

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

NINA VELIKONJA

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Kondicijsko treniranje

VKLJUČEVANJE ELEMENTOV TEKA NA SMUČEH V UČENJE TEHNIKE ALPSKEGA SMUČANJA

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Blaž Lešnik

SOMENTOR

prof. dr. Janez Pustovrh

RECENZENT

prof. dr. Milan Žvan

Avtorica dela

NINA VELIKONJA

Ljubljana, 2010

ZAHVALA

*Hvala vsem, ki ste kakorkoli pripomogli k nastanku tega diplomskega dela.
Še posebej hvala staršema, ki sta me vsa ta leta podpirala in spodbujala.*

Ključne besede: alpsko smučanje, učenje, metodika, tek na smučeh

VKLJUČEVANJE ELEMENTOV TEKA NA SMUČEH V UČENJE TEHNIKE ALPSKEGA SMUČANJA

Nina Velikonja

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Športno treniranje - kondicijsko treniranje

Število strani: 72

Število slik: 25

Število virov: 18

IZVLEČEK

Namen in cilj diplomskega dela je predstaviti model učenja alpskega smučanja z vključevanjem elementov teka na smučeh v uvodne vsebine, povezane predvsem s prilagajanjem na opremo in osnovnimi oblikami drsenja.

Pri metodiki učenja alpskega smučanja in teka na smučeh je pri prilagajanju na opremo in pri seznanjanju z osnovnimi oblikami drsenja moč najti precej podobnosti, ki utegnejo biti učencem v veliko pomoč pri usvajanju osnov. Po strukturi gibanja je tek na smučeh v primerjavi z alpskim smučanjem bližji elementarnim oblikam gibanja človeka. Zato je več kot zaželeno, da pri vsebinah, povezanih s prilagajanjem in učenjem osnovnih oblik drsenja v alpskem smučanju, vključujemo uporabo tekaških smučí. Na ta način učenci pridobijo boljše, trdnejše osnovno znanje za drsenje na alpskih smučeh, hkrati pa spoznajo tudi tek na smučeh, ki pri nas tako v tekmovalnem kot rekreativnem smislu postaja vse popularnejša športna panoga.

Key words: alpine skiing, teaching, methods, cross-country skiing

INTEGRATION OF ELEMENTS OF CROSS-COUNTRY SKIING IN THE TEACHING OF THE ALPINE SKIING TECHNIQUES

Nina Velikonja

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2010

Sports training -Conditioning training

Number of pages: 72

Number of pictures: 25

Number of sources: 18

SUMMARY

The purpose and goal of diploma is to present the teaching model of alpine skiing with integration of elements of cross-country skiing into basics, which are designed for adjustment to the equipment and the basic forms of sliding.

In methodology of alpine and cross-country skiing, we can find several similarities in regards to the equipment and forms of sliding. Cross-country skiing uses similar movements than human being uses for walking. Because of the similar movement, people adapt easier to the basic forms of sliding as well as the equipment. Moreover, this enables easier transition to alpine skiing. Therefore it is desirable that in methods of adapting, as well as basic forms of alpine skiing, we incorporate the use of cross-country skis. With that, we enable students a better basis for alpine skiing sliding and at the same time they can get more familiar with the cross-country skiing, which is becoming a more and more popular sport at competitive and recreational levels.

