

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MATEVŽ PRISTAVEC

LJUBLJANA, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Deskanje na snegu

PRIPRAVA IN IZVEDBA TABORA DESKANJA NA SNEGU V PROSTEM SLOGU

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:
doc. dr. Blaž Lešnik
SOMENTOR:
doc. dr. Boris Sila
RECEZENT:
prof. dr. Milan Žvan

Avtor:
MATEVŽ PRISTAVEC

LJUBLJANA, 2012

ZAHVALA

Zahvalil bi se vsem dobrim prijateljem, ki ste mi na kakršenkoli način pomagali pri nastanku diplomskega dela, še posebno Juretu, Luku, Sergeji, Mihi, Barbari, Mateji, Žigu, Tanji, Binetu, Marini, Doroteji, Jaku in Niki.

Posebna zahvala gre mentorju doc. dr. Blažu Lešniku, prof. dr. Milanu Žvanu in doc. dr. Borisu Sili za strokovno pomoč in usmerjanje.

Neznansko sem hvaležen tudi staršem, ki so mi omogočili športno in študijsko pot, ter Urški za spodbude pri delu in športnem udejstvovanju.

Ključne besede: deskanje na snegu, prosti slog, športni tabor, deskarska šola.

PRIPRAVA IN IZVEDBA TABORA DESKANJA NA SNEGU V PROSTEM SLOGU

Matevž Pristavec

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Športno treniranje, Deskanje na snegu

Število strani: 69 Število tabel: 1 Število slik: 26 Število virov: 24

IZVLEČEK

Diplomsko delo je napisano kot gradivo v pomoč usposobljenim učiteljem deskanja na snegu, ki želijo pripraviti in izvesti tabor deskanja na snegu v prostem slogu ali v njem le poučevati.

Za predstavitev priprave in izvedbe športnega tabora smo uporabili deskriptivno metodo dela, ki temelji na lastnih izkušnjah in strokovni literaturi.

Delo vsebuje nasvete za pripravo na tabor deskanja na snegu v prostem slogu in njegovo izvedbo. Zaradi varnosti si mora vodja tabora z učitelji deskanja predhodno ogledati izbrano smučišče in se najaviti pri upravljavcu smučišča. Poskrbeti mora tudi za optimalno nastanitev in prehrano. Prosti slog zahteva poleg primerne opreme za deskanje še dodatno zaščitno opremo. V športnem delu smo opisali osnovne elemente, ki zajemajo osnovni položaj deskarja, vijuganje v zarezni tehniki in elemente prostega sloga na tleh. V nadaljevanju smo obravnavali prvine na snežnih in trdih objektih, ki smo jih opisali v štirih fazah: zaletu, odskoku, letu oz. drsenju po trdem objektu in doskoku. Podrobneje smo te prvine razvrstili na skok brez rotacije in skoke z rotacijami, ki jih obogatimo z izvedbo različnih prijemov deske, ter drsenje na trdih objektih. Značilnost vseh opisanih elementov je, da se med seboj dopolnjujejo in nadgrajujejo.

Key words: snowboarding, freestyle, sports camp, snowboard school.

PREPARATION AND EXECUTION OF FREESTYLE SNOWBOARD CAMP

Matevž Pristavec

University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2012

Sport training, Snowboarding

Pages: 69

Tables: 1

Pictures: 26

Sources: 24

ABSTRACT

The diploma thesis is written to assist professional snowboard instructors who want to prepare and execute freestyle snowboard camp or just to instruct in snowboard camp.

A descriptive method based on extensive personal experience and literature is used for the presentation of preparation and execution of sports camp.

The diploma thesis is dealing with preparation of the freestyle snowboard camp and its execution. For safety reasons, leader of the camp and instructors have to preview the selected ski resort and they also have to notify the operator of ski resorts. Leader of the camp has to provide optimal accommodation and food. Freestyle snowboarding requires sport and protective equipment. In the sport section, the basic elements are described. They comprise the basic position of the snowboarder, carving techniques and flat ground freestyle figures. In the following chapters elements on snow or solid objects are described. The elements are divided and described in four stages: inrun, take-off, flight or sliding on object and landing. More detailed these elements are classified into straight jump and jump with rotation. During the jumps variable grabs and sliding on solid objects can be performed. All described elements are interrelated and combining different elements can lead to more complex tricks.

KAZALO

1	UVOD	9
1.1	ZGODOVINA DESKANJA NA SNEGU	11
1.2	RAZVOJ DESKARSKE SUBKULTURE	14
1.3	ZGODOVINA TABOROV DESKANJA NA SNEGU V PROSTEM SLOGU	16
1.4	PREDMET, PROBLEM IN CILJI	18
2	METODE DELA	19
3	RAZPRAVA	20
3.1	PRIPRAVA TABORA DESKANJA NA SNEGU V PROSTEM SLOGU; TEMELJNE ZAHTEVE	20
3.1.1	IZBIRA SMUČIŠČA	21
3.1.2	BIVANJE	21
3.1.3	PREHRANA	22
3.1.4	VADBENA SKUPINA	23
3.1.5	OPREMA IN VZDRŽEVANJE	25
3.1.6	PROGRAM	26
3.1.6.1	Predstavitve programa Quiksilver Elan Freestyle Camp	27
3.1.7	OGLAŠEVANJE	30
3.1.8	NEVARNOSTI NA SMUČIŠČU	30
3.1.9	PRAVILA V SNEŽNIH PARKIH	31
3.1.10	VAROVANJE NARAVE	32
3.1.11	OVREDNOTENJE	32
3.2	ŠPORTNI DEL TABORA DESKANJA NA SNEGU V PROSTEM SLOGU	33
3.2.1	OSNOVE DESKANJA NA SNEGU V PROSTEM SLOGU	35
3.2.1.1	Osnovni položaj prostega sloga	35
3.2.1.2	Vijuganje v zarezni tehniki (ang. carving)	36
3.2.1.3	Elementi prostega sloga na tleh	36
3.2.2	OSNOVE SKOKOV BREZ IN Z ROTACIJO – FAZE GIBANJA	38
3.2.3	VAJE BREZ DESKE IN Z DESKO NA RAVNINI	43
3.2.4	OSNOVNI SKOK (ang. straight air)	44
3.2.5	OSNOVNI PRIJEMI DESKE Z ROKO (ang. grab)	45
3.2.6	SKOKI Z OBRATOM NAPREJ (ang. frontside in switch frontside)	46
3.2.6.1	Skok s pol obrata naprej (ang. frontside 180° oz. switch frontside 180°)	48
3.2.6.2	Skok z enim obratom naprej (ang. frontside 360° oz. switch frontside 360°)	48
3.2.6.3	Skok z obratom in pol naprej (ang. frontside 540° oz. switch frontside 540°)	49
3.2.6.4	Skok z dvema obratoma naprej (ang. frontside 720° oz. switch frontside 720°)	50
3.2.7	SKOKI Z OBRATOM NAZAJ (ang. backside in switch backside)	51
3.2.7.1	Skok s pol obrata nazaj (ang. backside 180° oz. switch backside 180°)	53
3.2.7.2	Skok z enim obratom nazaj (ang. backside 360° oz. switch backside 360°)	53
3.2.7.3	Skok z obratom in pol nazaj (ang. backside 540° oz. switch backside 540°)	54
3.2.7.4	Skok z dvema obratoma nazaj (ang. backside 720° oz. switch backside 720°)	55
3.2.8	SALTA NAZAJ IN NAPREJ (ang. backflip in frontflip)	56
3.2.9	NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE	58
3.2.10	OSNOVE DRSENJA NA TRDIH OBJEKTIH (ang. rail slide)	58
3.2.10.1	Prstno vzdolžno (ang. frontside 50-50)	60
3.2.10.2	Petno vzdolžno (ang. backside 50-50)	61
3.2.10.3	Prstno po prednje delu (ang. frontside nose press)	61
3.2.10.4	Prstno po zadnjem delu (ang. frontside tail press)	62
3.2.10.5	Petno prečno (ang. backside boardslide)	63
3.2.10.6	Prstno prečno (ang. frontside boardslide)	64
3.2.10.7	Prstno prečno nasprotno (ang. frontside lipslide)	64
3.2.10.8	Petno prečno nasprotno (ang. backside lipslide)	65
4	SKLEP	66
5	VIRI	68

KAZALO SLIK

Slika 1. Karton za samoevalvacijo (osebni arhiv).	24
Slika 2. Plakat za tabor deskanja na snegu v prostem slogu (osebni arhiv).	28
Slika 3. Štiri faze skoka (osebni arhiv).	38
Slika 4. Tri različne linije drsenja na skok (osebni arhiv).	40
Slika 5. Linija z leve strani zaletišča na desno stran skoka (osebni arhiv).	40
Slika 6. Linija z desne strani zaletišča na levo stran skoka (osebni arhiv).	41
Slika 7. Pogledi skozi štiri faze skoka z obratom naprej za 540° (osebni arhiv).	43
Slika 8. Liniji drsenja pred in na odskočišču z obratom naprej (osebni arhiv).	47
Slika 9. Skok s pol obrata naprej (osebni arhiv).	48
Slika 10. Skok z enim obratom naprej (osebni arhiv).	49
Slika 11. Skok z enim obratom in pol naprej (osebni arhiv).	50
Slika 12. Skok z dvema obratoma naprej (osebni arhiv).	51
Slika 13. Liniji drsenja pred in na odskočišču z obratom nazaj (osebni arhiv).	52
Slika 14. Skok s pol obrata nazaj (osebni arhiv).	53
Slika 15. Skok z enim obratom nazaj (osebni arhiv).	54
Slika 16. Skok z enim obratom in pol nazaj (osebni arhiv).	55
Slika 17. Skok z dvema obratoma nazaj (osebni arhiv).	56
Slika 18. Skok z obratom prek glave nazaj (osebni arhiv).	57
Slika 19. Prstno vzdolžno (osebni arhiv).	61
Slika 20. Petno vzdolžno (osebni arhiv).	61
Slika 21. Prstno po prednje delu (osebni arhiv).	62
Slika 22. Prstno po zadnjem delu (osebni arhiv).	63
Slika 23. Petno prečno (osebni arhiv).	63
Slika 24. Prstno prečno (osebni arhiv).	64
Slika 25. Prstno prečno nasprotno (osebni arhiv).	65
Slika 26. Petno prečno nasprotno (osebni arhiv).	65

KAZALO TABEL

Tabela 1. Najpogostejše napake pri skokih.	58
---	----

1 UVOD

Ob izredno hitrem razvoju tehnologij so se ob pozitivnih posledicah pojavile tudi negativne, ki ljudi odvrčajo od telesne aktivnosti in narave. Posledice pretiranega igranja računalniških iger, gledanja televizije in uporabe ostalih naprav zabavne elektronike v prostem času negativno vplivajo na otrokov gibalni razvoj. Nasprotno šport predstavlja prijetno in zabavno možnost razvoja in ohranjanja naših gibalnih sposobnosti ter s tem kvalitete življenja.

Skupek drsenja po snežnih pobočjih, obvladovanja telesa in gibanja v naravi za mnoge predstavlja možnost pobega od sodobnega načina življenja in stresa, ki ga ta prinaša. Deskarski tabori deskanja na snegu v prostem slogu lahko predstavljajo protiutež negativnim posledicam sodobnega življenja in so namenjeni vsem, željnim sprostitev, narave, snega, novih prijateljev in predvsem nadgraditve svojega deskarskega znanja. Glede na usmerjenost tabora so ti lahko namenjeni različnim starostnim skupinam, spolu in znanju. Posebnosti taborov so, da je skupina nameščena na smučišču ali v njegovi neposredni okolici. Udeležencem ponujajo večdneven program aktivnosti, ki jih vodijo usposobljeni učitelji in tekmovalci.

Deskanje na snegu je ena najatraktivnejših športnih panog, ki poleg samega športno rekreativnega in tekmovalnega vidika za mnoge predstavlja tudi specifičen življenjski slog. Že sama lokacija tekem za Svetovni pokal prostega sloga v skokih, ki potekajo na posebnih konstrukcijah v središčih največjih svetovnih metropol (London, Stockholm, Barcelona, Seul, Denver in Quebec City), pričča o medijski zanimivosti in priljubljenosti. Čeprav je deskanje na snegu postalo olimpijska disciplina na zimski olimpijadi v Naganu leta 1998, je že na naslednjih olimpijskih igrah v Salt Lake Cityu pritegnilo izjemno število medijev ter celo veljalo za enega izmed najbolj popularnih dogodkov iger. Po uspešni predstavitvi deskanja v dveh disciplinah, paralelnem veleslalomu in snežnem žlebu, so na igrah v Torinu leta 2006 dodali še deskarski kros. Nov mejnik bo postavljen na naslednji olimpijadi v ruskem Sočiju, kjer bo predstavljena nova, že četrta disciplina deskanja, 'slopestyle'.

»Zmagovalec snežnega žleba Shaun White (ZDA) je ogromno prispeval h gledanosti olimpijskih iger v Vancouvru in z več kot 30 milijoni gledalcev premagal tudi oddajo 'Ameriški idol'« (Dillmann, 2010).

1.1 ZGODOVINA DESKANJA NA SNEGU

Razumeti deskanje danes, ga usmerjati v prihodnost, zahteva poznavanje njegove preteklosti.

”Prihajajo namreč generacije, ki ne le da se z deskanjem ukvarjajo, temveč ga tudi živijo. Zato je dolžnost stroke, staršev in vseh vpletenih v vzgojo in izobraževanje, da pokažejo razumevanje in zanimanje za šport, ki osvaja svet. Žal je nerazumevanje športa vse prevečkrat krivo za to, da posamezne športne panoge in njene filozofije ne poznamo dovolj” (Gmajnar, 2004).

Deskanje na snegu lahko opredelimo kot drsenje po zasneženem pobočju na eni sami deski, stoje bočno na smer drsenja. Prvo znano desko je izdelal Američan Vern Wicklund leta 1917. Sestavljena je bila iz desk od soda, usnjenih paščkov za pritrditev čevlja na desko ter vrvice, ki je bila pritrjena na sprednji del deske. Vrvica, ki se je držala s prednjo roko, je bila namenjena ravnotežju. Na fotografijah spustov je vidna tudi palica, ki se je držala v zadnji roki in je bila namenjena izvedbi zavojev. Svoj izum je leta 1939 patentiral in iz tega leta prihaja tudi filmski posnetek deskanja Wicklunda na hribu v okolici Chicaga. Splošno pa je za očeta modernega deskanja priznan Sherman Poppen, ki je svetu leta 1965 prinesel Snurfer, izboljšano plastično reinkarnacijo Wicklundovega izuma. V naslednjem desetletju so prodali približno en milijon Snurfer desk (Reed, 2005).

Med mladimi kupci Snurferja sta bila tudi Dimitrije Milovich, ki je leta 1972 začel izdelovati Winterstick (naslednjo stopnjo na poti k današnjim deskam) in Jake Burton Carpenter, ustanovitelj Burton Snowboards leta 1977 in največje ime deskarskega sveta. Tom Sims, drugi sodobni pionir, je svojo inspiracijo črpal izključno iz sveta rolanja in že leta 1963 pri trinajstih letih v šoli izdelal svojo različico snežne deske. Prav Burton in Sims sta leta 1977 iz proizvodnje poslala prve deske in omogočila današnji razvoj športa (Reed, 2005).

V sredini osemdesetih je z začetkom deskarske industrije deskanje na snegu postalo dostopno tudi širšemu krogu ljudi. Kljub pozitivnemu odzivu posameznikov je bil

odnos smučarske industrije in smučarskih centrov je bil negativen in odklonilen. Na deskanje so gledali zviška in ga obravnavali kot muho enodnevnico. Z leti, ko je deskanje postajalo vedno bolj množično, se je vse spremenilo. V deskanju so odkrili tržni potencial in danes praktično ni proizvajalca smuči, ki ne bi proizvajal tudi snežnih desk in ostale opreme za deskanje na snegu. S pojavom večjega števila deskarjev so tudi smučišča dovolila vstop deskarjem in kasneje v svojo ponudbo dodala namensko urejeni del smučišča (snežni park).

