in potisk kolena v zavoj.**

**Obe roki (pesti) med koleni.**

**Žoga ali balon med koleni, roki na kolena.**

**PRIMER: KOORDINACIJSKE VAJE**

Teren: blaga naklonina, ki jo z izboljševanjem znanja smučanja stopnjujemo.

Poudarek je na pravilni izvedbi vaj, kajti ob ponavljanju napak se le te zapisujejo v motorično shemo vadečih, kar je kasneje težko ali pa nemogoče odpraviti.

**Dvig notranje smučke.**

**Ena palica pred telesom, druga na hrbet in dvig notranje smučke.**

**Dvig notranje smučke in spredaj prekrizane.**

**Smučanje po notranji smučki.**

**2 zavoja po levi smučki, 2 zavoja po desni smučki.**

**Smučanje po eni smučki.**

**Vbod obeh palic.**

**Vbod leve palice, desne palice in nato obeh palic istočasno.**

**Vbadanje ene palice ali smučanje s samo eno palico.**

**Vrtenje palice pred seboj.**

**Ploskanje spredaj – zadaj.**

**Vrtenje žogice okoli pasu ipd.**



*Slika 32. Vadba tehnike alpskega smučanja v poligonu in z uporabo metlic (osebni arhiv).*

V primeru, da je smučišče dovolj široko in imamo soglasje pridobljeno s strani upravljavca smučišča (Marušič, 2006), lahko postavimo **poligon** (slika 32). V tem primeru postavimo tri ali štiri vrste količkov (vertikale), kjer vadeči vadijo in izvajajo vse zgoraj opisane in navedene naloge. Postavitev naj bo podobna kot pri postavitvi hodnika (vertikalna razdalja med količki 15 metrov, horizontalna razdalja med količki 4 metre). Takšen poligon izkoristimo tudi za smučanje v različnem ritmu, kar smo opisali na strani 107.

### **3.2.3.4 Tekmovanje**

Smučarski klub Rogaška vsako leto organizira medobčinsko tekmovanje v veleslalomu za osnovnošolce. To tekmovanje se prireja v spomin na gospoda Bračuna (Bračunov memorial), ki je bil eden prvih učiteljev smučanja na območju Kozjanskega. Osnovnošolci in osnovnošolke tekmujejo v različnih starostnih kategorijah, kjer se potegujejo za čim boljše uvrstitve na tekmovanju.

Čeprav naš cilj ni pripraviti otroke vključene v program alpskega smučanja na tekmovanje, smo prepričani, da mora postati tekmovanje sestavina vsakega učnega procesa. Vadeče na tak način, s tekmovanjem, pogosteje izpostavimo tekmovalnim situacijam, hkrati pa jih praviloma bolj motiviramo za delo. S tekmovanjem poskrbimo, da je pedagoški proces učinkovitejši, vadeči pa so bolj zadovoljni, kar je morda celo najpomembnejši cilj pri učenju smučanja. Pri nekaterih vadečih lahko tekmovanje povzroča stres, poraz pa deluje travmatično. Te negativne občutke ob porazu pa lahko nevtraliziramo, če po tekmovanju vse vadeče nagradimo (medalja, diploma, spodbudne besede). Nagrada je za vadeče dokaz njihovega napredka, kar je zopet motivacija za nadaljnje delo (Lešnik in Žvan, 2007).

Vadeče na takšno tekmovanje pripravimo s prostim smučanjem, s smučanjem v hodniku ter skozi poligon in s smučanjem v preprostih-ritmičnih veleslalomskih postavitvah. Pri tem uporabimo stožce, metlice, male količke in šele kasneje, ko se vadeči privadijo na omenjene pripomočke, velike količke.