KAZALO

1. UVOD	9
1.1. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	11
1.1.1. ZGODOVINA SMUČANJA.....	11
1.1.2. ZGODOVINA SMUČANJA V SLOVENIJI.....	15
1.1.3. ZNAČILNOSTI ALPSKEGA SMUČANJA	17
1.1.3.1. Značilnosti tehnike alpskega smučanja	18
1.1.3.2. Pomen motoričnih in funkcionalnih sposobnosti v alpskem smučanju.....	18
1.1.3.3. Smučarska oprema	19
1.1.3.4. Metodika učenja alpskega smučanja	19
1.1.4. ZNAČILNOSTI TEKA NA SMUČEH.....	21
1.1.4.1. Značilnosti tehnike smučarskega teka	21
1.1.4.2. Pomen motoričnih in funkcionalnih sposobnosti pri teku na smučeh.....	22
1.1.4.3. Oprema smučarjev tekačev	22
1.1.4.4. Metodika učenja teka na smučeh	23
1.1.5. SKUPNE ZNAČILNOSTI ALPSKEGA SMUČANJA IN TEKA NA SMUČEH	24
1.2. CILJI DIPLOMSKEGA DELA	27
2. METODE DE LA	28
3. RAZPRAVA.....	29
3.1. DIDAKTIČNI NAPOTKI PRI UČENJU SMUČANJA	29
3.1.1. UČENJE SMUČANJA OTROK	31
3.2. METODIKA UČENJA ALPSKEGA SMUČANJA Z VKLJUČEVANJEM ELEMENTOV TEKA NA SMUČEH	33
3.2.1. PRILAGAJANJE NA OPREMO	36
3.2.1.1. Prilagajanje na smučarske čevlje.....	37
3.2.1.2. Prilagajanje na smuči na mestu.....	37
3.2.1.3. Prilagajanje na smuči v drsenju	39
3.2.1.4. Igre za prilagajanje na smučarsko opremo in drsenje	42
3.2.2. VSTAJANJE	46
3.2.2.1. Vstajanje po padcu na ravnini	46
3.2.2.2. Vstajanje po padcu na strmini	47
3.2.2.3. Igre za vadbo vstajanja po padcu	47
3.2.3. VZPENJANJE	47
3.2.3.1. Stopničasto vzpenjanje	48
3.2.3.2. Poševno stopničasto vzpenjanje	48
3.2.3.3. Vzpenjanje v razkoraku.....	49
3.2.4. OSNOVNE OBLIKE DRSENJA	49

3.2.5. DRSENJA NARAVNOST	50
3.2.5.1. Drsenje naravnost s smučmi v paralelnem položaju.....	50
3.2.5.2. Drsenje naravnost s smučmi v klinastem položaju	51
3.2.5.3. Zaustavljanje v plužnem položaju	52
3.2.6. PREPROSTE SPREMEMBE SMERI DRSENJA	53
3.2.6.1. Pahljača zavojev v klinastem položaju.....	54
3.2.6.2. Pahljača zavojev v paralelnem položaju	55
3.3. ZIMSKA ŠOLA V NARAVI Z VSEBINAMI ALPSKEGA SMUČANJA IN TEKA NA SMUČEH	56
3.3.1. SPLOŠNO O ŠOLI V NARAVI.....	56
3.3.1.1. Cilji šole v naravi	57
3.3.2. ZIMSKA ŠOLA V NARAVI.....	58
3.3.2.1. Cilji zimske šole v naravi	59
3.3.3. VSEBINSKI SKLOPI ZIMSKE ŠOLE V NARAVI	60
3.4. PRIMER PROGRAMA ZIMSKE ŠOLE V NARAVI Z VSEBINAMI ALPSKEGA SMUČANJA IN TEKA NA SMUČEH	61
3.4.1. Okvirni program dela - 1. dan	62
3.4.2. Okvirni tedenski program dela - 2., 3., 4. in 5. dan	62
3.4.3. Okvirni program dela - 6. dan	63
3.4.4. Okvirni program smučanja.....	63
3.4.5. Popoldanske dejavnosti	68
3.4.6. Večerne dejavnosti	68
4. SKLEP.....	69
5. VIRI.....	71

1. UVOD

Slovenija je država z bogato smučarsko zgodovino. Prvi zametki smučanja na Slovenskem segajo daleč v preteklost; že Janez Vajkard Valvasor je leta 1689 v *Slavi vojvodine Kranjske* opisoval bloške smučarje, ki veljajo za začetnike smučanja v srednji Evropi.

Lega Slovenije je zelo ugodna za razvoj različnih smučarskih disciplin. Podnebje s hladnimi in s snegom bogatimi zimami (tako v visokogorju kot tudi nižje), ustrezen relief in veliko površin, primernih za smučarske dejavnosti - vse to je v preteklosti pripomoglo k razvoju smučanja na Slovenskem.

Za Slovence velja, da smo smučarski narod. O tem pričajo številni vrhunski dosežki naših alpskih smučarjev in smučarskih skakalcev v preteklosti, v novejšem času pa poleg alpskega smučanja dosegamo dobre rezultate tudi v teku na smučeh in biatlonu.

Še nedavno je po popularnosti med zimskimi športi prevladovalo alpsko smučanje, zadnja leta pa je med disciplinama razlika, kar ukvarjanje z njima zadeva, manjša. Dober kazalnik povečanja popularnosti teka na smučeh je minula zima, ki je omogočala tek na smučeh tudi v prestolnici. Na koseškem bajerju, denimo, so uredili proge, na katerih je bilo moč opaziti veliko ljudi, ki so bodisi tekli bodisi hodili na smučeh.