Deskanje na snegu se je že v zgodnji fazi razvoja razdelilo na prosti slog (ang. freestyle) in alpski slog (ang. alpin). Burton je izdelal prvo pravo desko za prosti slog, leta 1987 pa so izdelali tudi prvi mehki čevlji (ang. soft boot). Tri leta kasneje so v Vailu (ZDA) odprli prvi park za prosti slog (ang. freestyle park). Na splošno je na začetku veljalo, da so ZDA domovina prostega sloga z razmerjem 95:5 v korist števila deskarjev prostega sloga, medtem ko je bilo v Evropi obratno, saj je bilo razmerje 80:20 v korist deskarjev alpskega sloga (Duds, 2010).

V zadnjih letih smučarska industrija nastopa zelo agresivno, kar se kaže predvsem v dobri propagandi in popularizaciji trendov (npr. deskanje). To na eni strani omogoča zadovoljevanje najrazličnejših interesov in hkrati uveljavlja dobičkonosne dejavnosti. Sledenje trendom vključuje potrebno opremo, izobraževanja, turistična popotovanja ter druge oblike smučanja kot gospodarske dejavnosti (Lešnik, 2007).

Leta 1983 smo beležili prve poskuse deskanja na snegu v Sloveniji, ko sta Andrej in Primož Černe poskušala drseti na smučki za smučanje na vodi. Kmalu so se jim z deskami lastne izdelave pridružili brata Remec in Frenk Lukan, kasneje še Matej Vörös, Hine Kranjc, Miro Varga in drugi (Duds, 2010).

Tudi na slovenskih smučiščih smo zadnjih nekaj let priča razvoju namensko urejenih delov smučišč, v katere spadajo snežni parki. Uredili so jih v večini večjih smučarskih centrov in sicer na Voglu, v Kranjski Gori, na Rogli, Krvavcu, v Cerknem, na Kaninu, Soriški planini in na Starem vrhu.

Snežni parki v svetu in pri nas postajajo vse bolj priljubljen prostor preživljanja prostega časa na smučiščih. Vse več je mladih, ki svojo zabavo iščejo prav v snežnem žlebu, na skakalnicah in drugih napravah (Lešnik, 2007).

1.2 RAZVOJ DESKARSKE SUBKULTURE

Subkultura je posebna kultura kake skupine ljudi, drugačna od kulture, katere del je: nekatere skupine prebivalstva oblikujejo v razširjenih kulturah subkulture s posebnimi sistemi norm in načinov ravnanja (Ahiln idr., 1997).

Zaradi boljše predstave in specifik samega deskanja ter načina življenja povezanega z njim se bomo dotaknili tudi razvoja deskarske subkulture. Deskanje je bilo obravnavano že iz različnih zornih kotov, vendar ne do potankosti, o čemer priča pomanjkanje zapisov. Večino predstavlja dnevni tisk, ki pa deskanje obravnava le iz tekmovalne plati. Vsekakor to ni dovolj za razumevanje deskanja kot celote.

Nastanek deskarske subkulture sega v petdeseta leta prejšnjega stoletja ameriške zgodovine. Ob vzponu znanosti in domnevni zmagi človeka nad naravo, ki si jo je v veliki meri podredil, so se deskarji na valovih temu uprli. Povojno potrošniško kulturo so zamenjali z ležernim življenjem od danes do jutri in častili lepote ter moč narave. Ta miselnost se je prenesla tudi v urbana in podeželska središča, kjer so najstniki nadomestili desko za valove z leseno desko, na katero so pritrdili okorna kolesca kotalk. Valove so nadomestili s praznimi bazeni in vročim asfaltom. Bolj razvita surferska industrija je s prvimi blagovnimi znamkami trgu ponudila lahkotna oblačila, ki so jih rolkarji kot prvi vzeli za svoja. Del vsega so bili tudi zvoki popularnih Beach Boysov. Vendar se melodični zvoki niso ujemali z urbanim okoljem mestnih ulic, kar je vodilo rolkanje v samostojno rolkarsko subkulturo, ki se je prepletala z vibracijami punka (Stankovič, Tomc in Velikonja, 1999).

V zgodnjih osemdesetih so nekatere revije (npr. Skateboarder) rolkanje predstavile širši javnosti. Te veliko nakladne revije so rolkanje postavile na nacionalni nivo v ZDA in delno tudi v Evropi. Predstavljali so profesionalne rolkarje, ki so pred kratkim začeli z deskanjem in na ta način prinesle medijsko pozornost deskanju. To je prepričalo tudi nekaj smučišč, da so poskusno odprla vrata deskarjem, ki pred tem niso imeli vstopa v smučarske centre. Rolkarji so začeli z invazijo na pobočja in seboj prinesli tudi punk, ki se je razširil med deskarje na snegu. Pripadniki so nosili oblačila umazane rjavo-sive barve, ki so jih kupovali v trgovinah z rabljenimi oblačili. Kljub

alternativnem videzu rolkarskih pankerjev na snegu je večina smučišč v ZDA do konca osemdesetih let sprejela deskarje na snegu, saj jim je novo tržišče prinašalo ekonomsko blaginjo. Ti dejavniki so doprinesli k temu, da je deskanje utrdilo svojo uporniško in brezskrbno podobo. Deskanje je postalo moderno kot izbira nove generacije. Popularnost deskanja je skokovito narasla (Humphreys, 1997).

Rolkanje se je na naših tleh zakoreninilo dokaj pozno. V začetku osemdesetih let so se v Sloveniji pojavile prve različice rolk. Sprva seveda ni bilo mogoče govoriti o enotni, predvsem subkulturno oblikovani sceni. V časopisih se je takrat za rolkanje pojavil izraz velekotalkanje. Na ulicah so se znašli posebneži s približno pol metra dolgimi rolkami iz debelega sloja plastike in velikih togih koles. Toda redki so resnično vedeli, čemu je bil hibridni križanec med kotalkami in skirojem sploh namenjen. Najbolj drzni so se spuščali z Ljubljanskega gradu in po klancu navzdol kalili svoj pogum (Stankovič idr., 1999).

V Sloveniji se je deskanje na snegu s pripadajočo subkulturo razvilo iz rolkanja in njegove subkulture, ki sta se v veliki meri prekrivali. To novo mladinsko gibanje se je pojavilo konec osemdesetih let. Razvoj in širjenje so spodbudili prihodi prvih video kaset z deskarskimi filmi in deskarskih revij iz ZDA. Tudi pri nas je bil predznak deskanja negativen in mnoga smučišča deskarjem niso dovolila vstopa. Ob uvrstitvi med olimpijske discipline in velikimi uspehi slovenskih deskarjev v alpskih disciplinah ter kasneje tudi v disciplinah prostega sloga, se je tudi to spremenilo. Kot prelomnico lahko štejemo 1. mladinsko svetovno prvenstvo v deskanju na snegu, ki so ga leta 1994 organizirali na Rogli (Almanah, 1997). Od začetkov do danes je deskarska subkultura že prerasla svoje okvire in se, kakor drugod po svetu, tudi v Sloveniji razširila v eno največjih mladinskih gibanj.

1.3 ZGODOVINA TABOROV DESKANJA NA SNEGU V PROSTEM SLOGU

Prav tako kot deskanje na snegu so se tudi prvi deskarski tabori pojavili v Severni Ameriki. Prvi znani tabor - Windells Camp - je bil izveden leta 1988. Sledila sta mu High Cascade Snowboard Camp in Camp Of Champions. Že od prvih začetkov taborov je bilo v ospredju učenje in treniranje udeležencev v povezavi z vrhunskimi deskarji, ki so predstavljali magnet za tečajnike. Konec devetdesetih let se je tovrstno učenje in treniranje preneslo tudi v Evropo. V zadnjem desetletju so v naši bližini delovali sledeči tabori:

- Base camp - Soelden, Avstrija,
- Big A - Val Senales, Italija,
- Ice Ripper - Engelberg, Švica,
- Snowboard Summer Camp Stryn - Stryn, Norveška,
- Gap 1328 - Zugspitze, Nemčija,
- Beautiful summer camp - Les Deux Alpes, Francija,
- SPC summer camp – Hintertux in Stubai, Avstrija.

Deskarski tabori so v začetkih potekali večinoma v poletnem času na ledenikih in so bili namenjeni specifični populaciji deskarjev prostega sloga (za začetnike, za nadaljevalce, za dekleta...). Teoretično so to deskarski tečaji z usmerjeno tematiko učenja. Sledili so podobnim športnim taborom, ki so jih poznali predvsem pri nogometu, hokeju in košarki ter so jih organizirali klubi ali uspešni posamezni športniki. Organizatorji so tako v namensko urejenem delu smučišča uredili objekte prostega sloga in skakalnice različnih velikosti. Deli parka prostega sloga so bili tako namenjeni začetnikom in so prehajali do najbolj zahtevnih delov, ki so bili namenjeni vrhunskim deskarjem in tekmovalcem.

Posebnost deskanja pri nas in tudi v svetu je v tem, da večina tekmovalcev trenira po lastnih programih brez trenerjev. Trenerji v vrhunskem tekmovalnem delu deskanja prostega sloga so tudi danes redkost. Kot primer naj navedem, da Slovenska A

reprezentanca v prostem slogu v vseh preteklih letih še ni imela trenerja. Vsi športniki trenirajo po svojih programih in se največkrat združujejo v skupine, ki se skupaj odpravljajo na priprave ali treninge. Možnost druženja in skupnega treniranja je tako na poletne deskarske taborne privabila tudi najboljše tekmovalce. Sinergija med tečajniki, trenerji in samimi tekmovalci je prispevala k velikemu uspehu taborov.

V Sloveniji imamo dva tabora deskanja na snegu v prostem slogu: Quiksilver Elan Freestyle Camp in Rip Curl Girls Camp. Quiksilver Elan Freestyle Camp je namenjen tako fantom kot dekletom in poteka v organizaciji DUDS. Tabor in pedagoške procese v njem vodijo demonstratorji in strokovni sodelavci pri izobraževalni vrsti Komisije za deskanje pri ZUTS. Organizirajo ga na enem izmed smučišč, ki ponuja ustrezne pogoje. V preteklosti so bila to smučišča Vogel in Rogla v Sloveniji in Les 2 Alpes v tujini. Program je potekal v okviru treh dni podaljšanega vikenda (petek, sobota in nedelja) ali celega tedna. Drugi tabor z imenom Rip Curl Girls Camp pa je namenjen izključno ženski populaciji ter ima tako prilagojen program in objekte v deskarskih parkih.

Na prvi pogled se zdi ločevanje med spoloma neprimerno, pa vendar tudi v deskanju med dekleti in fanti še vedno obstaja razlika. Dekleta se športa lotijo primarno zaradi želje po učenju in spoznavanju česa novega, zaradi užitka, ki ga pri tem občutijo in zaradi druženja. Pri njih ni v ospredju tekmovalnost in napredovanje, ki je običajno povezano z izpostavljanjem nevarnostim ter neugodjem (Duds, 2010).

1.4 PREDMET, PROBLEM IN CILJI

Predmet diplomskega dela je predstavitev priprave in izvedbe tabora deskanja na snegu v prostem slogu. Tabor je namenjen nadgradnji predhodnega znanja deskanja pri rekreativcih in tekmovalcih.

Diplomsko delo prikazuje možnost kakovostne priprave in izvedbe športnega tabora deskanja na snegu v prostem slogu. Razlog je gotovo v pomanjkanju strokovno usposobljenih kadrov in ustrezne literature na področju prostega sloga deskanja na snegu v Sloveniji in svetu, ki je običajno omejeno zgolj na kakšno poglavje v splošni literaturi (npr. alpsko smučanje) ali pa obravnava le osnove. Na področju priprave in izpeljave športnih taborov je literatura še bolj omejena, medtem ko gradiva o taboru v prostem slogu deskanja na snegu praktično ni.

Cilji dela so na ustrezen način predstaviti posamezne elemente deskanja na snegu v prostem slogu z izvedbo v športnem taboru, podrobneje predstaviti organizacijski vidik priprave tabora deskanja in obširneje opisati teoretična znanja o deskanju na snegu, ki jih posredujemo v športnem taboru.

2 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa in temelji na metodi zbiranja podatkov iz domače in tuje literature. Pri delu so bile v veliko pomoč tudi lastne izkušnje, pridobljene v svoji bogati deskarski karieri. Ta vključuje nastope na svetovnih prvenstvih, svetovnem pokalu, univerzijadah, uspehe, kot so srebro na Univerzijadi v Innsbrucku in tretje mesto v skupnem seštevku svetovnega pokala, ter večletno strokovno sodelovanje pri izobraževalni vrsti Komisije za deskanje pri ZUTS, poučevanje deskanja na snegu in znanje, pridobljeno na Fakulteti za šport.

Pri izdelavi diplomskega dela so bile uporabljene naslednje metode dela:

- zbiranje gradiva,
- pregledovanje gradiva,
- prevajanje gradiva,
- povzemanje,
- citiranje gradiva.

3 RAZPRAVA

3.1 PRIPRAVA TABORA DESKANJA NA SNEGU V PROSTEM SLOGU; TEMELJNE ZAHTEVE

Natančna priprava programa je osnova za uspešno izvedbo tabora deskanja na snegu v prostem slogu. Program osredotočimo na udeležence tabora. Jasno določeni cilji naj bodo merljivi in dosegljivi ter podrejeni znanju in sposobnostim udeležencev. Dejansko izvedbo prilagajamo vremenskim pogojem, terenu in željam udeležencev. Program zahteva opredelitev vsebine in časa izvedbe. Oseba z ustrežno stopnjo usposobljenosti, ki podaja vsebino oz. vodi program (v nadaljevanju učitelj), mora znati razložiti ter dobro in nazorno demonstrirati elemente prostega sloga deskanja na snegu. Izvedba naj bo v skladu s temeljnimi didaktičnimi načeli; načelo varnosti, primernosti, postopnosti, nazornosti, vzgojnosti, praktične uporabnosti, racionalizacije in ekonomičnosti (Lešnik in Žvan, 2007). Učitelj naj znanje podaja s pravo metodo in na primeren način, saj le tako udeležence varno pripelje do željenega cilja. Različno predznanje udeležencev zahteva prilagoditev organizacije in izbiro metod njihovim individualnim zahtevam.

Za izvedbo programa je potrebno izbrati ustrezen smučarski center, ki ima v svoji ponudbi primeren in urejen snežni park. O poteku aktivnosti je potrebno obvestiti upravljavca smučišča. Izrednega pomena sta varnost udeležencev in varovanje narave. Potrebno je poiskati tudi optimalno nastanitev ter zagotoviti prehrano in možnost uporabe prostora za video analizo in druge teoretične vsebine. Poskrbimo tudi za dodatne aktivnosti, ki naj bodo čim bolj raznovrstne in atraktivne. Druženje v popoldanskem in večernem času bo še bolj okrepilo vezi med udeleženci in učiteljem.

Za dobro in uspešno izvedbo tabora deskanja na snegu v prostem slogu je potrebno upoštevati naslednje temeljne zahteve:

- izbira smučišča,
- bivanje,
- prehrana,
- vadbeno skupino,
- oprema in vzdrževanje,
- priprava programa,
- nevarnosti na smučišču,
- pravila v snežnih parkih,
- varovanje narave,
- oglaševanje,
- ovrednotenje.

3.1.1 IZBIRA SMUČIŠČA

Lokacija tabora je primarnega pomena za uspešno izvedbo programa, ki smo ga zastavili za vadeče. Prvi pogoj je prav gotovo izbira smučišča, ki ima v svoji ponudbi snežni park. Park mora biti redno vzdrževan, z objekti v brezhibnem stanju, primeren različnim stopnjam udeležencev, ustrezno zavarovan in označen, s prisotnimi nadzorniki in reševalci.

Z upravljavcem smučišča se moramo predhodno dogovoriti o cenah smučarskih vozovnic, uporabi parka in na posebnem obrazcu tabor tudi prijaviti. Na nekaterih smučiščih je mogoče izbrati posebno karto za deskarski park. Slednja je cenejša, a omogoča vožnje le na določeni žičnici ob parku.