## **3.3 PRIPRAVA NA VADBENO ENOTO**

Na vsako vadbeno enoto se moramo dobro pripraviti, če želimo, da bodo vadeči med vadbo uživali in bili motivirani za delo. Vadbo zato organiziramo tako, da je ta raznolika, pestra, učinkovita, uspešna in nas pripelje k zadanim ciljem. »Pri tem moramo upoštevati didaktična načela (načelo vzgojnosti, varnosti, primernosti, nazornosti, postopnosti, praktične uporabnosti, racionalizacije in ekonomičnosti)« (Lešnik in Žvan, 2007, str. 26).

Pri izvedbi vadbe upoštevamo temeljne značilnosti vadbene enote ter uporabimo naslednje oblike in metode dela, ki povečujejo otrokovo in tudi učiteljevo/trenerjevo ustvarjalnost.

**Metode dela**, ki jih uporabimo pri poučevanju:

- razlaga,
- demonstracija,
- pogovor.

**Razlago** uporabimo pri opisovanju, pojasnjevanju in popravljanju določenih gibalnih nalog. Opisovanje navadno uporabimo na začetni stopnji učno-vzgojnega procesa, pri posredovanju novih vsebin, neposredno pred izvajanjem demonstracije. Pojasnjevanje uporabimo po izvedbi demonstracije in ob posredovanju dopolnilnih informacij o gibanju. Popravljanje pa je usmerjeno v odpravljanje napak pri izvajanju določenega gibanja (Videmšek in Pišot, 2007).

**Demonstracija** je pri poučevanju nekega gibanja zelo pomembna in z njeno pomočjo vadečim pokažemo določeno gibanje o katerem si ustvarijo jasno predstavo. Pomembna je pri vseh stopnjah učno-vzgojnega procesa. Preden gibanje prikažemo (demonstriramo), ga moramo na kratko opisati in razložiti. Demonstracijo lahko izvede učitelj ali tudi kateri od vadečih. Prva demonstracija mora biti celovita, izvedena brez prekinjanja, v obliki, hitrosti, tempu, amplitudi v kateri se tudi sicer izvaja gibanje, ki ga prikazujemo. Druga pa počasnejša in s poudarki na elementih, ki jih vadeči težje izvajajo. V primeru, da vadeči določeno gibalno nalogo izvajajo popolnoma napačno, jo znova opišemo, razložimo in demonstriramo. Pri motoričnem učenju je pomembna tudi demonstracija napak v gibanju vadečega, pri čemer ima demonstracija vlogo neverbalne povratne informacije (Videmšek in Pišot, 2007).

**Pogovor** nam služi za vzpostavitev interakcije med vadečimi in nami, učitelji oziroma trenerji. Največ možnosti za pogovor imamo v okviru skupinskega in individualnega dela, ki naj bo prijeten in prijazen. Odzivati se moramo na vprašanja ter prošnje vadečih in jih spodbujati k postavljanju vprašanj in k pogovoru (Videmšek in Pišot, 2007).

**Oblike dela**, uporabljene pri poučevanju in izvedbi programa:

- Skupinska oblika (vadba po postajah, vadba z dopolnilnimi ali dodatnimi nalogami, igralne skupine, delo v parih, trojkah, delo v homogenih, heterogenih skupinah);
- Frontalna oblika (poligon, štafete);
- Individualna oblika.