Smučanje je navzoče na različnih ravneh - kot vrhunski in rekreativni šport, kot del turistične ponudbe, vključeno pa je tudi v izobraževalni sistem. Že otroci v osnovni šoli imajo možnost vključitve v šolo v naravi z zimskimi dejavnostmi; ta vključuje učenje alpskega smučanja, ponekod pa tudi teka na smučeh.

K popularizaciji smučanja pri nas je brez dvoma veliko prispevala kakovostna šola smučanja, ki je priznana tudi v mednarodnem merilu. Poleg kakovostne šole, ki skrbi

za izobraževanje kadrov tako na področju alpskega smučanja kot tudi teka na smučeh, k popularizaciji pripomorejo tudi vrhunski rezultati naših športnikov v obeh disciplinah. V preteklosti so prednjačili predvsem alpski smučarji (Križaj, Strel, Franko, Svet, Pretnar, Koren, Hrovat, Košir ...), danes pa dosegamo velike uspehe tudi v teku na smučeh - zanje je zaslužna Petra Majdič. Uspehi športnikov so tudi spodbuda mladim, saj se pogosto odločijo za ukvarjanje s športno panogo njihovega vzornika. Zato je naloga in odgovornost vseh smučarskih športnih delavcev skrb za popularizacijo obeh panog.

1.1. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Smučanje je v Sloveniji zelo popularno. Smučarski centri ponujajo pestro paleto dejavnosti na snegu in ena izmed ponudb je tudi učenje smučanja. V Sloveniji trenutno deluje 15 smučarskih šol (<http://www.sloski.si/ZUTS/Sole-smucanja>, 2010), učenje smučanja pa izvajajo tudi smučarski klubi. Za usposabljanje kadrov skrbi Smučarska zveza Slovenije, ki vsako leto organizira tečaje, seveda tudi s sodelovanjem s Fakulteto za šport, in sicer tako na področju alpskega smučanja kot tudi teka na smučeh.

Namen diplomskega dela je predstaviti možnost vključevanja elementov teka na smučeh v usvajanje tehnike alpskega smučanja. Elemente teka na smučeh je v proces učenja alpskega smučanja smiselno vključiti pri prilagajanju na opremo in pri začetnih oblikah drsenja.

1.1.1. ZGODOVINA SMUČANJA

Smučarska zgodovina je bogata in pestra. Pojav prvih oblik smučanja sega globoko v preteklost. Dokaz za to je v skalo vklesana podoba lovca na smučeh v votlini na norveškem otoku Rödöy, ki naj bi po ocenah zgodovinarjev nastala 3500 let pred našim štetjem. O uporabi smuči pričajo tudi poslikave votlin v Rusiji in skandinavskih deželah, kjer je bilo najdenih mnogo upodobitev smuči in palic (History of Skiing, 2010). Na Švedskem so našli smučko, ki naj bi bila stara 4000 let, na območju nekdanje Laponske pa že veliko smuči, ki pričajo o njihovi uporabi že v pradavnini. Prvi pisni vir o smučarski opremi so antični zapisi Grka Herodota, ki opisuje azijska plemena in njihovo uporabo lesenih čevljev kot pripomočka za potovanje po snegu (Jošt in Pustovrh, 1995).

Smuči so bile prvotno namenjene praktični uporabi – lovcev, slov in popotnikov. V ta namen so najprej uporabljali krplje, ki so predhodnice smuči, slednje pa so izdelovali

iz različnih vrst lesa, bile so različnih dimenzij, prav tako pa so ljudje uporabljali različne tehnike premikanja na smučeh (Guček in Videmšek, 2002).

Več virov za preučevanje zgodovine smučanja pa je nastalo v prvih stoletjih našega štetja; iz tega časa je kar nekaj literature, ki priča o pojavu smučanja. V srednjem veku so smuči uporabljali predvsem kot pripomoček za vojskovanje. Eden najbolj znanih tovrstnih dogodkov se je pripetil leta 1520, ko se je švedski junak Gustav Vasa v bitki z Danci na smučeh taktično umaknil za 90 kilometrov; v spomin nanj Švedi od leta 1922 prirejajo vsakoletno spominsko tekmovanje *Vasov tek* na 90 km dolgi progi med krajema Sälen in Mora (Jošt in Pustovrh, 1995).