3.1.2 BIVANJE

Ko izberemo kraj tabora, je potrebno preveriti kategorijo in kapaciteto nastanitev. Izberemo cenovno ugodno ponudbo, ki mora biti v bližini ali na samem smučišču. Udeležencem lahko ponudimo izbiro kategorije prenočišča in s tem tudi cene tabora. S tem lahko zadovoljimo različne želje udeležencev in cenovno ločimo našo

ponudbo. Nastanitev mora izpopolnjevati osnovna varnostna in higienska merila. V zimskem času je nujno, da so sobe primerno ogrevane. K optimalni nastanitvi med drugim prispevajo še bližina športne dvorane, trampolin, prostor za video analizo, projektor in raznovrstna ponudba popoldanskih aktivnosti. Za rezervacijo in plačilo se je potrebno dogovoriti z upraviteljem in se glede na velikost skupine dogovoriti za možnost popusta na redno ceno, ki nam omogoča tudi cenovno konkurenčnost tabora.

3.1.3 PREHRANA

Zagotavljanje hrane in pijače je odvisno od naše ponudbe. Glede na usmeritev samega tabora se moramo odločiti med pripravljenim zajtrkom in večerjo v sklopu namestitve – polpenzion ali namestitvijo v apartmajih. Namestitev v polpenzionu prihrani čas za kuhanje in nakupe živil. Že pripravljeni obroki so obvezni del ponudbe za mlajše udeležence, ki si hrane ne znajo pripravljati sami. Druga možnost je, da se odločimo za namestitev v apartmajih. Kuhinja v apartmaju omogoča, da si zaradi različnih prehrabnih navad tečajniki kupujejo in pripravljajo svojo hrano. Organizator naj opozori na pomen zdrave prehrane. Z združevanjem v manjše skupine si lahko udeleženci olajšajo pripravo obrokov. Navadno je nastanitev v apartmajih cenovno bolj ugodna, a k njej moramo prišteti še nakupe živil v trgovini. Tako mora organizator ob naprej določenih terminih poskrbeti za prevoz do trgovine, kjer si udeleženci lahko kupijo zalogo hrane in pijače.

Izredno pomembno je, da udeležence tabora opozorimo na zadostno količino popite tekočine – hidracijo - čez dan, saj z deskanjem in drugimi aktivnostmi izgubijo velike količine vode. Dodatno že sama nadmorska višina in suh, mrzel zrak vplivata na povečano izgubo tekočine. Ker so temperature v visokogorju velikokrat pod lediščem, se tekočina lahko kaj hitro spremeni v led. Zaradi tega tečajnikom priporočimo, da s seboj na smučišče vzamejo tudi termo steklenico s toplo vodo ali rahlo sladkano pijačo.

3.1.4 VADBENA SKUPINA

Pri pripravi tabora deskanja na snegu v prostem slogu je zelo pomembno pravilno razvrščanje učencev v vadbene skupine. Homogene skupine omogočajo hitro napredovanje, saj je vadba najbližja individualni (omogoča najhitrejši napredek). Velikokrat pa so sposobnosti in znanja udeležencev različna. Takrat lahko določimo boljše udeležence, ki so v pomoč slabšim. S takšnim načinom dela vzpodbudimo boljše k sodelovanju, hkrati pa slabši hitro osvojijo potrebno znanje. Število vadečih v skupini naj ne presega šest, kar omogoča varno vadbo, hitro napredovanje ter nemoteno in učinkovito delo. Način učenja se v otroški skupini razlikuje od odrasle skupine, saj vsebuje otrokom prilagojen program z veliko igre in raznimi pripomočki.

Na splošno velja, da naj bi otroke vključili v organizirano treniranje šele pri 10 letih. Pri treniranju otrok je zelo pomembno upoštevati fiziološke in psihološke spremembe. Trening za razvijajočega se športnika mora temeljiti na varnih in vseobsegajočih vajah, ki ne izčrpavajo že tako reduciranih energetske rezerv, ki jih telo porablja za rast in razvoj. Če v organizirane oblike treninga vključimo otroke mlajše od 10 let, je najbolj pomembno, da razvijamo njihov pozitiven odnos do športa. Skozi druženje s trenerjem in ostalimi otroki vzpostavljamo zaupanje. Z uživanjem na snegu bi deskanje moralo postati njihov stil življenja, ne pa sredstvo, s katerim nabirajo trofeje. Vaje ne smejo biti specifične, ampak naj pomagajo pri razvijanju splošne koordinacije, gibljivosti, moči in ravnotežja. Pri otrocih, starejših od 12 let, pa se lahko vedno bolj usmerjamo v specifične vaje, razvijanje hitrosti in pravilne tehnične izvedbe (Dick, 2007).

Cilj, ki ga skušajo vadeči doseči, je izvesti prvino in pristati ob ohranitvi ravnotežja. Poti za doseganje ciljev se med posamezniki razlikujejo ter so odvisne od posameznikovih telesnih značilnosti, mišične zmogljivosti in motoričnih sposobnosti. Zgodovina nas uči, da so največji športniki preteklega stoletja vedno iskali nove poti v nasprotju z uveljavljenimi tehnikami in si prilagodili tehnične zahteve svoje discipline v prid svojim individualnim kapacitetam. Kot primer lahko vzamemo Dicka Fosburya, ki je na olimpijskih igrah leta 1968 premagal vse konkurente z novo tehniko skoka v

višino. Iz tega lahko povzamemo, da je neprimerno vsiljevati samo en model izvedbe prvine (Fisi, 1999).

Del vadbene skupine predstavljajo tudi vodje, za katere je obvezna strokovna usposobljenost. Zveza učiteljev in trenerjev Slovenije (ZUTS) in Društvo učiteljev deskanja na snegu (DUDS) vsako leto organizirata kadrovske tečaje, ki se glede težavnosti delijo na prvo, drugo in tretjo stopnjo. Za delo v taboru deskanja na snegu je poleg strokovnega naziva učitelj nujno potrebno tudi dodatno znanje v prostem slogu. Učitelji, ki so v deskanju prostega sloga izkušeni (nekateri celo na tekmovalnem področju), so odločilnega pomena za zahtevne in znanja željne udeležence tabora.

Pri razvrščanju v skupine si lahko pomagamo s tabelo, v katero udeleženci označijo skoke, ki so jih opravili in jih označijo s črko Z (znam). Med taborom to tabelo dopolnjujemo z naučenimi skoki in te označimo s črko N (naučen, nov). Tako jim omogočimo tudi samoevalvacijo, sami pa spremljamo posameznikov napredek.

	<i>obrat naprej</i> <i>(leva prva noga)</i>	<i>obrat naprej</i> <i>(desna prva noga)</i>	<i>obrat nazaj</i> <i>(leva prva noga)</i>	<i>obrat nazaj</i> <i>(desna prva noga)</i>
<i>obrat</i> <i>za 180°</i>				
<i>obrat</i> <i>za 360°</i>				
<i>obrat</i> <i>za 540°</i>				
<i>obrat</i> <i>za 720°</i>				

Slika 1. Karton za samoevalvacijo (osebni arhiv).

3.1.5 OPREMA IN VZDRŽEVANJE

Udeležence tabora moramo obvestiti o primerni opremi. Obvezen del varnostne opreme sestavljata čelada in ščitnik za hrbtenico. Tudi Zakon o varnosti na smučiščih (ZVsmuč, 2002) veleva obvezno čelado za otroke do štirinajstega leta starosti. Zaščitno opremo lahko še dopolnimo s ščitniki za zapestje, kolena in medenico.

V obvezni del opreme spadajo sončna očala za zaščito oči pred močno svetlobo ter UVA in UVB žarki. Očala morajo imeti oznako in potrdilo, ki zagotavlja 100% zaščito pred škodljivo UV svetlobo.

Oprema za deskanje mora biti primerna za prosti slog (ang. freestyle). Čevlji morajo biti ravno prav veliki, saj skupaj z oblačili v veliki meri vplivajo na dobro počutje na smučišču. Oblačila morajo biti lahka in topla, vrhnji sloj mora biti nepremočljiv in zračen. Zaradi lažjega uravnavanja toplote si nadenemo več plasti oblačil, ki jih uporabimo po potrebi. Ne smemo pozabiti tudi na kapo in šal, saj človek izgubi okoli 60 odstotkov toplote preko glave.

Za udeležence tabora so najprimernejše deske prostega sloga, ki so namenjene skokom in drsenju po trdih objektih. So krajše, širše, srednje do mehke upogibne togosti in večinoma simetrične glede na prečno os. To omogoča dobro odzivnost in vodljivost pri drsenju z eno ali drugo nogo naprej (Types of snowboards, 2007).

Robnik brusimo glede na tip in namembnost deske. Na deski, namenjeni izključno uporabi na trdih objektih, lahko robnike delno ali popolnoma zaokrožimo in jih naredimo tope. Robnike desk, namenjenih uporabi na snegu in snežnih objektih, brusimo pod kotom 90°. Robnike desk za večnamensko uporabo na progah, snežnih objektih in tudi na trdih objektih lahko delno zaokrožimo in omogočimo, da deska normalno drsi po trdih objektih in še vedno omogoča normalen zarezni zavoj, potreben izvedbo trikov na snežnih objektih.

Udeležence tabora seznanimo tudi na področju vzdrževanja opreme. Desko po vsaki uporabi očistimo in hranimo v suhem prostoru izven vreče za desko. Glede na vrsto

snega izberemo primerni vosek za impregnacijo drsne ploskve. Voski so narejeni za specifično temperaturo snega in se navadno ločijo po barvah. Od odstotka fluora v vosku sta odvisni tudi njegova kvaliteta in cena. Vosek po nanosu s pomočjo likalnika stopimo in razmažemo po celi drsni površini. Različni voski zahtevajo različno toploto, da se stopijo. Mehkejši so primerni za višje temperature snega in se stopijo ob nižji temperaturi likalnika. Plast voska prepreči oksidacijo drsne obloge in ohranja drsne kvalitete deske. Pred uporabo vosek postrgamo in desko z mehkejšo krtačo zgladimo. Ob toplejšem ter mokrem snegu krtačimo drsno ploskev s tršo krtačo in s tem naredimo globljo strukturo. Po končani pripravi na drsni površini ostane le vosek, ki ga deska veže in nam omogoči optimalne drsne lastnosti.

3.1.6 PROGRAM

Šele z določitvijo kraja tabora, tipa nastanitve, potrebe po hrani in pijači, velikosti vadbene skupine in njihove opreme se lotimo priprave programa za specifični tabor. Vse zgornje predpostavke nam narekujejo sestavo programa in potek aktivnosti v njem. Vsebovati mora podrobno organizacijsko in vsebinsko pripravo. S programom seznanimo vodje tabora, ki naj se ga poskušajo čim bolj držati. Prilagoditve so nujne ob povečanju nevarnosti (vremenski pogoji, urejenost objektov, nevarnosti proženja plazov...).

Organizatorji in spremljevalci morajo prejeti spisek udeležencev, za katere so odgovorni. Del njihove opreme naj vključuje skico ali zemljevid smučišča, komplet za prvo pomoč, mobilni telefon, kontaktne številke in natančna navodila, kaj storiti v primeru nesreče.

Pred koncem tabora lahko načrtujemo zaključno skupno aktivnost, kjer udeleženci pokažejo svoje znanje, mi pa jim podelimo diplome in nagrade (npr. nagrade pokroviteljev tabora). Pomembno je, da izberemo takšne kategorije, ki omogočijo podelitev nagrad vsem udeležencem (npr. nagrada za največji napredek). Vsakemu udeležencu podarimo tudi zgoščenko s slikami in video posnetki aktivnosti na taboru.

3.1.6.1 Predstavitev programa Quiksilver Elan Freestyle Camp

Za predstavitev tabora je nujno potreben razpis, ki mora vsebovati osnovne podatke:

1. Naziv tabora
2. Organizator, vodja in učitelji programa tabora
3. Datum in kraj izvedbe
4. Zborni mesto
5. Način prevoza
6. Minimalni nivo znanja udeležencev
7. Povzetek programa in cilji tabora
8. Cena in kaj ta vključuje
9. Informacije o možnih načinih plačila
10. Rok plačila

CRASH

ELAN
SNOWBOARDS

VOGEL

13.2.-15.2. in 20.2.-22.2. 2010

V ceno je vključeno: **200eu/osebo**

- 3 dni / po 6 ur bordanja v parku ali powderju
- 3 smučarske karte
- 2 polpenziona (Hotel Triglav)
- kemp bosta vodila:

NEJC FERJAN

MATEVŽ PRISTAVEC

SLOVENIA SNOWBOARD

DEMO TEAM

www.duds.si

Info
Prijave in vprašanja pošljite:
miha@duds.si

Slika 2. Plakat za tabor deskanja na snegu v prostem slogu (osebni arhiv).

Tabor deskanja na snegu v prostem slogu se je odvijal v Bohinju v povezavi z Društvom učiteljev deskanja na snegu. Kraj tabora je bil izbran zaradi odlično vzdrževanega snežnega parka na smučišču Vogel, ugodne ponudbe vozovnic in nastanitve za udeležence. Kraj bivanja je bil Hotel Triglav, kjer sta bila za udeležence pripravljena zajtrk in večerja. Vsak udeleženec je dobil tudi malico v paketu, ki ga je vzel s seboj na smučišče. V centru nam je bila na razpolago predavalnica s projektorjem in predvajalnikom. V bližini centra pa se nahajajo tudi športna dvorana, bazen, fitnes, drsališče in adrenalinski park.

Časovni raspored tabora deskanja na snegu v prostem slogu:

1.dan (petek 13.02.2010 in 22.02.2010)

8:00 – prihod v Hotel Triglav

8:30 – zbor pred spodnjo kabinsko postajo Ski centra Vogel

9:00 do 12:00 in 13:00 do 16:00 – športni del v parku

12:00 do 13:00 – odmor z malico

16:30 – namestitev v Hotel Triglav

17:00 do 18:00 – predavanje o nevarnostih na in izven smučišča

18:00 – videoanaliza

19:00 – večerja

20:00 – ogled deskarskega filma

20:30 – prosti večer

2.dan (sobota 14.02.2010 in 23.02.2010)

8:00 - zajtrk

9:00 do 12:00 in 13:00 do 16:00 – športni del v parku

12:00 do 13:00 – odmor in malica

17:00 do 18:00 – videoanaliza

18:00 – predavanje o tehničnih lastnostih opreme za deskanje

19:00 – večerja

20:00 – ogled deskarskega filma

20:30 – družabni večer

3.dan (nedelja 15.02.2010 in 24.02.2010)

8:00 - zajtrk

- 9:00 do 12:00 – športni del v parku
- 12:00 do 13:00 – odmor in malica
- 13:00 do 16:00 – zabavno tekmovanje
- 16:00 – zaključek tabora

3.1.7 OGLAŠEVANJE

Za izvedbo tabora je potrebno privabiti pozornost potencialnih udeležencev. Oglaševalska akcija mora potekati vsaj dva meseca pred taborom, saj si moramo zagotoviti udeležbo že pred začetkom, poiščemo številu primerno namestitev in zadostni kader učiteljev. Oglaševanje s plakati in letaki je primerno na smučiščih z namensko urejenimi deli smučišča – snežnimi parki ter v šolah in na fakultetah. Za tovrstno reklamo se ponavadi odločimo v zadnjem mesecu pred pričetkom tabora. Verjetno je najbolj smotrno oglaševati na lastnih internetnih straneh ter profilih na socialnih omrežjih Facebook, Myspace in Twitter. Ti komunikacijski kanali omogočajo, da vsebino redno in ažurno podajamo v spletni dnevnik oz. blog ter osvežujemo galerije slik. Tovrstna oglaševanja so tudi cenovno najbolj ugodna, saj ne zahtevajo velikih denarnih vložkov.