**SKUPINSKA OBLIKA.** Pri tej obliki dela razdelimo vadeče na več manjših skupin, vadeče razvrstimo v homogene ali heterogene skupine (glede na njihove značilnosti, sposobnosti, znanje). Vadba v takšni obliki zahteva precejšnjo stopnjo samostojnosti. Pri **vadbi po postajah** razdelimo vadeče na več skupin, odvisno od števila vadečih, velikosti vadbenega prostora in vsebine dela. V skupini je ponavadi do pet otrok (lahko tudi več), ki jih razdelimo na podlagi različnih kriterijev (starost, spol, znanje, sposobnosti, ...). Skupine so lahko heterogene ali homogene. Ponavadi so pri podajanju novih učnih vsebin in tekmovanju skupine heterogene (pomoč boljših otrok manj sposobnim), pri utrjevanju znanja pa homogene (boljše skupine izvajajo zahtevnejše naloge, slabše pa preprostejše). Ta oblika vadbe je najprimernejša za utrjevanje znanja. **Vadba z dopolnilnimi ali dodatnimi nalogami** je zelo učinkovita metoda dela, ki jo uporabljamo pri utrjevanju in pri pripravi vadečih na končno storitev z dopolnilnimi nalogami. Delo organiziramo tako, da pripravimo glavno vadbeno enoto, kjer se izvaja glavna vsebina in stranske enote, kjer se izvajajo dopolnilne ali dodatne naloge. Manj sposobni vadeči izvajajo dopolnilne naloge, ki pripomorejo k izboljšanju tehnične izvedbe glavne naloge in jih pripeljejo do osvojitve tega gibanja. Tisti vadeči, ki pa glavno nalogo popolnoma obvladajo, vadijo s pomočjo dopolnilnih nalog. Takšen način vadbe omogoča veliko individualizacijo dela. V **igralnih skupinah** izbiramo vadečim igre v katerih lahko sodelujejo vsi hkrati. Igre izbiramo na podlagi starosti in števila vadečih, na podlagi sposobnosti, znanja, razpoložnja in prostora, ki nam je na razpolago. Pri igrah skupaj z vadečimi sprejemamo, spreminjamo in prilagajamo pravila iger ter jih spodbujamo k dejavnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

**FRONTALNA OBLIKA.** Vsem vadečim hkrati frontalno posredujemo navodila. Izvajamo jo lahko tradicionalno – sklenjeno ali sodobno – nevezano. Sklenjena oblika ne upošteva načelo individualizacije, zato ima več slabih strani. Vsebino, količino, postopke izbiramo glede na povprečje skupine, zaradi tega je vadba za nekatere preveč za druge pa premalo zahtevna. Te oblike dela se oklepamo prepogosto, saj omogoča nadzor nad vadečimi ter lažje delo, istočasno pa pri vadečih zaviramo njihovo radovednost, raziskovalni duh, domišljijo, neodvisno mišljenje in ustvarjalnost. **Poligon** največkrat postavimo v obliki kroga ob robu telovadnice. Vadeči se neprekinjeno pomikajo naprej po pripravljene poligonu in izvajajo gibalne naloge. Naloge med vadbo občasno spremenimo, biti pa morajo vadečim znane in dokaj preproste. Vaditi pričnemo na različnih mestih, na ta način se izognemo začetnemu zastoju. Če pa do zastoja kljub temu pride, postavimo več vzporednih vadbenih mest za isto nalogo (dodamo gred, tanke blazine ipd). Ob večjem številu heterogenih vadečih pa

postavimo dva vzporedna poligona od katerih je eden krajši in omogoča zaposlitev manjšega števila vadečih. Z vadbo na poligonu lahko vplivamo na razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti in utrjujemo določena gibalna znanja. **Štafete** uporabljamo v glavnem delu vadbene enote pri utrjevanju znanja, včasih pa organiziramo tudi tekmovanja s katerimi poskrbimo za sprostitev vadečih. Vadeče razdelimo v več skupin, ki so pri utrjevanju homogene, ob organizaciji tekmovanja pa heterogene. Pomembno je, da je pri vadbi v štafetah čim več vadečih istočasno gibalno aktivnih, kajti »čakanje v koloni je dopustno le takrat, ko so naloge zelo težke oziroma z visoko obremenitvijo« (Videmšek in Pišot, 2007, str. 242).

**INDIVIDUALNA OBLIKA** se navadno uporablja znotraj frontalnega ali skupinskega dela. Pri osnovnošolskih otrocih ta oblika dela ni posebno zaželena, »saj je eden izmed ciljev na področju gibanja, da otroke prek gibalnih dejavnosti pritegnemo v socialno integracijo« (Videmšek in Pišot, 2007, str. 243).