Kasneje, v začetku 18. stoletja, je na nadaljnji razvoj smučanja močno vplivala norveško-švedska vojna, v kateri je bila zelo uspešna norveška smučarska enota. Večina njenih članov je prihajala iz doline Telemark in tudi po vrnitvi domov so vojaki še naprej gojili smučanje ter ga tako širili tudi med preostalo prebivalstvo (Jošt in Pustovrh, 1995).

V 19. stoletju se začne razvijati tudi športno-rekreativni vidik smučanja, saj so začeli smučati tudi meščani. V Oslu na Norveškem so leta 1866 ustanovili prvi športni smučarski klub, dve leti pozneje pa so že organizirali tudi tekmovanja v smučanju (Jošt in Pustovrh, 1995).

Eden izmed smučarskih mejnikov je nedvomno Nansenov pohod na smučeh. Nansen je leta 1888 na smučeh prepotoval Grenlandijo in ta podvig opisal tudi v knjigi, ki je bila prevedena v več jezikov. Za nakup smuči se je začelo zanimati čedalje več ljudi in smučanje se je razširilo tudi v druge evropske dežele, kjer so prav tako začeli ustanovljati klube. Leta 1910 so Oslu ustanovili Mednarodno smučarsko komisijo, ki se je leta 1924 preimenovala v Mednarodno smučarsko zvezo (FIS), ta pa je danes krovna mednarodna organizacija v smučarskem športu (Guček in Videmšek, 2002).

Smučanje se je v zgodovini razvijalo in spreminjalo in nastalo je kar nekaj smučarskih tehnik. Prva izmed njih je telemark, ki je dobila ime po istoimenski pokrajini na

Norveškem. Telemark se je pojavil okoli leta 1860 in je zlasti znan po zavoju k bregu (Guček, 2004).

Eden izmed pionirjev alpskega smučanja je Matthias Zdarsky, ki je uvedel novo tehniko smučanja in jo poimenoval liliendfeldska tehnika alpskega smučanja. Osnova te tehnike je bil plužni zavoj, s pomočjo katerega je bilo mogoče spreminjati smer tako na ravnini kot tudi na strmini (Guček, 2004).

Liliendfeldski način smučanja je izpopolnil in popravil Georg Bilgeri. Od Norvežanov je prevzel smuči z žlebom, palice ter telemark zavoj. Od liliendfeldske tehnike je obdržal plužno tehniko in trdo vez, izumil pa nordijsko-alpisko tehniko smučanja. Bilgeri je za razliko od Zdarskega zagovarjal tezo, da so tehnike smučanja šele v razvoju in da jih ni moč razumeti kot nekaj dokončnega. To je pripomoglo k hitrejšemu razvoju alpskega smučanja (Močnik, 2004).

Arlberška tehnika (njen oče je Hannes Schneider) je bila nadgradnja nordijsko-alpanske tehnike. Uveljavila se je po 1. svetovni vojni, gre pa za izpopolnitev plužnega zavoja v plužno kristianijo (Guček, 2004).

Na nadaljnji razvoj alpskega smučanja so večinoma vplivali tekmovalci. Med mnogimi, ki so to poizkušali, je bil avstrijski smučar Toni Seelos. Seelos je prvi obvladoval paralelni zavoj ob močni predhodni razbremenitvi naprej in gor. Pri tem si je pomagal s sukanjem zgornjega dela telesa v smeri zavoja. Ta način smučanja so poimenovali rotacijska tehnika alpskega smučanja (Guček in Videmšek, 2002).

Tehnika z nasprotnim sukanjem telesa je bila naslednja stopnja v razvoju alpske tehnike smučanja. Pri tej je bil smučar v vzravnanu držji, kar je bilo v nasprotju z rotacijsko tehniko. Smučar je pri navezovanju zavojev vrtel ramena v nasprotni smeri kot smuči, zato se je ta tehnika alpskega smučanja imenovala tehnika z nasprotnim sukanjem telesa (Guček, 2004).

V zimski sezoni 1999/2000 se je uveljavil zarezni zavoj (*carving*). Glavna značilnost takega načina smučanja je smučanje po robnikih. V ta namen so izumili smučko s poudarjenim stranskim lokom, ki dopušča tak način smučanja (Guček in Videmšek, 2002).