3.1.8 NEVARNOSTI NA SMUČIŠČU

Pomembno je zagotoviti varnost vsem udeležencem tabora, zato ocenimo nevarnosti na smučišču in poskrbimo za ustrezno zavarovanje. Upoštevati moramo normative za velikosti skupine. Pripravimo varnostni načrt, ki vsebuje pomembne telefonske številke, organizacijo prve pomoči, zadolžitve in potek dejavnosti v primeru nesreče. Z varnostnim načrtom seznanimo vodje skupine. Spremljati moramo vremenske razmere, saj na primer gosta megla, veter in sneženje bistveno povečajo dejavnike nevarnosti, ki pretijo skupini. V gorah je povečano UV sevanje tudi v slabem vremenu izredno visoko, zato moramo vse izpostavljene dele kože (obraz) zaščititi z nanosom sončne kreme z visoko UV zaščito. Poleg sonca pa ne smemo pozabiti na eno najsilovitejših naravnih nevarnosti – plazovi. Izogibati se je potrebno nevarnim pobočjem, posebno ob povečani stopnji plazovitosti. Udeležence je potrebno že pred

delom na snegu poučiti o nevarnostih plazov in kakšno je ukrepanje v primeru sprožitve plazov. Dodatno lahko organiziramo predavanje in prikaz pravilne uporabe lavinske opreme (lavinska žolna, lavinska sonda in lopata). Udeležence seznanimo z nevarnostmi na smučišču in pravili, ki veljajo na smučišču (označbe na smučiščih in 10 FIS pravil).

FIS pravila:

1. Obzirnost do drugega.
2. Smučar mora hitrost prilagoditi svojemu znanju in razmeram na smučišču.
3. Hitrejši smučar mora tako izbirati smučino, da ne ogroža smučarjev pred seboj.
4. Smučar lahko poljubno prehiteva, vendar v primerni oddaljenosti od prehitevanega.
5. Preden začne smučar smučati po progi, mora pogledati navzdol in navzgor.
6. Smučar se ne sme ustavljati na zahtevnejših delih smučišča razen v sili.
7. Smučar sme za vzpenjanje ali sestopanje uporabiti le rob smučišča.
8. Smučar se mora naučiti in spoštovati signalne in prometne oznake na smučiščih.
9. Pri nesreči je smučar dolžan po svojih močeh pomagati ponesrečencu.
10. Smučar se mora kot udeleženelec ali priča pri nesreči pustiti legitimirati (Duds, 2007).

3.1.9 PRAVILA V SNEŽNIH PARKIH

Preprečevanje nesreč in poškodb zahteva spoštovanje pravil, ki se jih držimo v snežnih parkih. Nujno je spoštovanje ostalih uporabnikov parka in terena. Tako naj bo na objektu le ena oseba naenkrat, čakajoči naj spremljajo deskanje predhodnega, dokler varno ne zapusti objekta. Pred uporabo objekta počakamo ostale, ki so v vrsti pred nami, in svoj štart naznanimo ostalim. V primeru padca vedno poskušamo čim hitreje zapustiti doskočišče. Upoštevati moramo tudi oznake v parku in se izogniti zaprti progi ali objektu.

Nekaj zlatih pravil za udeležence parkov:

- v parku se zadržujem v dobrih vremenskih in snežnih pogojih,
- pred uporabo si ogledam objekte in preverim njihovo urejenost,
- vedno uporabljam zaščitno opremo,
- izberem objekte primerne svojemu znanju,
- postopno povečujem intenzivnost in zahtevnost elementov,
- nadziram in prilagajam svojo hitrost,
- upoštevam vrstni red in svoj start nakažem z dvignjeno roko,
- čim prej zapustim mesto doskoka,
- po svojih močeh in znanju pomagam v primeru nesreče,
- se zavedam, da upravitelj smučišča ne odgovarja za poškodbe (Duds, 2009).

3.1.10 VAROVANJE NARAVE

Opozoriti moramo na primerno obnašanje in varovanje narave. Večina smučišč leži v neposredni bližini pestrih naravnih habitatov, ki so v zadnjem obdobju vse bolj ogroženi. Nekatera smučišča so del nacionalnih parkov, regijskih parkov in naravnih rezervatov (primer smučišča Vogel, ki je del Triglavskega narodnega parka). Poudariti je potrebno, da smeti odnesemo s seboj v dolino, saj te v gorski svet prav gotovo ne sodijo. Udeleženci naj spoštujejo označbe in ne deskajo izven označenih prog, posebej naj ne zaidejo v gozd, kjer lahko poškodujejo drevesa in rastline ter plašijo živali.

3.1.11 OVREDNOTENJE

Po končanem taboru deskanja na snegu v prostem slogu pripravimo analizo. K sodelovanju povabimo tudi udeležence. Udeleženci naj tako ob koncu tabora izpolnijo vprašalnik o organizaciji in izvedbi tabora. V njem lahko ocenijo delo učiteljev, izpostavijo pomanjkljivosti in pohvalijo dobro izpeljane dejavnosti. Izvedbo naj ocenijo tudi organizatorji in učitelji. Prav stalna analiza stanja in odpravljanje pomanjkljivosti bosta prinesli izboljšanje kakovosti izvedbe prihodnjih taborov.

3.2 ŠPORTNI DEL TABORA DESKANJA NA SNEGU V PROSTEM SLOGU

Ker deskanje po smučiščih za mnoge deskarje ne predstavlja dovolj velikega izziva, so danes v prostem slogu skoki zavzeli primarno vlogo. Smučišča so se temu prilagodila in ponujajo proge, ki so namenjene izključno prostemu slogu (ang. freestyle). Večinoma te snežne parke sestavljajo snežne skakalnice in trdi objekti. Zaradi zahtevnega in dragega vzdrževanja snežnih žlebov, le-teh v snežnih parkih pogosto ni. Smučarski centri se stežka odločajo za drag nakup dodatka teptalcu, ki omogoča oblikovanje snežnega žleba. Poleg tega zahtevajo velike količine snega, saj je stranica snežnega žleba na tekmovanju za svetovni pokal visoka čez sedem metrov.

Osnovni namen športnega dela v taboru je posredovanje osnovnega in nadaljevalnega znanja deskanja na snegu v prostem slogu. V nadaljevanju so predstavljene predlagane storitve, ki so del vsebin tabora. Vključevanje teh storitev v dejanski program pa je odvisno od predznanja udeležencev, njihove starosti, spola, homogenosti skupine, razmer na smučišču in stopnje njihovih gibalnih sposobnosti.

Določena stopnja gibalnih sposobnosti je pogojena genetsko – je prirojena, ostali del lahko razvijemo s procesom vadbe. Osnovne gibalne sposobnosti lahko po definiciji pojmuje kot skupek notranjih nagnjenj človeka, ki so odgovorna za razlike v njegovi gibalni učinkovitosti. Gibalne ali motorične sposobnosti večina avtorjev klasificira v šest primarnih motoričnih sposobnosti: moč, hitrost, koordinacija, ravnotežje, preciznost in gibljivost (Lešnik in Žvan, 2007).

Za učenje je pomembna dobra in nazorna demonstracija, dopolnjena z razlago ob pomoči videofilmov, zaporednih fotografij celotnega skoka in skic.

Učenje gibanja temelji na asociativnih povezavah nevronov. Sprva te povezave trajajo le omejeni čas in so podlaga za začasni spomin. Z utrjevanjem gibanja se te nevronske zveze učvrstijo in s tem preidejo v trajni spomin. Proces gibalnega učenja lahko obravnavamo na osnovi naslednjih faz (Lešnik in Žvan, 2007):

- A. Generalizacija: faza, v kateri se ustvarjajo prvi vtisi in osnovni pogoji za nadaljnje izvajanje določene nove storitve deskanja prostega sloga. Zaradi iradiacije, ob kateri se aktivirajo tudi nepotrebni centri centralnega živčnega sistema, so prvi poskusi deskarja neracionalni, polni odvečnih gibov in izvedeni s previsokim mišičnim tonusom. V tej fazi učitelj v taboru deskarju poda informacije, s pomočjo katerih si lahko vizualizira to novo storitev (npr. skok s pol obrata naprej) in v lažjih pogojih (manjša skakalnica) to tudi izvede.
- B. Diferenciacija: faza učenja, v kateri se izrazito izboljša koordinacija gibov nove storitve. V tipičnih situacijah so v gibanje vključene le tiste mišične skupine, ki so za izvedbo nujne, vendar se v novih, atipičnih situacijah utegne gibanje še vedno porušiti. Koncentracija aktivnosti ustreznih gibalnih centrov deskarju omogoči, da v tej fazi že loči med pravilno in nepravilno izvedbo ter se zaveda napak. Zato je v tej fazi pomembno, da učenec naredi čim večje število ponovitev. Pomanjkljive izvedbe deskarske storitve učitelj na ustrezen in spodbuden način popravlja.
- C. Avtomatizacija: za to fazo je značilna popolna koordinacija gibanja. Gibi postanejo ekonomični, natančni in skladni. Deskar je v tej fazi na ravni samodejnega delovanja gibalnih programov. Ker gre za stabilizacijo storitve, lahko odpravljamo tudi najmanjše pomanjkljivosti in začnemo z vadbo v oteženih pogojih. V tej fazi mora učitelj izvedbe uskladiti z zastavljenimi cilji.
- D. Modifikacija: proces gibalnega učenja nikoli ni zaključen, saj deskar lahko osvojene programe prilagaja in dopolnjuje glede na pogoje, lasten interes in zahteve učitelja v taboru. Tu se začne znanje prilagajati lastnim sposobnostim in značilnostim, ki se izkazujejo skozi specifičen stil. Z asociacijo ali združevanjem spominskih informacij se programi dopolnjujejo in nadgrajujejo. Vloga učitelja deskanja je v fazi modifikacije vezana na ocenjevanje uspešnosti izvedbe storitve (Lešnik in Žvan, 2007).

V deskanju prostega sloga lahko faze motoričnega učenja predstavimo na primeru skoka s pol obrata naprej. Vadeča oseba poskuša v fazi generalizacije izvesti skok in ga na manjši, lažji skakalnici ali grbini tudi izvede. V drugi fazi diferenciacije izvaja skoke s pol obrata naprej na njemu primernem objektu, ki ga je vaje. Na sam skok se mora dobro osredotočiti. Deskar v fazi avtomatizacije skok s pol obrata naprej izvede na skakalnicah različnih velikosti in oblik. V zadnji fazi modifikacije se skok

izvaja z različnimi prijemi deske in obogati stil z iztegnitvijo določenih delov telesa (ang. tweak).

3.2.1 OSNOVE DESKANJA NA SNEGU V PROSTEM SLOGU

Osnovne prvine oz. elementi prostega sloga so nadgradnja začetnih in nadaljevalnih oblik drsenja s snežno desko. Utrjeno znanje le-teh je predpogoj za sodelovanje v taboru prostega sloga. Za uspešno, varno in tehnično pravilno izvedbo večine elementov prostega sloga je potrebno tudi obvladovanje drsenja v zarezni tehniki.

Zaradi poenostavitve v nadaljevanju storitev ne bomo ločevali glede na osnovno delitev, ki nam pove katera noga je naravno vodilna ('regular' - drsenje z levo nogo naprej, 'goofy' - drsenje z desno nogo naprej), marveč bomo razložili le, katera noga - leva ali desna - je prva. Ločevanje na 'regular' in 'goofy' bi namreč popolnoma spremenilo skok.

Primer: z leve strani zaletišča drsimo na desno stran skoka, izvedemo skok z rotacijo 360° in prijemom deske z desno roko za prstni del robnika med vezmi. Pri 'regular' deskarju je to 'frontside 360° indy grab', pri 'goofy' deskarju pa je zaradi naravno desne sprednje noge to 'backside 360° mute grab'.

3.2.1.1 Osnovni položaj prostega sloga

Pravilna stoja in uravnoteženost sta temelj vseh stopenj deskanja na snegu (Ažman idr., 2002). Deskar je v osnovnem položaju prostega sloga rahlo pokrčen v kolčnem, kolenskem in skočnem delu. Težo razporedimo enakomerno na obe nogi. Trup je sproščen in obrnjen nekoliko v smeri drsenja, pod pravim kotom glede na stopalo prve noge. To pomeni, da se ob vožnji z drugo (slabšo) nogo naprej (ang. switch) telo prav tako ravna po trenutno prednji nogi. Položaj telesa je tako zrcalen. Roke so sproščene v višini bokov. Pogled je usmerjen v smer drsenja zaradi lastne varnosti in varnosti drugih obiskovalcev smučišča.

Čeprav nimamo prednjih in zadnjih okončin, temveč levo in desno stran telesa, se v deskarskem besednjaku večkrat pojavljajo izrazi, kot so prednja noga, zadnja noga, prednja roka in zadnja roka. Na deski stojimo bočno in se v tej smeri tudi premikamo. Prednja noga je noga, ki vodi gibanje. Zadnja noga je noga, ki pri drsenju sledi prednji nogi. Poimenovanje rok je enako kot pri položaju nog. Roka, ki je nad prednjo nogo, je prednja roka, roka, ki je nad zadnjo nogo, je zadnja roka (Ažman idr., 2002).

3.2.1.2 Vijuganje v zarezni tehniki (ang. carving)

Dobra zarezna tehnika je osnova za tekmovalno uspešnost v alpskem slogu deskanja na snegu. Tudi v prostem slogu ni možna uspešna izvedba elementov brez znanja zrezne tehnike (Duds, 2009). Za navezovanje zavojev v zarezni tehniki je potrebna izvedba zavojev izključno po robniku, brez oddrsavanja.

TEHNIČNA IZVEDBA:

Telo je sproščeno, obe stopali sta enakomerno obremenjeni, težišče je med stopaloma. Začnemo v poševnem smuku. Pred zavojem znižamo težišče, da dosežemo izhodiščni položaj telesa za odziv navzgor, ki mu sledi razbremenitev. Spremembo nastavka robnika izvedemo s prenosom teže na spodnji robnik. Prenos teže izvedemo brez sukanja, le z obremenitvijo robnika. Pri zavoju po prstih to pomeni prenos teže v smeri prstov, pri zavoju po petah pa v smeri pet (Duds, 2009). Za elemente prostega sloga je ključno, da izvajamo zavoje z eno in drugo nogo spredaj.

3.2.1.3 Elementi prostega sloga na tleh

Elementi prostega sloga na tleh (ang. flat tricks) predstavljajo osnovo prostega sloga. Izvajamo jih med drsenjem po smučišču ter si s tem krepimo občutek za desko in zanesljivost med drsenjem. Ko se z elementi spoznavamo, naj bo proga položna in urejena, da pri učenju ne prihaja do zatikov robnika in posledično padcev. V nadaljevanju to poskušamo izvesti na naravnih prelomnicah na progi, kar olajša razbremenitev deske pred obratom in nas nauči pravočasnosti odskoka. Prvine

prostega sloga na tleh predstavljajo zabavno in koristno vadbo. Lahko jih uporabimo tudi v smislu pripravljanih in korekcijskih vaj pri skokih z obrati ter drsenju po trdih objektih. Z njimi pridobljena samozavest in boljši občutek za desko bosta v veliki meri pripomogla k izvedbi skokov na skakalnicah in drsenju na trdih objektih.

Kot bomo v nadaljevanju spoznali pri skokih z obrati, je izredno pomembno, da rotacijo začnemo z zamahom rok, ki glavi kažeta smer pogleda. Zasuku glave sledi zasuk trupa, le-temu zasuk bokov in na koncu zasuk nog z desko (Ažman idr., 2002).