Zgoraj opisane metode in oblike dela uporabimo pri pripravi vadečih na smučarsko sezono v pripravljalnem ter prehodnem obdobju in tudi pri delu na snegu. Pri delu na snegu pa smo se dodatno zgledovali po učnih stopnjah, ki proces učenja smučanja opredeljujejo na naslednji način:

1. učna stopnja: telesna in duševna priprava na delo (ogrevanje, postopna seznanitev vadečih z vsebino dela na snegu);
2. učna stopnja: predstavlja posredovanje novih informacij (prvi poizkusi izvedbe gibanja na osnovi razlage, demonstracije);
3. učna stopnja: gre za vadbo in popravljanje napak (poizkusi gibanja na osnovi ponovnih demonstracij in popravljanje grobih napak, kasneje pa tudi manjših napak; najprej popravljamo celo skupino, kasneje preidemo na individualno popravljanje napak);
4. učna stopnja: utrjevanje znanja (vadba v težjih in oteženih okoliščinah);
5. učna stopnja: preverjanje znanja (znanje preverjamo v obliki ocenjevanja posameznih elementov ali tekmovanja) (Lešnik in Žvan, 2007).

Dodali bi še, da je smučanje sestavljeno gibanje, pri katerem dajemo prednost učenju celote pred njenimi deli, kar potrjuje tudi praksa. To pomeni, da je pri osvajanju smučarskega znanja smiselno narediti vsak korak naprej na osnovi izvedbe celotnega zaporedja gibov (sintetični pristop). Učenje po delih (analitični pristop) pa uporabimo, če opazimo pri izvajanju celote

napačno modeliranje celotnega gibalnega programa. K zahtevnejšim smučarskim storitvam pa preidemo preko hierarhično nižjih in lažje izvedljivih storitev (Lešnik in Žvan, 2007).

#### 4. SKLEP

Živimo v obdobju, v katerem smučanje predstavlja eno izmed mnogih športnih dejavnosti, s katero lahko popestrimo naše preživljanje prostega časa. Hkrati pa predstavlja, v trenutnem obdobju recesije, veliko finančno obremenitev za vse, ki so željni smučanja, predvsem starše otrok. To pa ne sme biti razlog za neaktivnost in ne vključevanje otrok v športno dejavnost, kajti smučanje je dejavnost, ki se izvaja v zimskem času ter naravnem okolju in s katero lahko vplivamo na zdrav življenjski slog tudi v obdobju odraslosti. Vredno se je truditi in stremeti k stalnim izboljšavam ter nadgradnji svojega dela, tudi s programi kot je predstavljen v diplomskem delu. Na ta način lahko vplivamo na boljše življenje otrok, s športom pa bodo ustvarjeni pogoji za trajne navade. Pri tem so pomemben člen učitelji smučanja, ki morajo biti strokovno usposobljeni za delo z otroki, dojemljivi za novosti, istočasno pa morajo vse to na zabaven in strokoven način podati otrokom.

Namen diplomskega dela je predstaviti načrtovanje in izvedbo programa »alpsko smučanje v osnovni šoli«, ki bi se izvajal v okviru športnih interesnih dejavnosti. Program je sestavljen tako, da se izvaja skozi celo šolsko leto in je namenjen zainteresiranim in nadarjenim otrokom za smučanje. Smučanje želimo predstaviti na zanimiv način, kot celoletno športno dejavnost. V program so vključene številne športne vsebine, pomembne za razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti, ki so pomembne pri pripravi otrok na smučarsko sezono. Za zimsko obdobje, ko se izvaja del programa namenjenega izpopolnjevanju smučarskega znanja, so predstavljene in opisane mnoge uporabne vaje, koordinacijske, ravnotežne, za popestritev vadbe, ki jih uporabimo za izboljšanje smučarske tehnike. Izvedba teh vaj pa je možna na različne načine: v prostem smučanju, v postavitvah, z uporabo mnogih pripomočkov, ki so tudi predstavljeni v diplomskem delu. Vseskozi smo sledili tudi ciljem, ki smo jih opredelili takole: predstaviti pomen športa za otroke, predstaviti pravila FIS ter smučarsko opremo, predstaviti nacionalno šolo alpskega smučanja in njene storitve, predstaviti program alpskega smučanja v okviru interesnih dejavnosti za učence osnovnih šol.