Alpsko smučanje ni bila od nekdaj samostojna smučarska disciplina. Delitev na alpske in nordijske discipline se je uveljavila šele leta 1930, ko je Mednarodna smučarska zveza popustila in alpsko smučanje priznala kot samostojno disciplino. Alpske discipline so bile prvič na programu olimpijskih iger šele leta 1936, pravico do nastopa pa so imeli moški in ženske (Jošt in Pustovrh, 1995).

Tehnika teka na smučeh se je v primerjavi z alpskim smučanjem razvijala drugače. Od prvotnega premikanja s smučmi je prehajala v sestavljene korake, in sicer v dvokorak in trokorak, pri čemer je tekač na dva ali tri zdrse opravil le en soročni odziv z rokami. Ta tehnika je zahtevala velik vložek energije, bila pa je tudi neekonomična (Guček in Videmšek, 2002).

Leta 1925 se je pojavila tehnika, imenovana *passgang*, pri kateri je tekač opravil sočasni odziv z roko in nogo na isti strani telesa. Ta tehnika je bila zelo nenaravna in se zaradi neučinkovitosti ni uveljavila (Guček in Videmšek, 2002).

Leta 1930 so ponovno odkrili klasični korak, ki so ga poimenovali finski korak. Finski korak je predhodnik današnjega dvotaktnega diagonalnega koraka, ki je temeljni element klasične tehnike smučarskega teka. Pri finskem koraku je sprva težišče močno nihalo v smeri gor/dol in tudi levo/desno. Nihanje se je postopno opuščalo, leta 1948 pa je bil opisan izpopolnjen finski korak z nihanjem le v horizontalni smeri (Guček in Videmšek, 2002).

Novo, revolucionarno spremembo teka na smučeh je pomenila uvedba drsalne tehnike. Uveljavila se je po olimpijskih igrah v Sarajevu leta 1984 (Guček in Videmšek, 2002).

Na razvoj tekmovanja v teku na smučeh je predvsem vplivala konfiguracija tal v nordijskih deželah. Smučarji so hodili na izlete, pri tem pa so premagovali različne razdalje. Iz teh pohodov so se razvila prva tekmovanja v smučarskem teku, ki so včasih presegala razdaljo 50 km (Jošt in Pustovrh, 1995).

Nordijsko smučanje je bila osrednja športna panoga na olimpijskih igrah že leta 1924 v francoskem Chamonixu, kjer so prvič pripravili zimske olimpijske igre. Na njih so se pomerili v teku na smučeh na 18 km in 50 km, v skokih, nordijski kombinaciji in v vojaškem moštvenem teku (Jošt in Pustovrh, 1995).

Leta 1936 so na olimpijskih igrah v Garmisch–Partenkirchnu na področju teka na smučeh uvedli novo disciplino, štafetni tek na 4 x 10 km za moške. Ženske niso imele pravice nastopa na olimpijskih igrah v nordijskem smučanju vse do leta 1952, ko so nastopile na olimpijskih igrah v Oslu v teku na 10 km. Na olimpijskih igrah leta 1956 je bila razdalja za moške skrajšana na 15 km, hkrati pa sta bili uvedeni dve novi disciplini - tek za moške na 30 km in štafetni tek za ženske 3 x 5 km. Na olimpijskih igrah leta 1964 so k ženskemu delu tekmovanj dodali še tek na 5 km, leta 1992 pa so v program olimpijskih iger dodali tudi najkrajšo razdaljo teka: moški so tekmovali na 10 km, ženske pa na 5 km. V zadnjem obdobju so program tekmovanj v smučarskih tekih popestrili s skupinskimi štarti, šprinti posameznikov in šprinti dvojic (Jošt in Pustovrh, 1995).

Tekmovanja v smučarskih tekih so vse do leta 1985 potekala v klasični tehniki, ko se je slednjič uveljavila tudi drsalna tehnika, prvič uradno priznana na svetovnem prvenstvu v Seefeldu (Jošt in Pustovrh, 1995).

1.1.2. ZGODOVINA SMUČANJA V SLOVENIJI

Slovenija ima bogato smučarsko zgodovino in tudi pomembno mesto v svetovni zgodovini smučanja. Svetovno znano bloško smučanje, ki ga je opisal Janez Vajkard Valvasor v *Slavi vojvodine Kranjske* leta 1689, je nedvomno pomembna kulturna

zapuščina. Valvasor v svojem delu v vsega 52 vrsticah opisuje bloško smučanje kot novost, ki je dotlej ni videl še nihče. Smuči je poimenoval *dve leseni deščici*, saj izraza za smuči takrat še ni bilo. Bločani so smuči uporabljali predvsem za vsakdanja opravila, ki so bila pozimi ob veliki količini snega zelo otežena. Bloško smučanje prek meja Bloške planote ni prodrlo, se je pa ohranilo vse do leta 1942, ko je zaradi političnih pritiskov ugasnilo (Ulaga, 1989).