TEHNIČNA IZVEDBA:

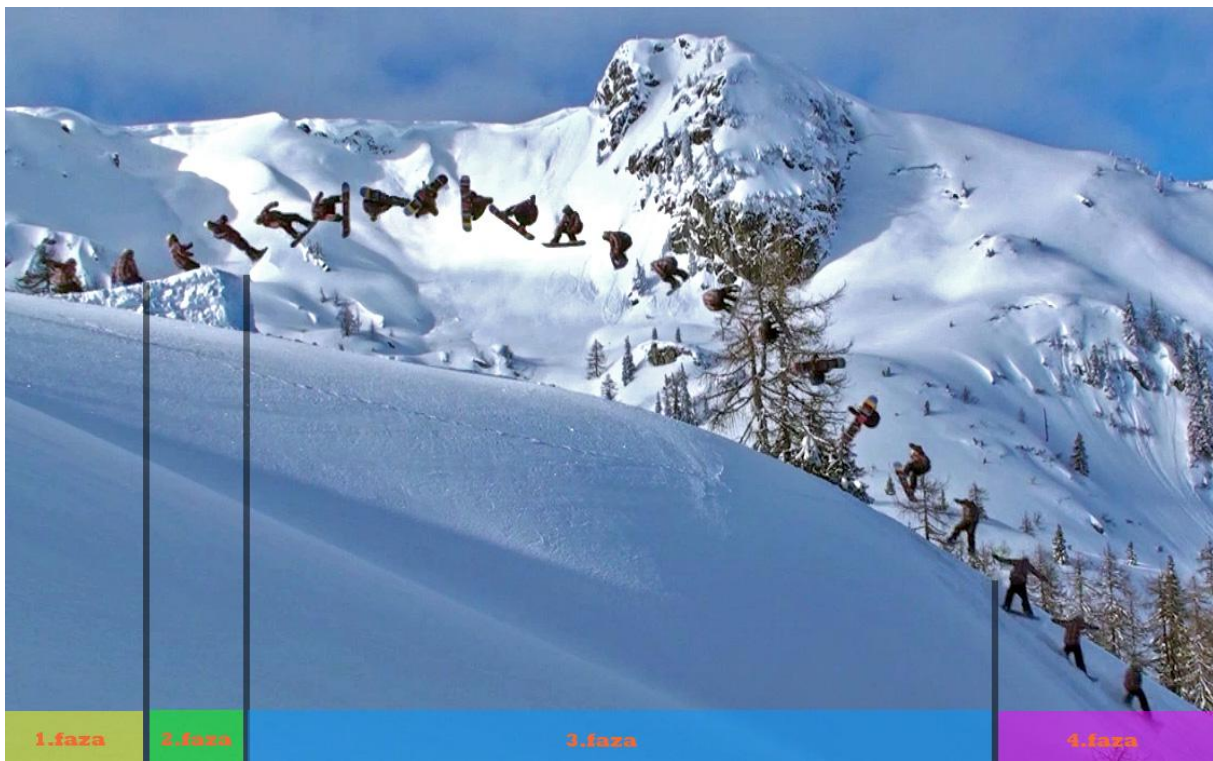
- Obrat naprej na tleh (ang. frontside roll).
Z zamahom rok naprej (prednja roka zamahne za telo, zadnja pa pred telo) in začetkom rotacije s trupom proti smeri drsenja s polovičnim obratom preidemo v drsenje z nasprotno prednjo nogo (ang. switch). Med skokom z obratom naprej ves čas skoka gledamo v smeri drsenja. Drsimo bočno v osnovnem položaju za prosti slog po petnem robniku. Težišče telesa pred začetkom obrata znižamo. Sledi gibanje navzgor in v smeri rotacije naprej, kar nam omogoči razbremenitev robnika in izvedbo obrata.
- Obrat nazaj na tleh (ang. backside roll).
Drsimo bočno v osnovnem položaju za prosti slog po prstnem robniku. Zaradi zamaha rok v smeri nazaj (prednja roka zamahne pred telo, zadnja pa za telo) in rotacije trupa proti zadnjem delu deske se za nekaj trenutkov izgubi pregled nad smerjo drsenja. Težišče telesa pred začetkom obrata znižamo. Sledi gibanje navzgor in v smeri nazaj, kar nam omogoči razbremenitev robnika in izvedbo obrata.
- Drsenje po sprednjem delu deske (ang. nose press).
Drsimo naravnost po vpadnici v osnovnem položaju za prosti slog po celotni drsni površini. Težišče z nagibom telesa prenesemo nad prednji del deske.
- Drsenje po zadnjem delu deske (ang. tail press).
Drsimo v osnovnem položaju za prosti slog po celotni drsni površini. Težišče z nagibom telesa prenesemo nad zadnji del deske.

3.2.2 OSNOVE SKOKOV BREZ IN Z ROTACIJO – FAZE GIBANJA

Osnovni elementi skokov zahtevajo razvite gibalne sposobnosti in znanje osnov deskanja. Osvojene osnovne oblike deskanja, kot so drsenje, prenašanje težišča, vijuganje z nastavitvijo robnika in vijuganje v zarezni tehniki, nam omogočajo, da pravilno pridrsimo na skakalnico in po letu tudi varno doskočimo. Pozorni moramo biti na znanju primerno izbiro terena oz. skakalnice za učenje. Pri učenju skokov je lahko v pomoč velika prožna ponjava, ki nam prihrani marsikateri padec na snegu.

V osnovi ločimo štiri faze skoka:

- I. Zalet
- II. Odskok
- III. Let
- IV. Doskok



Slika 3. Štiri faze skoka (osebni arhiv).

I. Zalet

Zalet je sestavljen iz drsenja na zaletišču in na odskočišču. Glede na različne skoke si moramo izbrati primerno linijo do samega odskoka, ki nam omogoča pravilno in varno izvedbo. Zaradi napačne linije lahko popolnoma zgrešimo želeno doskočno mesto. Glede na velikost skakalnice je z vidika varnosti izredno pomembno, da imamo primerno hitrost. Pred skokom si ogledamo skakalnico in se prepričamo o njeni ustrezni urejenosti. Opazujemo druge deskarje, ki že skačejo, in s tem ocenimo potrebno hitrost. Hitrost preverimo s poskusnim spustom, pri katerem se pred odskokom zaustavimo. Vedno je bolj varno skočiti nekoliko dlje kot premalo. Z nezadostno hitrostjo namreč doskočimo na vodoraven del pred doskočiščem (ang. knuckle). Šele v tej točki se začne naklonina doskočišča povečevati. Prekratki skoki so eden glavnih razlogov za poškodbe pri padcih na skakalnici. Pristanki na ravnino so zaradi višine in velikih sil lahko zelo nevarni.

Pri zaletu se izogibamo ostrim zavojem. Z oddrsavanjem hitrost zmanjšujemo le v primeru, ko skačemo več zaporednih skokov in imamo za naslednji skok preveliko hitrost. Če je možno, se pri skoku naravnost spustimo v ravni liniji od točke, ki smo jo izbrali za višino zaleta. Pogled naj bo ves čas usmerjen proti odskočišču (Rottmann in Pederzolli, 2010).

Ramenska os in boki so pravokotni na prvo nogo. Pogled je usmerjen naprej v smeri drsenja. Težišče je na sredini nad desko in ga pred odrivom znižamo. Položaj telesa se iz sproščenega osnovnega položaja na začetku zaletišča rahlo znižuje s približevanjem mizi in v fazi odskoka omogoči odskok z iztegnitvijo. Na skakalnicah z manjšimi radiji in pri večjih hitrostih je potrebno paziti, da nas vztrajnostna sila zaradi pospeška pri krožnem gibanju ne potegne proti tlom. To preprečimo z enakomerno razporejeno težo na obeh nogah in napetostjo mišic, predvsem v nogah. Na skoku pogled usmerimo v točko bodočega odriva.

V osnovi poznamo tri linije, iz katerih lahko izvedemo vse možne variacije skokov:

- z leve strani zaletišča na desno stran skoka (na Sliki 4 obarvana modro),
- direktno po sredini zaletišča in skoka (na Sliki 4 obarvana zeleno),
- z desne strani zaletišča na levo stran skoka (na Sliki 4 obarvana rdeče).



Slika 4. Tri različne linije drsenja na skok (osebni arhiv).

Leva noga spredaj: omogoča skoke z obrati naprej (iz petnega robnika, rotacija telesa v levo).

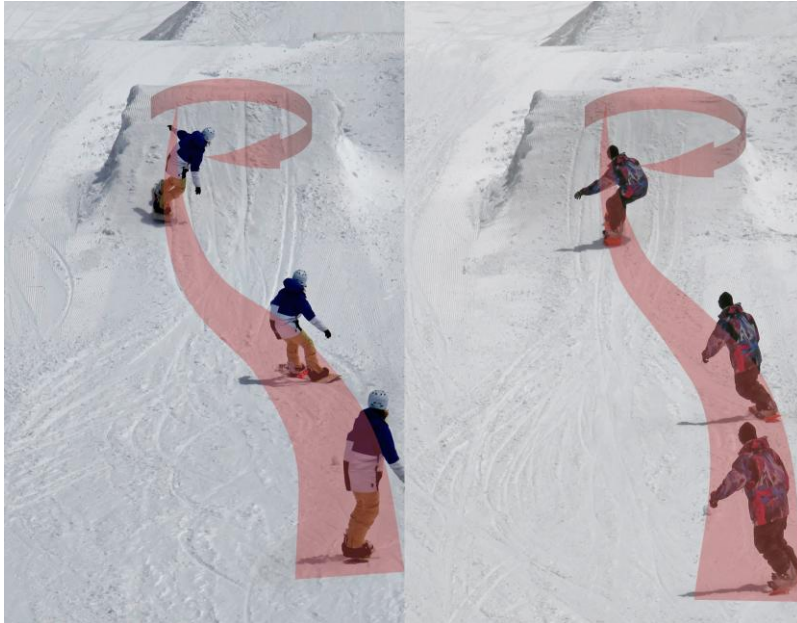
Desna noga spredaj: omogoča skoke z obrati nazaj (iz prstnega robnika, rotacija telesa v levo).



Slika 5. Linija z leve strani zaletišča na desno stran skoka (osebni arhiv).

Leva noga spredaj: omogoča skoke z obrati nazaj (iz prstnega robnika, rotacija telesa v desno).

Desna noga spredaj: omogoča skoke z obrati naprej (iz petnega robnika, rotacija telesa v desno).



Slika 6. Linija z desne stani zaletišča na levo stran skoka (osebni arhiv).

II. Odskok

Iz znižanega težišča sledi odskok z iztegovanjem nog in telesa. Konča se na koncu odskočišča. Odskok je najbolj zahtevna faza, ki zahteva pravočasni začetek in konec iztegovanja oz. timing. V osnovi razlikujemo dva odskoka: odskok brez in z rotacijo.

Pri skoku brez rotacije je pogled usmerjen proti odskočni površini. Roke so sproščene in v pomoč pri ohranjanju ravnotežja. Deska drsi po celotni drsni ploskvi.

Pri skokih z rotacijo je obvezno drsenje po robniku v zarezem zavoju. Pri zamahu sodelujeta obe roki z zamahom v smeri zelene rotacije. Odriv z rotacijo nam omogoči gibanje telesa okoli vzdolžne osi. Moč zamaha je odvisna od želenega števila obratov in velikosti skoka (tako skok z enim obratom na 20-metrski skakalnici potrebuje manjšo moč zamaha kot enak skok na 2-metrski). Pri zahtevnejših skokih z večjo rotacijo si pri zamahu dodatno pomagamo z uvodnim zasukom oz.

predobratom rok in ramenske osi v nasprotni smeri rotacije skoka. To nam podaljša pot in s tem moč zasuka. Deska ima zaradi zareznega zavoja določeno linijo in omogoča, da izkoristimo odbojno silo robnika. Zaradi tega ne smemo dopustiti rotacije deske že na sami odskočni površini. To predstavlja najtežji del na poti do težjih skokov, saj večje število obratov zahteva večjo natančnost odrida.

III. Let

Pri skoku brez rotacije odskoku sledi del, kjer telo krčimo, približujemo desko trupu in kontroliramo fazo leta. Za prosti slog so značilni različni prijemi deske. Izvajamo jih v tem kontroliranem delu leta. Pred doskokom preidemo v iztegnjen položaj telesa, ki bo omogočil amortizacijo doskoka.

Pri skokih z rotacijami po končanem odskoku deska zapusti snežno podlago in se pridruži rotaciji rok in trupa. Po odskoku sledi krčenje telesa in prijem deske. Glava in ramenski obroč morata še vedno voditi rotacijo in težiti k temu, da čim hitreje uzremo doskočišče. Ko uzremo točko doskoka, pričnemo z iztegnitvijo telesa in končamo z rotacijo glave ter ramenskega obroča, medtem ko deska še zaključuje rotacijo. Vrtenje pri težjih skokih z veliko rotacijo ustavimo z zaključnim zasukom, kjer desko aktivno potisnemo proti koncu rotacije, istočasno pa gornji del telesa vrtimo v nasprotni smeri.

IV. Doskok

Ko se deska pri doskoku dotakne snega, mora biti poravnana z vpadnico doskočišča. Sledi aktivno blaženje doskoka z ekscentričnim krčenjem mišic nog in trupa. Najugodnejša točka doskoka je na najbolj strmem delu doskočišča. Strmina doskočišča je predvsem odvisna od krivulje leta, ki je določena z naklonino odskočnega mesta.

Pri skokih z obrati se lahko pojavi rotacija telesa po doskoku. To poskušamo najprej zaustaviti z rokami, ki rotacijo skoka z obratom nadaljujejo in se nato postopno ustavijo. Skok je izveden pravilno, ko po pristanku drsimo naravnost po vpadnici doskočišča. Če je to edini ali zadnji skok, pričnemo z varnim zaustavljanjem. V

primeru, da je za tem skokom še naslednji, se pripravimo na ponovni začetek vseh štirih faz.



Slika 7. Pogledi skozi štiri faze skoka z obratom naprej za 540° (osebni arhiv).

3.2.3 VAJE BREZ DESKE IN Z DESKO NA RAVNINI

Vaje brez deske in z desko na ravnini so spoznavanje in priprava gibalnih sposobnosti vadečih za pravilno izvedbo skokov (Ažman idr., 2002). Tu se udeleženci tabora spoznajo s posameznimi elementi pri skokih. Vključujejo se tako v uvodni del z ogrevanjem, kot tudi med pripravljalne in korekcijske vaje v glavnem delu vadbene enote.

Vaje brez deske:

- poskoki na mestu s pritegnitvijo kolen k prsim,
- poskoki z noge na nogo,
- seskoki z višine in ublažitev sil med doskokom,
- seskok in vnovični odskok (hiter preklop – pliometrična oz. elastična moč),
- preskakovanje ovir sonožno, enonožno, v stran (Ažman idr., 2002).

Vaje z desko na ravnini:

- poskoki z desko naprej, nazaj, v stran.
- poskoki z desko z obratom za 45 stopinj, 90 stopinj, 180 stopinj.
- preskakovanje ovir z desko (Ažman idr., 2002).

3.2.4 OSNOVNI SKOK (ang. straight air)

Osnovi skok je ena od osnovnih prvin deskanja prostega sloga. Z učenjem lahko začnemo na majhnih kupih snega oz. grbinah na smučišču ali na skakalnicah različnih velikosti. Na izbiro skakalnice vplivajo znanje udeležencev tabora, vremenske razmere in vrsta snega.

I. Zalet

Linija naravnost po sredini zaletišča in sredini mize predstavlja najbolj optimalno pot do osnovnega skoka. Med približevanjem odskočišču rahlo znižamo težišče in s tem omogočimo možnost odrida na koncu mize.

II. Odskok

Iz znižanega težišča sledita odrid in odskok z iztegovanjem nog in telesa. Iztegovanje naj bo končano točno na koncu mize. Pogled je usmerjen naprej, proti odskočni površini. Roke so sproščene in v pomoč pri ohranjanju ravnotežja. Deska drsi po celotni drsni površini.

III. Let

Faza leta je nadaljevanje faze odskoka, kjer noge po iztegovanju približamo telesu in kontroliramo let. Pogled je ves čas usmerjen na doskočišče. Iztegovanje telesa in nog pred doskokom omogoči amortizacijo doskoka.

IV. Doskok

Doskok ublažimo z ekscentričnim krčenjem mišic nog in trupa. Po končanem blaženju lahko začnemo z varnim zaustavljanjem.

3.2.5 OSNOVNI PRIJEMI DESKE Z ROKO (ang. grab)

S prijemi deske začnemo, ko preidemo v fazo leta. Vedno moramo pritegniti desko k telesu. V nasprotnem primeru, torej če trup približamo deski, pride do manjšega odklona telesne osi, ki lahko privede do padca pri doskoku (Rottmann in Pederzoli, 2010).

Izvedbo skoka obogatimo in ji zvišamo stopnjo težavnosti, ko v fazi leta dodamo prijem deske z roko. Prijemi deske na tekmovanjih so praktično nujni, saj skok brez prijema deske dobi velike odbitke pri točkovanju. Različni prijemi, poleg težavnosti in kontrole skoka, izkazujejo tudi specifičen osebni slog deskarja. S prijemi deske dosežemo tudi, da se težišče telesa približa deski in omogoči večjo stabilnost v fazi leta.

Prijemi deske se lahko stilno izboljšajo z iztegnitvijo (ang. tweak) ene ali druge noge (ang. nosebone & tailbone). Pri izvedbi moramo paziti, da z iztegnitvijo noge telo uravnotežimo z iztegnitvijo nasprotne roke (Rottmann in Pederzoli, 2010).