S tem delom želimo ponuditi idejo o gibalni pripravi otrok na smučarsko sezono in o načinih, s pomočjo katerih bi izboljšali ter nadgradili njihovo smučarsko znanje. Upamo, da bomo pomagali tistim, ki se ukvarjajo z učenjem smučanja otrok in da bo njihovo delo zaradi tega še kvalitetnejše. Z uporabo številnih pripomočkov in s smučanjem na smučarskem poligonu bo poučevanje mnogo lažje ter za otroke privlačnejše, dvig smučarskega znanja pa vsekakor



zagotovljen. Vsem, ki bodo uporabljali podoben način priprave na smučarsko sezono in učenja smučanja želimo veliko uspehov pri njihovem delu.

## 5. VIRI

- Abram, I. (2008). *Z igro in Kekčevo zgodbo do prvih korakov na snegu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Agrež, F., Berčič, H., Dvoršak, M., Maver, D., Petrovič, R., Rajtmajer, A. idr. (1992). *Alpsko smučanje: Delovno gradivo za kadrovske tečaje*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Agrež, F., Berčič, H., Dvoršak, M., Maver, D., Petrovič, R., Rajtmajer, A. idr. (1998). *Alpsko smučanje: Študijsko gradivo (popravljen in dopolnjen izdaja)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Beachle, R., Earle, R.W. in Wathen, D. (2000). Resistance training. *Essentials of Strength Training and Conditioning*, 395-425.
- Čoh, M. (1992). *Atletika: tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Guček, A. in Lešnik, B. (2006). Vloga in položaj smučanja v družbi novodobnih načinov gibanja na snegu. *Šport, LIV* (4), 9-13.
- Guček, S. (1989). *Slovenija, zibelka smučanja v srednji Evropi*. Ljubljana: Kmečki glas.
- Jošt B., in Agrež F. (1994). *Preverjanje gibalnih sposobnosti*. Ljubljana: Ministrstvo za obrambo RS.
- Klemenčič, G. in Žerovnik, M. (2008). Trendi v smučarji. *Sokol*, XI (12), 44-47.
- Kosec, M. (1978). *Ciciban se igra in telovadi*. Ljubljana: Zveza prijateljev in mladine.
- Kovač, M., in Jurak, G. (2010). *Izpeljava športne vzgoje – didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Lešnik, B. (2004). Na smuči z veseljem, užitkom in novim zakonom o varnosti na smučišču. *Šport LII* (4), 9-12.
- Lešnik, B. in Žvan, M. (2010). *A turn to move on: alpine skiing – Slovenian way*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Lešnik, B., Žvan, M. (2007). *Naše smučine*. Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije, Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Makuc, N., Videmšek, M., Rodošek, D. in Štihec, J. (2011). *Analiza uspešnosti različnih načinov vadbe smučanja predšolskih otrok*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Marušič, T. (2006). *Slovensko smučarsko pravo in varnost na smučiščih*. Ljubljana: Javno podjetje Uradni list Republike Slovenije, d.o.o.
- Pistotnik, B. (1997). *Osnovna motorika*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Pišot, R., Murovec, S., Gašperšič, B., Sitar, P. in Janko, G. (2000). *Smučanje 2000+*. Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije, Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Rajtmajer, D. (1990). *Metodika telesne vzgoje; Predšolska vzgoja – I. knjiga*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Rajtmajer, D. (1990). *Metodika telesne vzgoje; Predšolska vzgoja – II. knjiga*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Škof, B. (Ur.). (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Ušaj, A. (2003). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Gregorčič, I., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2004). Analiza razlogov za vključevanje otrok v šolo alpskega smučanja. *Šport, LII* (4), 65-69.
- Vrhovnik, T. (2008). Fartlek – igra hitrosti pri teku. Pridobljeno 20.08.2012 iz <http://www.cenim.se/264-a.html>.