Poleg bloškega smučanja se je na Pohorju po letu 1883 razvilo pohorsko smučanje, prvotno domena lovcev, drvarjev in gozdarjev. Mnogo kmetov je namreč delalo pri avstrijskih veleposestnikih, ki so smuči uporabljali pri pregledih gozdov. Tako so se tudi slovenski delavci morali udeležiti smučarskega tečaja in smučanje prenesli na Pohorje (Jeločnik, 1981).

Edmund Čibej je leta 1888, ko je prebral novico o Nansenovi odpravi, naročil smuči z Norveške. Ker navodila za uporabo niso bila priložena, je po svoje smučal po okolici Trnovskega gozda. Ko so se mu zlomile, je naročil izdelavo več parov smuči pri domačem mizarju. Tako so poleg Čibeja začeli smučati tudi njegovi prijatelji. Čibej velja za pionirja športnega smučanja pri nas (Lešnik in Žvan, 2007).

Pomembno vlogo pri razvoju smučanja v Sloveniji pa ima tudi Rudolf Badjura. Leta 1914 je organiziral prvi tečaj za gorske vodnike, leta 1924 je izdal knjigo z naslovom *Smučar*, v kateri opisuje smučarsko opremo in tehniko, v njej pa je poslovenil tudi mnogo nemških izrazov. Na Badjurovo pobudo je bil leta 1920 ustanovljen prvi smučarski klub (Jošt in Pustovrh, 1995).

Na našem ozemlju je delovala Jugoslovanska zimskošportna zveza (JZZZ), ustanovljena leta 1922, znotraj nje pa so delovali tudi učitelji smučanja. Zaradi vse večje potrebe po kadru je bila v sezoni 1931/32 ustanovljena Institucija smučarskih učiteljev. Leta 1936 so učitelji dobili samostojnost z ustanovitvijo Zbora smučarskih učiteljev. Po drugi svetovni vojni je bila leta 1948 ponovno ustanovljena Smučarska zveza Slovenije, znotraj nje pa Zbor smučarskih učiteljev (Gradivo za kadrovske tečaje alpskega smučanja 2007, 2006).

V letu 1931 Slovenci dobimo prvo smučarsko šolo, ki jo je v Kranjski Gori ustanovil domačin Zdravko Zore. Po letu 1933 je sledilo še ustanavljanje smučarskih šol na Krvavcu, Pokljuki, v Planici, na Pohorju in še v nekaterih drugih krajih (Gradivo za kadrovske tečaje alpskega smučanja 2007, 2006).

Jugoslovanska reprezentanca se je prvič udeležila zimskih olimpijskih iger leta 1924 v Chamonixu. V njej sta bila tudi dva Slovenca, Zdenko Švigelj in Vladimir Kajzelj, ki sta tekmovala v teku na smučeh (Gradivo za kadrovske tečaje alpskega smučanja 2007, 2006).

Prvi razmah in ločitev alpskega smučanja od nordijskega zasledimo pri nas leta 1925. Prvo neuradno tekmovanje za državno prvenstvo v teku na smučeh so v smučarski sezoni 1920/21 pripravili v Bohinju, prav tam pa leta 1926 tudi prvo tekmovanje v alpskem smučanju. Leta 1930 so v Bohinju organizirali tudi prvo mednarodno tekmovanje v smučarskem teku, na katerem so tekmovali v teku na 18 in 30 km dolgi progi (Jošt in Pustovrh, 1995).

Slovenci smo na področju smučanja v zgodovini nanizali veliko uspehov. Dosežke v alpskem smučanju Bojana Križaja, Borisa Strela, Jureta Franka in Mateje Svet so nadaljevali Jure Košir, Mitja Kunc, Urška Hrovat, Katja Koren, Alenka Dovžan in drugi, v zadnjih sezonah pa tudi Tina Maze in Andrej Jerman.