Prijeme ločimo glede na vrsto prijema in glede na mesto prijema deske:

VRSTA PRIJEMA:

- enoročni prijem: prijem deske z desno roko, prijem deske z levo roko,
- soročni prijem: prijem deske z obema rokama hkrati.

MESTO PRIJEMA:

- prijem za prstni robnik: med nogama, pred prvo nogo, za zadnjo nogo,
- prijem za petni robnik: med nogama, pred prvo nogo, za zadnjo nogo,
- prijem za prednji del deske (ang. nose),
- prijem za zadnji del deske (ang. tail).

Najbolj pogosti prijemi deske:

- 'Indy' – zadnja roka prime za prstni robnik med nogama,
- 'Melon' – sprednja roka prime za petni robnik med nogama,
- 'Mute' – sprednja roka prime za prstni robnik med nogama,
- 'Stalefish' – zadnja roka prime za petni robnik med nogama,
- 'Nose' – sprednja roka prime za prednji del deske,
- 'Tail' – zadnja roka prime za zadnji del deske,
- 'Method' – sprednja roka prime za petni robnik pred prvo nogo.

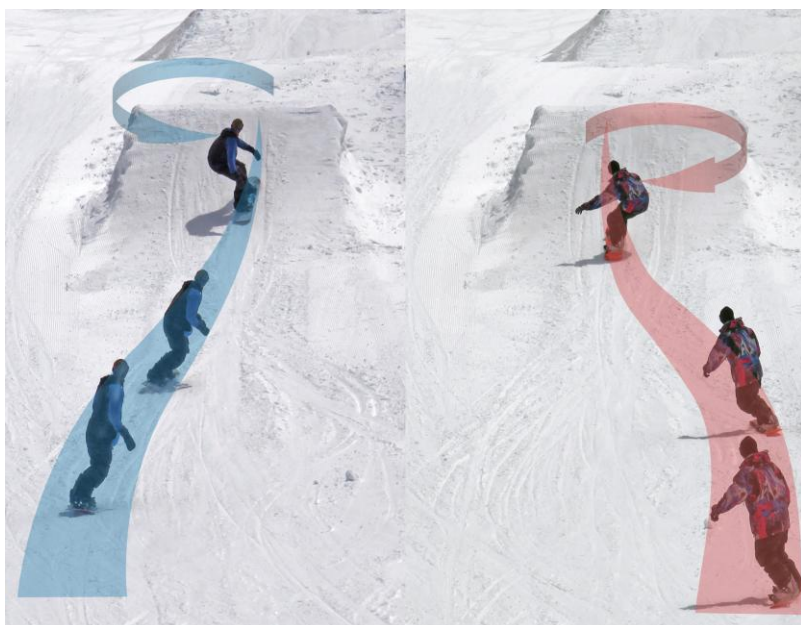
3.2.6 SKOKI Z OBRATOM NAPREJ (ang. frontside in switch frontside)

Med skoke z obratom naprej štejemo vse skoke z rotacijo, kjer prednja roka zamahne za telo, zadnja pa pred telo. Pri skokih s celimi obrati (360°, 720°,...) doskočimo z isto nogo naprej, kot smo odskočili, medtem ko pri skokih s polovico obrata manj (180°, 540°,...) doskočimo z nasprotno nogo spredaj.

I. Zalet

Za skoke z obratom naprej na odskočišče pridrsimo v zareznem zavoju najprej po prsnem robniku in na koncu po petnem robniku. Prednjo nogo pogojuje le poimenovanje skoka in smer drsenja (ang. normal ali switch), kar ne vpliva na tehniko izvedbe. Tako za vse skoke z obratom naprej velja, da vedno pridrsimo v dveh zavojih, od katerih je prvi po prstnem in drugi po petnem robniku.

Linija z leve strani zaletišča na desno stran skoka (na Sliki 7 obarvana modro) nam omogoča skoke z obratom naprej ob levi prednji nogi. Zrcalno velja za skoke ob prvi desni nogi. Linija tako poteka z desne strani zaletišča na levo stran skoka (na Sliki 7 obarvano rdeče).



Slika 8. Liniji drsenja pred in na odskočišču z obratom naprej (osebni arhiv).

II. Odskok

Pravilna časovna usklajenost gibanja odskoka z iztegovanjem v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu se pri skokih z obrati naprej dopolni s pogledom in zamahom rok v smeri rotacije. Zamah sprožijo roke, ki jim v verigi gibanj sledijo rame in boki. Pogled sproži začetek rotacije in je usmerjen naprej.

III. Let

Prijem deske nam lahko pomaga, da čim hitreje vzremo mesto pristanka, saj ramenski osi omogoča prehitevanje rotacije deske. Prijema deske, ki lahko olajšata izvedbo, sta: z zadnjo roko med nogami za prstni robnik (ang. indy) ali s prednjo roko med nogami za petni robnik (ang. melon).

IV. Doskok

Pri skokih s polnimi obrati naprej pristajamo na slepo (ang. blind landing), saj smo ravno pred doskokom s hrbtom obrnjeni proti točki doskoka. Tovrstni doskoki so nekoliko težji, saj se na čas in mesto doskoka težje pripravimo. Medtem pri skokih s pol obrata, enim in pol obratom, dvema in pol obratoma itd., mesto doskoka vzremo že več kot pol obrata pred doskokom.

3.2.6.1 Skok s pol obrata naprej (ang. frontside 180° oz. switch frontside 180°)

Skok s pol obrata naprej je najosnovnejši skok z rotacijo, saj ves čas leta vidimo mesto doskoka. Zanj je potreben razmeroma majhen zamah rok. Ob primerni velikosti skoka je zadostna le rotacija ramenske osi.

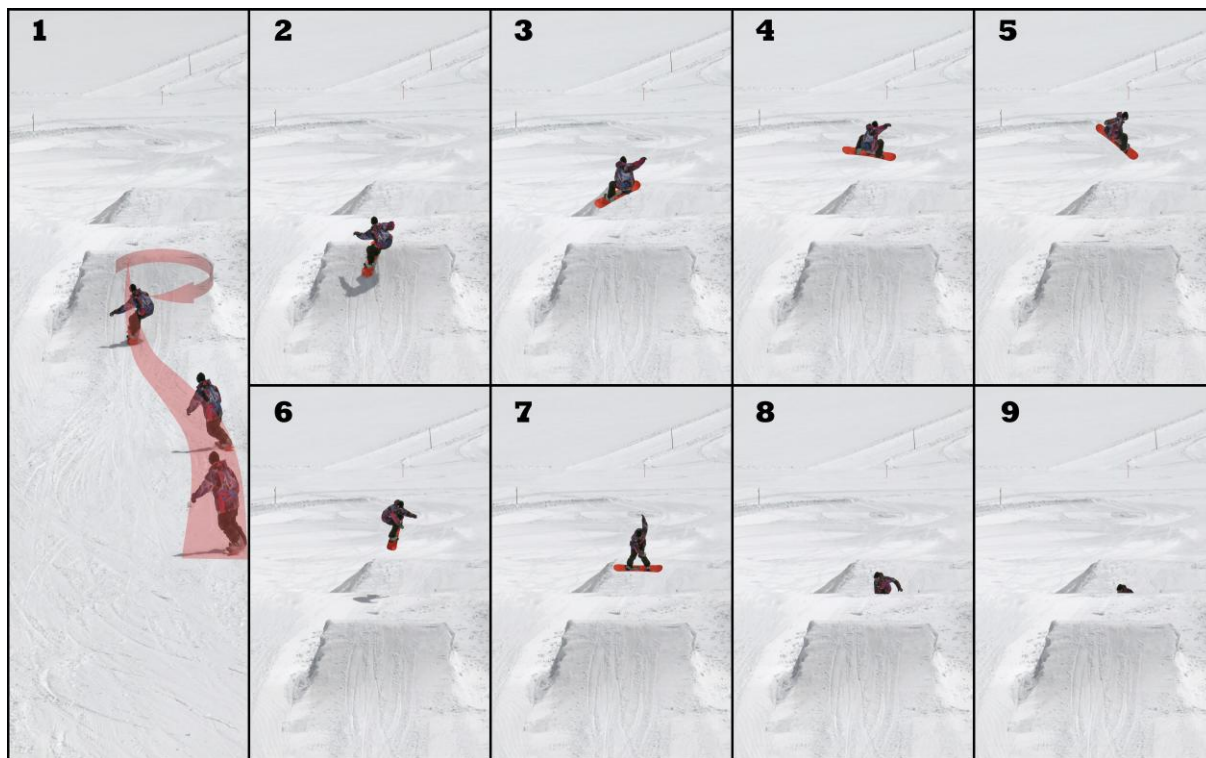


Slika 9. Skok s pol obrata naprej (osebni arhiv).

3.2.6.2 Skok z enim obratom naprej (ang. frontside 360° oz. switch frontside 360°)

Skok z enim obratom naprej je veliko bolj težaven kot skok s pol obrata naprej, saj šele tik pred zaključkom rotacije vzremo mesto doskoka. Prav doskok predstavlja najtežji del skoka. Takoj po odzivu mora glava voditi rotacijo, zato ne smemo ustaviti pogleda na doskočišču. V naslednjem delu faze leta, ko smo proti doskočišču obrnjeni s hrbtom, moramo pogled usmeriti v del, kjer se začne doskočišče (ang. knuckle). To nam pomaga, da se pripravimo na doskok, še preden zagledamo mesto

doskoka. Za polni obrat naprej je potreben zmeren zamah, a še vedno v večini primerov ni potreben uvodni zasuk oz. predobrat.



Slika 10. Skok z enim obratom naprej (osebni arhiv).

3.2.6.3 Skok z obratom in pol naprej (ang. frontside 540° oz. switch frontside 540°)

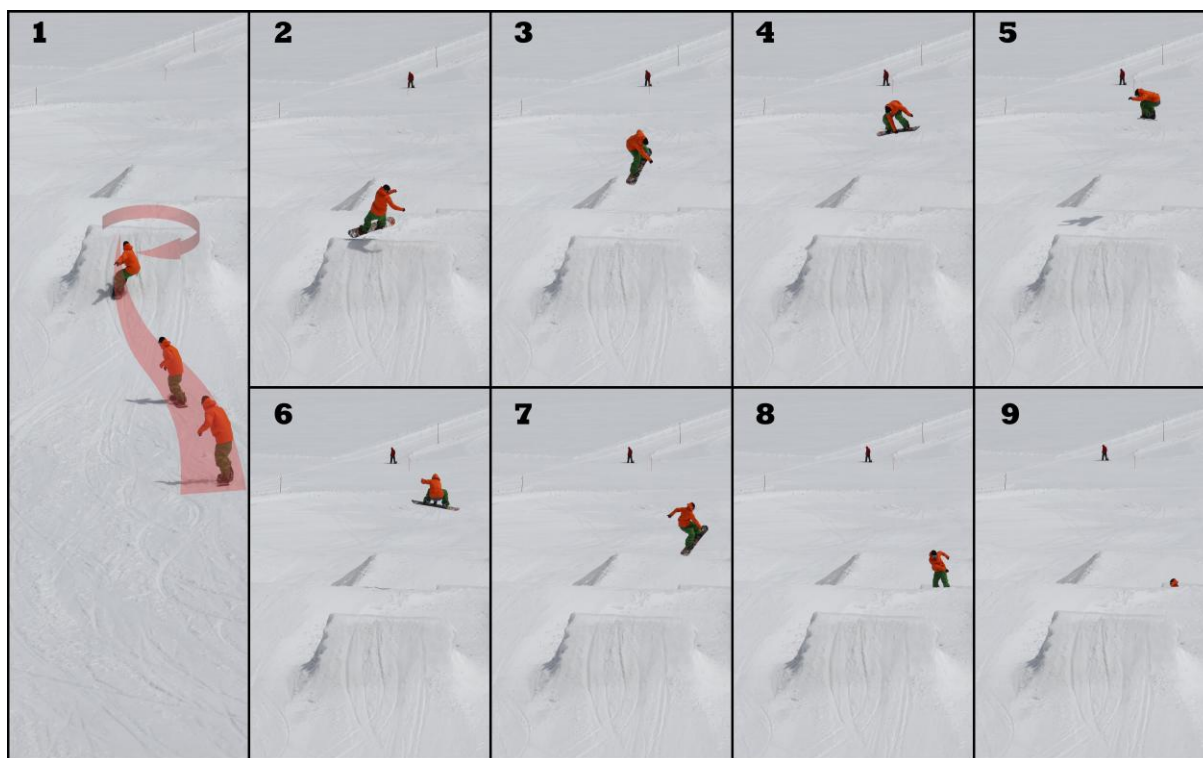
Skok z obratom in pol naprej zahteva močnejši in hitrejši zamah kot skoki z manjšimi rotacijami. Na manjših skokih je obvezen uvodni zamah, ki doda še nekaj moči in poveča hitrost rotacije. Pri obratu za 540° je pomembno, da se pogled ustavi na doskočišču šele, ko v fazi leta dosežemo rotacijo za 270°. To nam bo dalo dodatno kontrolo in preprečilo, da bi se nam rotacija ustavila sredi faze leta. V pomoč nam je znanje iz skoka za cel obrat (prvi del leta) in skoka za pol obrata (drugi del leta). Enako kot pri skoku s pol obrata tudi tukaj doskočimo z nasprotno nogo naprej kot pri odskoku.



Slika 11. Skok z enim obratom in pol naprej (osebni arhiv).

3.2.6.4 Skok z dvema obratoma naprej (ang. frontside 720° oz. switch frontside 720°)

Za skok z dvema obratom potrebujemo primerno veliko skakalnico, ki omogoča dovolj dolgo fazo leta (ang. air time), da zaključimo dva cela obrata. Uvodni zamah je nujen, saj nam omogoči hiter in močan sunek v smeri rotacije. Odskok je časovno natančen in eksploziven. Takoj po odrivu pogled vodi rotacijo in vztraja v tem do okoli 630° obrata, kjer s pogledom preko rame vzremo mesto doskoka. Podobno kot pri skoku za en obrat smo tudi pri skoku z dvema obratoma v zadnji fazi leta s hrbtom obrnjeni proti doskočišču. Zato je del leta pred doskokom identičen skoku z enim obratom. Ker je rotacija hitrejša, je potrebno, da ob doskoku izničimo odvečno rotacijo. Zato lahko po doskoku roke in trup sicer malenkostno nadaljujejo rotacijo, vendar mora pogled ostati usmerjen naravnost v smeri vpadnice.



Slika 12. Skok z dvema obratoma naprej (osebni arhiv).

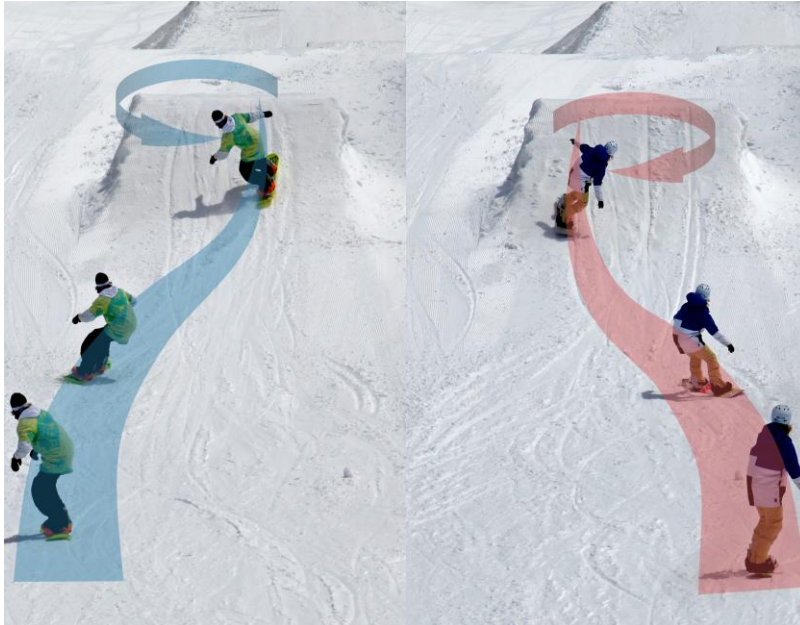
3.2.7 SKOKI Z OBRATOM NAZAJ (ang. backside in switch backside)

Med skoke z obratom nazaj štejemo vse skoke z rotacijo, kjer prednja roka zamahne pred, zadnja pa za telo. Enako kot pri skokih z rotacijo naprej tudi pri polnih obratih nazaj (360° , 720° ,...) doskočimo z isto nogo naprej, kot smo odskočili, medtem ko pri skoku s polovico obrata manj (180° , 540° ,...) doskočimo z nasprotno nogo spredaj. Razlika je v tem, da pri polnih obratih nazaj v zadnji fazi leta mesto doskoka vidimo več kot pol obrata pred doskokom.

I. Zalet

Pri skokih z obrati nazaj po zaletišču pridrsimo v zareznem zavoju najprej po petnem robniku in na koncu po prsnem robniku. Izbira leve ali desne sprednje noge pri vožnji po zaletišču ter skoku prav tako pogojuje poimenovanje skoka in smer drsenja. Iz tega sledi, da za vse skoke z rotacijo nazaj pridrsimo v liniji dveh zavojev, od katerih je prvi izveden po petnem in drugi po prstnem robniku.

Linija z leve strani zaletišča na desno stran skoka (na Sliki 13 obarvana modro) nam omogoča skoke z obratom nazaj z desno nogo spredaj. Zrcalno velja za skoke z levo nogo spredaj, z linijo z desne strani zaletišča na levo stran skoka (na Sliki 13 obarvano rdeče).



Slika 13. Liniji drsenja pred in na odskočišču z obratom nazaj (osebni arhiv).

II. Odskok

Poleg pravilne in pravočasne usklajenosti gibanja pri odskoku se pri skokih z obrati nazaj doda še zamah nazaj in sočasen pogled za zadnjo roko, ki vodi rotacijo. Začetek rotacije se naredi že pred samim koncem odskoka, kar zahteva odločnost, saj v zadnjih trenutkih na skoku le-tega ne vidimo več.

III. Let

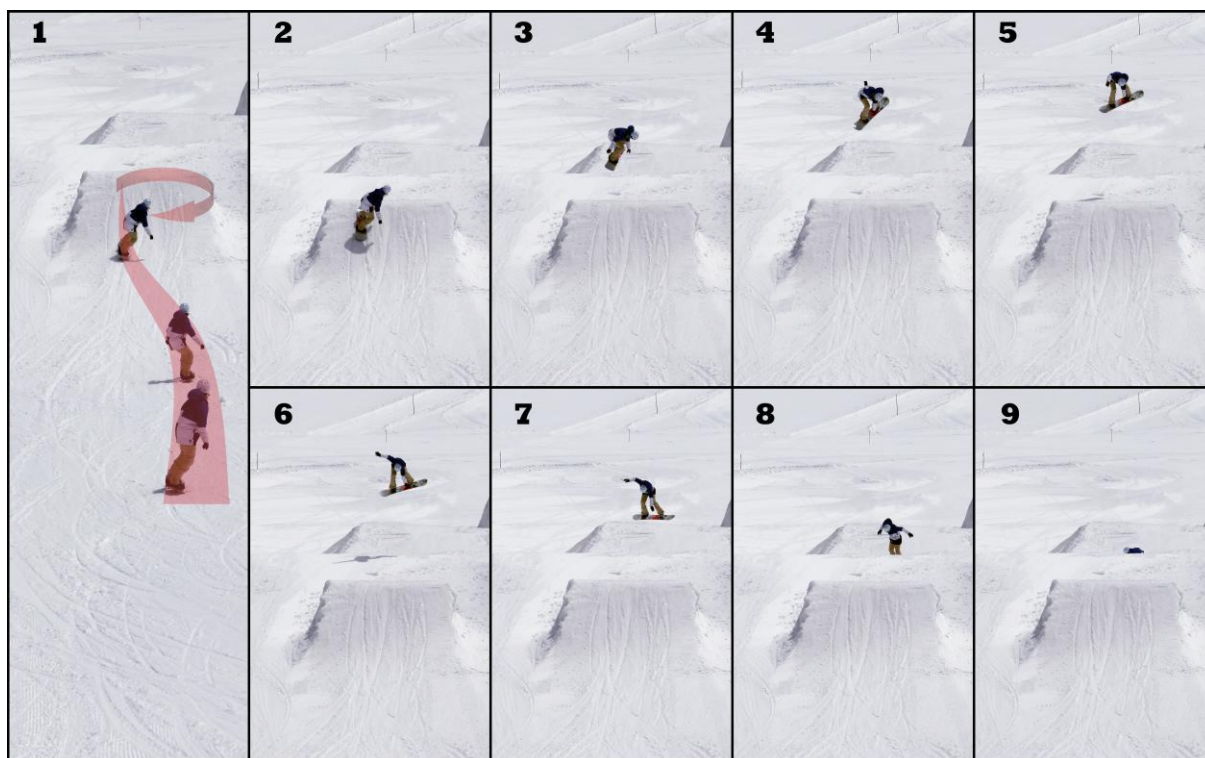
Prijem deske, ki lahko olajša izvedbo skoka, izvedemo s prvo roko med nogami za prstni robnik (ang. mute). Roka ter mesto prijema nam omogočita, da nekoliko hitreje uzremo mesto doskoka in se nanj bolje pripravimo. V fazi leta naj bo telo pokrčeno in čim bolj umirjeno. Pred doskokom se rahlo iztegnemo in pripravimo na ublažitev doskoka.

IV. Doskok

Pri obratih nazaj pristajamo polne obrate s pogledom na mesto doskoka že več kot pol obrata pred doskokom, medtem ko obrate za pol, enega in pol itd. pristajamo obrnjeni s hrbtom proti doskočišču, se pravi ravno nasprotno obratom naprej.

3.2.7.1 Skok s pol obrata nazaj (ang. backside 180° oz. switch backside 180°)

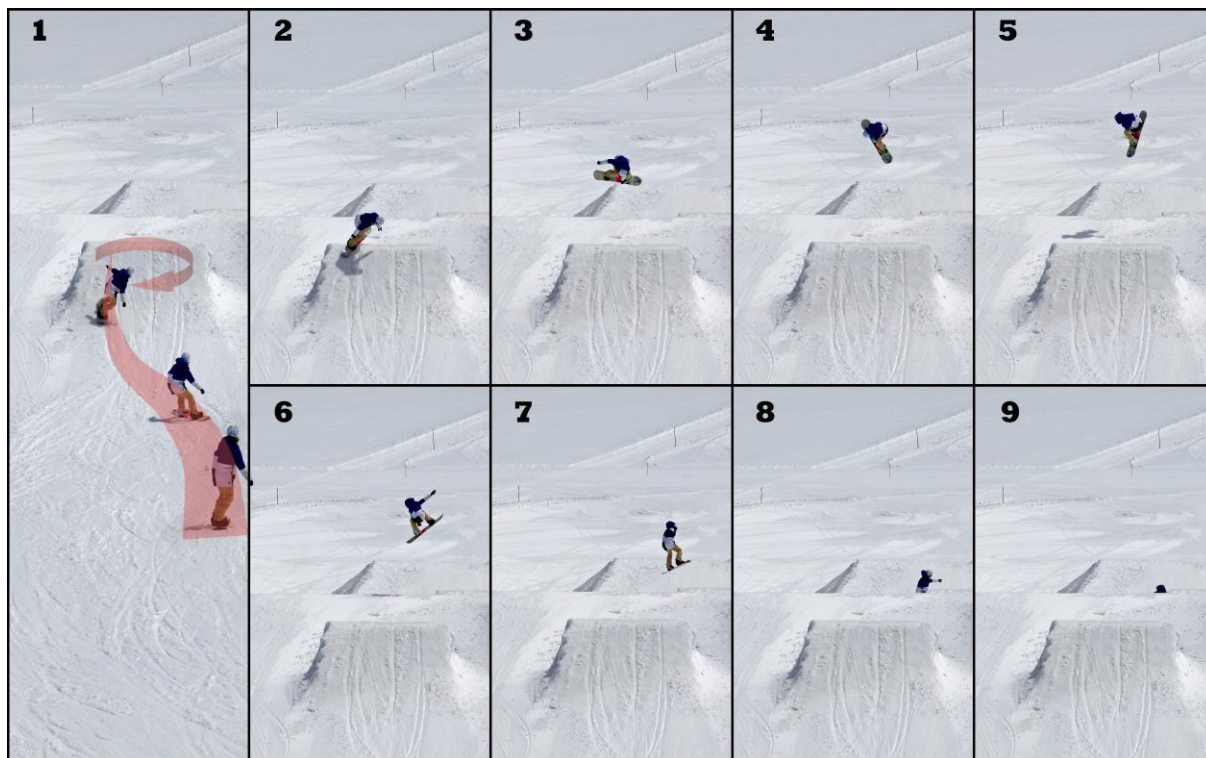
Skok s pol obrata nazaj je relativno zahteven skok z rotacijo, saj smo v fazi leta proti doskočišču obrnjeni s hrbtom in le-tega uzremo šele tik pred doskokom. Skok ne zahteva velikega zamaha, saj ob primerni velikosti zadošča rotacija ramenske osi na koncu faze odskoka. Za uspešen skok je nujno potrebna odločnost in dobra vizualizacija pred samim skokom.



Slika 14. Skok s pol obrata nazaj (osebni arhiv).

3.2.7.2 Skok z enim obratom nazaj (ang. backside 360° oz. switch backside 360°)

Skok z enim obratom nazaj je za nekatere celo enostavnejši od skoka s pol obrata nazaj. Med fazo leta pri okoli 180° že vzremo mesto doskoka. Na doskok se tako lahko dobro pripravimo. Rotacija je zmerna in večinoma še ne zahteva uvodnega zasuka rok in ramenske osi.



Slika 15. Skok z enim obratom nazaj (osebni arhiv).

3.2.7.3 Skok z obratom in pol nazaj (ang. backside 540° oz. switch backside 540°)

Skok večinoma že zahteva uvodni zamah in več rotacije pri odskoku. Mesto doskoka nam je vidno med samo rotacijo, pred doskokom pa smo, kot pri skoku s pol obrata, obrnjeni s hrbtom proti doskočišču.



Slika 16. Skok z enim obratom in pol nazaj (osebni arhiv).

3.2.7.4 Skok z dvema obratoma nazaj (ang. backside 720° oz. switch backside 720°)

Pri skoku z dvema obratoma nazaj je za dokončanje dveh polnih obratov potreben uvodni zasuk, ki nam omogoči dovolj rotacije za uspešno izvedbo skoka. Doskočno točko vidimo že več kot 180° pred končano rotacijo.



Slika 17. Skok z dvema obratoma nazaj (osebni arhiv).

3.2.8 SALTA NAZAJ IN NAPREJ (ang. backflip in frontflip)

I. Zalet

Linija direktno po sredini zaletišča in sredini skoka nam omogoča poleg osnovnega skoka tudi skoke okoli globinske osi (salte). Med približevanjem skoku rahlo znižamo težišče in si s tem omogočimo možnost odskoka na koncu skakalnice v smeri globinske rotacije nazaj ali naprej.

II. Odskok

Pomembna je pravilna časovna usklajenost gibanja odskoka z iztegovanjem v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. Pogled je usmerjen v smeri rotacije. Roke zamahnejo v smeri globinske rotacije. Deska drsi po celotni površini.

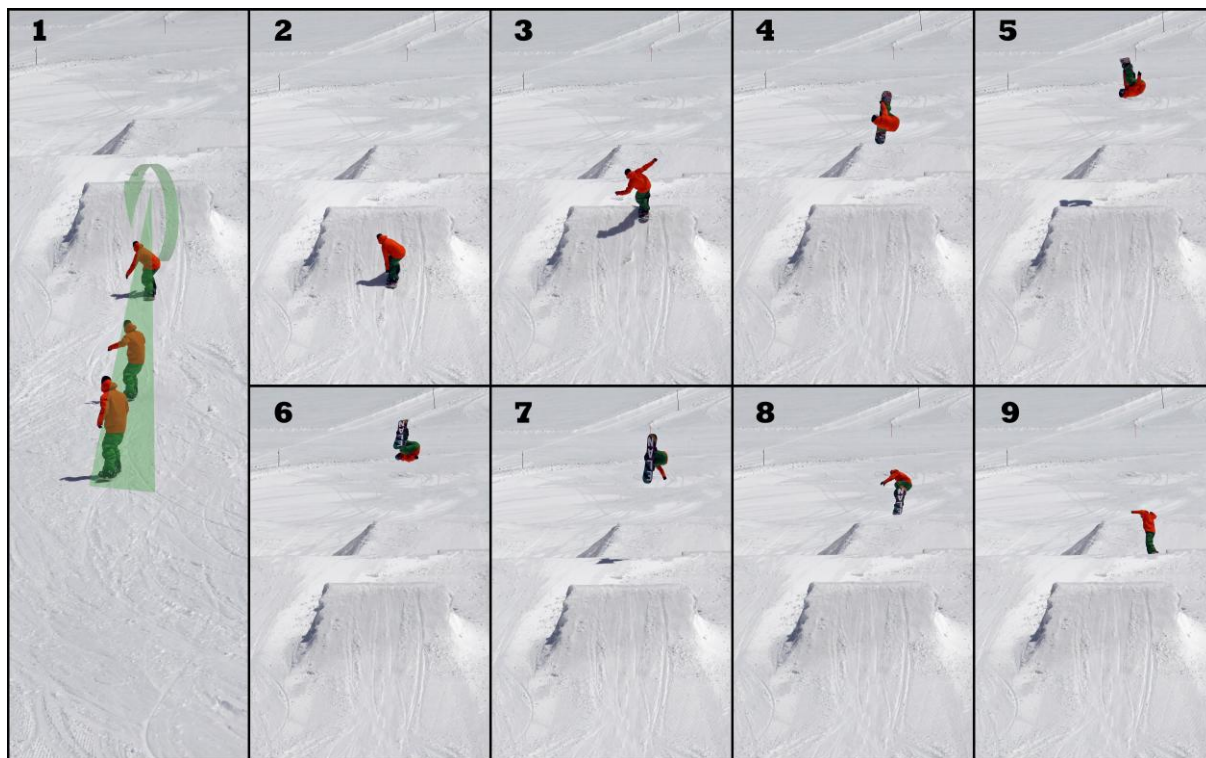
III. Let

Faza leta je nadaljevanje faze odskoka, kjer telo krčimo in kontroliramo let. Pogled vodi rotacijo in teži k temu, da čim hitreje uzre doskočišče. Pri rotaciji preko glave

nazaj točko doskoka opazimo veliko hitreje kot pri skoku preko glave naprej. Pred doskokom se z iztegovanjem telesa omogoči amortizacija doskoka.

IV. Doskok

Doskok ublažimo z ekscentričnim krčenjem mišic nog in trupa. Po končanem blaženju lahko začnemo z varnim zaustavljanjem.



Slika 18. Skok z obratom prek glave nazaj (osebni arhiv).

3.2.9 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

Tabela 1. Najpogostejše napake pri skokih.

Vrsta napake	Vzrok	Odpravljanje napake
prevelika ali premajhna hitrost	napačno izmerjen zalet	opazovanje zaleta drugih in ponovno izmerjanje zaleta
neppravilna linija zaleta	ni jasne linije, kar povzroči nestabilen položaj pri odskoku in izgubo hitrosti	jasna opredelitev linije zaleta (talna označba) in vadba po njej
slab odskok	odriv ni izveden z robnika (zdrs), predčasen odskok	imitacija zaleta in odriava: na ravnini, na progi (talna označba), iz ravnine na doskočišče
nedokončan obrat	premalo rotacije ob odriavu, glava in roke ne vodijo rotacije	imitacija rotacije glave in gornjega dela telesa
prevelika rotacija	glava ne ustavi rotacije in pogleda proti doskočišču, preveč zamaha z rokami	osredotočenje na pogledu glave na mesto doskoka v zadnji fazi skoka
nekontroliran let	iztegnitev v fazi leta	prijem deske v zraku, imitacija rotacije z zamahom okoli vzdolžne osi
nekontroliran doskok	težišče izven osi deske pri odskoku (sedeč položaj ali predklon, teža na zadnji ali prednji nogi)	imitacija rotacije z zamahom okoli vzdolžne osi

3.2.10 OSNOVE DRSENJA NA TRDIH OBJEKTIH (ang. rail slide)

Sestavni deli snežnih parkov so poleg skokov tudi trdi objekti, po katerih drsimo. Trdi objekti so podobni ograjam poleg stopnišč. Objekti izvirajo iz rolkanja, od koder

izhajajo angleška poimenovanja objektov in prvin, ki jih izvaja deskar. Trdi objekti se ločijo po naklonu postavitve, prelomih, zavivosti, širini drsne površine. Za učenje osnov so bolj primerni ravni, krajši in nižji trdi objekti z večjo širino drsne površine. Osnovno poimenovanje elementov oz. prvin na trdih objektih razdelimo v dve skupini. Ker slovenskih imen za te prvine nimamo, so v nadaljevanju predstavljeni novi slovenski izrazi.

Iz varnostnih razlogov trde objekte pred uporabo pregledamo, da ne bi bilo kakšnih razpok, vijakov ali drugih poškodb drsne površine.

I. Zalet

Hitrost in zaletno mesto odmerimo glede na karakteristike drsnega objekta. Podobno kot pri skokih na trde objekte pridrsimo po eni izmed treh linij. Linija na del odskočišča, kjer se odrinemo, naj bo ravna, brez odvečnih zavojev. Na odskočišču smo lahko glede na trdi objekt na levi ali na desni strani. Na nekaterih osnovnih trdih objektih je možno pridrsiti tudi po sredini odskoka.

1. Prvine ločimo glede na to, ali smo trdemu objektu na koncu odskočišča bližje s prstnim ali s petnim robnikom. Elemente brez rotacije imenujemo vzdolžno (ang. 50-50), po prvem delu (ang. nose press) in po zadnjem delu (ang. tail press) in jim pred imenom dodamo izraz:
 - A. Prstno (ang. frontside).
Pri odskoku je trdemu objektu je bližji prstni robnik.
 - B. Petno (ang. backside).
Pri odskoku je trdemu objektu je bližji petni robnik.
2. V primeru rotacije na trdi objekt pojmovanju dodamo poleg oznake prstno in petno še dodatno ime, in sicer glede na to, ali je na koncu odskočišča trdi objekt na isti strani kot smer rotacije ali je na nasprotni strani od smeri rotacije.
 - A. Prečno (ang. boardslide).
Po odskoku sledi rotacija za 90° v smer trdega objekta.
 - B. Prečno obratno (ang. lipslide).
Po odskoku sledi rotacija za 90° v nasprotno smer trdega objekt.

II. Odskok

Pomembna je pravilna časovna usklajenost gibanja odskoka (ang. ollie) z iztegovanjem v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. Pogled je usmerjen v smeri trdega objekta. Pri elementih z rotacijo deske za 90° roke in ramenska os omogočijo vrtenje deske.

III. Drsenje po trdem objektu

Faza drsenja je nadaljevanje faze odskoka, kjer z desko po drsni površini drsimo po trdem objektu v ravnotežnem položaju in rahlo pokrčeni v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. Pogled je usmerjen vzdolž drsnega objekta proti doskočišču. V primeru rotacije na trdi objekt je potrebno gibanje rok in ramenske osi med drsenjem v nasprotni smeri odskočne rotacije. Pred doskokom se z iztegovanjem telesa omogoči amortizacija doskoka.

IV. Doskok

Doskok ublažimo z ekscentričnim krčenjem mišic nog in trupa. Težišče je nad sredino deske. Po končanem blaženju začnemo z varnim zaustavljanjem.

3.2.10.1 Prstno vzdolžno (ang. frontside 50-50)

Linija pri drsenju pred in na odskočišču poteka direktno na del odskočišča, kjer je prstni del robnika bližje drsnem objektu. Sledi odziv iz prstnega robnika na drsni objekt brez rotacije deske.



Slika 19. Prstno vzdolžno (osebni arhiv).

3.2.10.2 Petno vzdolžno (ang. backside 50-50)

Linija pri drsenju pred in na odskočišču poteka direktno na del odskočišča, kjer je petni del robnika bližje drsnem objektu. Sledi odziv iz petnega robnika brez rotacije deske.



Slika 20. Petno vzdolžno (osebni arhiv).

3.2.10.3 Prstno po prednje delu (ang. frontside nose press)

Linija pri drsenju pred in na odskočišču poteka naravnost na del odskočišča, kjer je prstni del robnika bližje drsnem objektu. Sledi odziv iz prstnega robnika na drsni

objekt brez rotacije deske in prenos teže nad prvo nogo. V ravnotežnem položaju, kjer je zadnji del deske dvignjen, vztrajamo do konca drsnega objekta in se pripravimo na odskok.



Slika 21. Prstno po prednje delu (osebni arhiv).

3.2.10.4 Prstno po zadnjem delu (ang. frontside tail press)

Pri drsenju pred in na odskočišču naša linija poteka direktno na del odskočišča, kjer je prstni del robnika bližje drsnemu objektu. Sledi odziv iz prstnega robnika na drsni objekt brez rotacije deske in prenos teže nad zadnjo nogo. V ravnotežnem položaju, kjer je sprednji del deske dvignjen, vztrajamo do konca drsnega objekta in se pripravimo na odskok.



Slika 22. Prstno po zadnjem delu (osebni arhiv).

3.2.10.5 Petno prečno (ang. backside boardslide)

Linija pri drsenju pred in na odskočišču poteka direktno na del odskočišča, kjer je petni del robnika bližje drsnem objektu. Sledi odziv iz petnega robnika in rotacija deske za 90° v smer trdega objekta. V ravnotežnem položaju drsimo po drsni površini, ki je pravokotna smeri trdega objekta. Desko po končanem delu drsenja na drsnem objektu spet obrnemo nazaj za 90° . V pomoč pri tem nam je deski nasprotna rotacija rok, ramenskega obroča in trupa.



Slika 23. Petno prečno (osebni arhiv).

3.2.10.6 Prstno prečno (ang. fronside boardslide)

Linija pri drsenju pred in na odskočišču poteka direktno na del odskočišča, kjer je prstni del robnika bližje drsnem objektu. Sledi odziv iz prstnega robnika in rotacija deske za 90° v smer trdega objekta. V ravnotežnem položaju drsimo po drsni površini, ki je pravokotna smeri trdega objekta. Desko po končanem delu drsenja na drsnem objektu spet obrnemo nazaj za 90° . V pomoč pri tem nam je deski nasprotna rotacija rok, ramenskega obroča in trupa.



Slika 24. Prstno prečno (osebni arhiv).

3.2.10.7 Prstno prečno nasprotno (ang. frontside lipslide)

Linija pri drsenju pred in na odskočišču poteka direktno na del odskočišča, kjer je prstni del robnika bližje drsnem objektu. Sledi odziv iz prstnega robnika in rotacija deske za 90° v nasprotno smer trdega objekta. V ravnotežnem položaju drsimo po drsni površini, ki je pravokotna smeri trdega objekta. Desko po končanem delu drsenja na drsnem objektu spet obrnemo nazaj za 90° . V pomoč pri tem nam je deski nasprotna rotacija rok, ramenskega obroča in trupa.



Slika 25. Prstno prečno nasprotno (osebni arhiv).

3.2.10.8 Petno prečno nasprotno (ang. backside lipslide)

Linija pri drsenju pred in na odskočišču poteka direktno na del odskočišča, kjer je petni del robnika bližje drsnem objektu. Sledi odziv iz petnega robnika in rotacija deske za 90° v nasprotno smer trdega objekta. V ravnotežnem položaju drsimo po drsni površini, ki je pravokotna smeri trdega objekta. Desko po končanem delu drsenja na drsnem objektu spet obrnemo nazaj za 90° . V pomoč pri tem nam je deski nasprotna rotacija rok, ramenskega obroča in trupa.



Slika 26. Petno prečno nasprotno (osebni arhiv).

4 SKLEP

V diplomskem delu smo predstavili značilnosti razvoja deskanja, deskarske subkulture in deskarskih taborov, ki so nujno potrebne za razumevanje prostega sloga deskanja na snegu. Deskanje je namreč relativno mlad šport, ki ga še vedno spremlja 'odpadniški' sloves. Od zgodnjih začetkov, ko je bilo deskanje še prepovedano in je predstavljalo le enega izmed negativnih produktov moderne družbe, je ostala samo še osnovna filozofija, ki danes privlači milijone deskarjev po vsem svetu.

Z opisom priprave tabora deskanja na snegu v prostem slogu smo hoteli zapolniti vrzel v strokovni literaturi na tem področju. Uporabniki lahko v delu najdejo napotke o temeljnih zahtevah za pripravo tabora. Zapisali smo pomembne dejavnike, ki vplivajo na optimalno izbiro smučišča in nastanitve, opozorili na pomen zadostne hidracije in možnosti zagotavljanja obrokov. Za prosti slog je potrebna primerna oprema, ki poleg deske z vezjo, čevljev in oblačil vključuje tudi varnostno opremo s čelado, ščitnikom za hrbtenico in sončnimi očali. Mlade vseh starosti bomo v športni tabor najlažje pritegnili z dobrim in strokovnim vsebinskim programom, ki bo cenovno ugoden. Danes je športne tabore najbolj smotrno oglaševati na spletnih socialnih omrežjih, šolah in fakultetah, saj skupaj zajemajo veliko ciljno populacijo. Večji poudarek smo namenili tudi nevarnostim na smučišču in pravilom v snežnem parku, ki so potrebna za preprečitev nesreč in poškodb. K večji varnosti prispevajo manjše in bolj homogene skupine, ki hkrati omogočajo hitrejše napredovanje. Izpostavili smo še pomen ovrednotenja izvedbe programa tabora, ki je nujno za izboljšanje prihodnjih taborov.

V praksi se pri organizaciji največkrat pokaže težava pri zagotovitvi optimalnih pogojev v snežnih parkih, saj trenutno še nimamo sprejetih normativov za snežne in trde objekte v parkih. Parki so velikokrat neurejeni ali pa niso primerni za različne stopnje znanj deskarjev v prostem slogu.

Najpogostejši razlog za neudeležbo je velik finančni zalogaj, ki ga tak šport predstavlja. Ob trenutno poglobljeni finančni in gospodarski krizi so rešitve omejene. Priložnosti gre tako iskati v dogovoru o sodelovanju z deskarsko industrijo. Opremljevalci namreč prav tako iščejo nove načine promocije za povečanje prodaje in nam lahko omogočijo izposajo opreme ter prispevajo nagrade za udeležence.

Večjo udeležbo omogoča dobra in strokovno usposobljena ekipa z uspešnimi tekmovalci, ki prinesejo dodano vrednost športnega tabora. S tem pa se odpre nova problematika pomanjkanja strokovno usposobljenega kadra z znanjem v prostem slogu deskanja na snegu. Rešitev tega problema je možna z uvedbo strokovnega usposabljanja za pridobitev naziva Učitelj deskanja prostega sloga. Podobno so področje uredili že na področju smučanja. Trenutno se tukaj skriva še ugodnost z možnostjo financiranja programa iz namenskih sredstev Evropskega socialnega sklada Evropske unije in Ministrstva za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Sedanji sistem usposabljanja je namreč preveč splošen, z velikim poudarkom na začetnih elementih deskanja, kar izhaja iz trenutne prakse. Šole deskanja so namreč veliki sistemi, ki se v večini ukvarjajo z začetniki in niso privlačne za deskarske nadaljevalce. Vse to nas pripelje k enemu od razlogov za pripravo in izvedbo tabora deskanja na snegu v prostem slogu, kjer se lahko izpopolnijo deskarji nadaljevalci in osvojijo različna znanja prostega sloga.

Naši tekmovalci že dolgo dosegajo odmevne uspehe na mednarodni ravni. S podrobnim opisom metodičnih postopkov izvedbe posameznih elementov prostega sloga želimo pomagati, da bi strokovna plat deskanja na snegu v prostem slogu nadoknadila razkorak v znanju in napredku športa deskanja v prostem slogu.

5 VIRI

- Almanah. 1996/97.* (1997). Kranj: Snowboarding zveza Slovenije.
- Ahlin, M., Bokal, L., Gložančev, A., Hajnšek-Holz, M., Humar, M., Janežič idr. (1997). *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. Ljubljana: DZS.
- Andoljšek, M. (1998). *Poškodbe pri deskanju na snegu*. Zdravniški vestnik: glasilo Slovenskega zdravniškega društva, 67(3), 237-240.
- Ažman, D., Giacomelli, O., Grabnar, P., Guček, A., Kordež, M., Kordiš, I. idr. (2002). *Smučanje danes: gradivo za usposabljanje / Aleš Guček in Dušan Videmšek s sodelavci*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Back in the day* (2007). Burton Snowboards. Pridobljeno 26.08.2011, iz <http://www.burton.com/Company/History.aspx>
- Dick, F.W. (2007). *Sports training principles*. London: A&C Black Publishers Ltd.
- Dillman, L. (2010). Los Angeles Times. *Snowboarding goes from X Games to A-list*. Pridobljeno 28.08.2011, iz <http://articles.latimes.com/2010/feb/20/sports/la-sp-olympics-x-sports20-2010feb20>
- Duds (2007). *Deskanje na snegu: Interno gradivo za strokovna usposabljanja*. Begunje na Gorenjskem: samozaložba.
- Factsheet Vancouver facts & figures*. (2011). IOC. Pridobljeno 28.08.2011, iz http://www.olympic.org/Documents/Games_Vancouver_2010/Factsheet_Vancouver_legacy_February_2011_eng.pdf
- Fisi (1999). *Snowboard 2000: Testo ufficiale per l'insegnamento dello snowboard*. Milano: Federazione Italiana Sport Invernali.
- Gmajnar, J. (2004). *Deskanje na snegu kot način življenja*. Šport, 52(4), 30-33.
- History*. (2011). Pridobljeno 29.08.2011, iz http://www.highcascade.com/about_us/history_of_hcsc.html
- History*. (2011). Pridobljeno 29.08.2011, iz <http://windells.com/contact/history/>
- Humphreys, D. (1997). *'Shredheads go mainstream'? Snowboarding and alternative youth*. International review for the sociology of sport, 32(2), 147-160.
- Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). *Naše smučine: Teorija in metodika alpskega smučanja*. Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije.

- Mackenzie, C. (2011). Transworld Business. *Marketing impact of slopestyle snowboarding in 2014 Olympics*. Pridobljeno 28.08.2011, iz <http://business.transworld.net/60860/news/marketing-impact-of-slopestyle-snowboarding-in-2014-olympics/>
- Mok potrdil disciplino slopestyle na ZOI 2014. (2011). Pridobljeno 28.08.2011, iz http://www.siol.net/sportal/zimski_sporti/drugo/2011/07/mok_potrdil_disciplino_slopestyle_na_zoi_2014.aspx
- Reed, R. (2005). *The way of the snowboarder*. New York: Harry N. Abrams, Inc.
- Rottmann, A. in Pederzoli, N. (2010). *Snowboarding freestyle tricks, skills and techniques*. London: A&C Black Publishers Ltd.
- Summer camps – Evropa. (2011). Pridobljeno 29.08.2011, iz http://www.hudezadeve.com/snowboard/report_summer.php
- Stankovič, P., Tomc, G. in Velikonja, M. (1999). *Urbana plemena: subkulture v Sloveniji v devetdesetih*. Ljubljana: ŠOU – Študentska založba.
- Varno na smučišču (2011). Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno 09.09.2011, iz http://www.ivz.si/Mp.aspx/Varno_na_smu%C4%8Di%C5%A1%C4%8Du.pdf?ni=78&pi=6&_6_Filename=77.pdf&_6_MediaId=77&_6_AutoResize=false&pl=78-6.3.
- Thorpe, H., (2011). Curl Magazine. *Snowboarding at the Olympics: A Cultural History*. Pridobljeno 28.08.2011, iz <http://www.curl.co.nz/2010/08/09/snowboarding-at-the-olympics-a-cultural-history/>
- Types of snowboards. (2011). Abc of snowboarding. Pridobljeno 20.08.2011, iz <http://www.abc-of-snowboarding.com/snowboards/types-of-snowboards.asp>
- ZVsmuč (2002). *Zakon o varnosti na smučiščih, 2002*. Ljubljana: Uradni list RS, št. 110.