V nordijskih disciplinah so bili v preteklosti v ospredju predvsem skakalci (Petek, Zupan, Ulaga), zadnja leta pa je opaziti predvsem razvoj teka na smučeh, kjer nas v mednarodnem merilu zelo uspešno zastopa Petra Majdič.

1.1.3. ZNAČILNOSTI ALPSKEGA SMUČANJA

Značilnosti sodobnega alpskega smučanja so pravočasnost, natančnost, ritmičnost, mehkoča in hitrost smučanja. Z učenjem vseh lahko vsako vadbeno enoto napredujemo (Lešnik in Žvan, 2007).

1.1.3.1. Značilnosti tehnike alpskega smučanja

Spremembam v razvoju geometrijskih značilnosti smuči so sledile tudi spremembe tehnike smučanja. Smuči s poudarjenim stranskim lokom, s kakršnimi smučamo danes, zahtevajo tudi drugačno tehniko. Težišče telesa mora biti na sredini smučarskega čevlja. Razklenjeni položaj smuči v širini bokov smučarju omogoča stabilen položaj, izrazitejši nagib kolen v zavoj in ostrejšo nastavitvev robnikov. V zavoju se prva sprememba smeri začne z zvrčanjem gležnjev, temu pa sledi nagib kolen v smeri naprej in navznoter. Pri tem mora biti delo nog neodvisno. Notranja noga nima več le oporne funkcije, saj v zavoju prevzame del teže. Ker slovenska šola smučanja zagovarja enakomernejšo obremenitev nog, je zelo pomemben visok položaj bokov; notranji bok zato ne sme uhajati v zavoj, zunanji bok pa mora biti bolj potisnjen v smer smučanja. Ramenska os mora biti pravokotna na pot težišča. Pri zavoju je pomembno, da ne pride do njenega nagibanja v zavoj. Roke morajo biti ves čas v vidnem polju smučarja in pred telesom, kar pripomore h gibanju težišča telesa in vzpostavljanju ravnotežnega položaja. Vbod palice, ki je pri zarezni tehniki lahko le nakazan, služi kot pomoč pri ohranjanju koordinacije in ravnotežja pri vodenju zavojev. Pomemben je tudi položaj glave, ki mora biti v smeri smučanja, hkrati pa mora omogočati pregled nad dogajanjem na smučišču zaradi varnosti (Lešnik in Žvan, 2007).

1.1.3.2. Pomen motoričnih in funkcionalnih sposobnosti v alpskem smučanju

Alpsko smučanje zahteva razvitost več motoričnih sposobnosti, med katerimi je ena najpomembnejših ravnotežje, saj ga je treba med drsenjem ves čas aktivno vzpostavljati. Poleg tega je pomembna tudi moč, še posebej nog, saj je pri smučanju treba premagovati velike sile. Koordinacija je pomembna za usklajeno izvedbo kompleksnih smučarskih gibanj. Hitrost se kaže kot hitrost reakcije v obliki hitrega gibalnega odziva in pa kot hitrost izvedbe giba in gibanja. Gibljivost v alpskem smučanju sicer ni tako zelo ključen element, a je kljub temu potrebna, saj pripomore

k zmanjšanju možnosti poškodb. Od funkcionalnih sposobnosti je pomembna določena stopnja osnovne vzdržljivosti, ki omogoča daljše smučarske obremenitve in premagovanje napora (Lešnik in Žvan, 2007).

1.1.3.3. Smučarska oprema

Smučarsko opremo sestavljajo smuči z vezmi, smučarske palice, smučarski čevlji, smučarska čelada, smučarska očala in smučarska oblačila. Pri nakupu smuči je treba upoštevati predznanje in smučarske sposobnosti, saj je v prodaji ogromna paleta smuči, ki se razlikujejo po trdoti. Vezni morajo biti, skupaj z varnostnimi zavorami, izbrane glede na smučarsko znanje in težo posameznika. Smučarske palice morajo biti primerno visoke - pravi kot v komolcu, če je palica obrnjena tako, da je ročaj naslonjen na podlago, palico pa držimo pod krpljico. Zelo pomembni so tudi smučarski čevlji, ki morajo biti udobni, topli, ravno prav veliki in ne pretrdi. Smučarska oblačila morajo biti ustrezne velikosti, udobna, nepremočljiva in predvsem topla. Smučarska čelada je po zakonu obvezna le za otroke do vključno 14. leta starosti, njena uporaba pa je priporočljiva za smučarje vseh starosti.

1.1.3.4. Metodika učenja alpskega smučanja

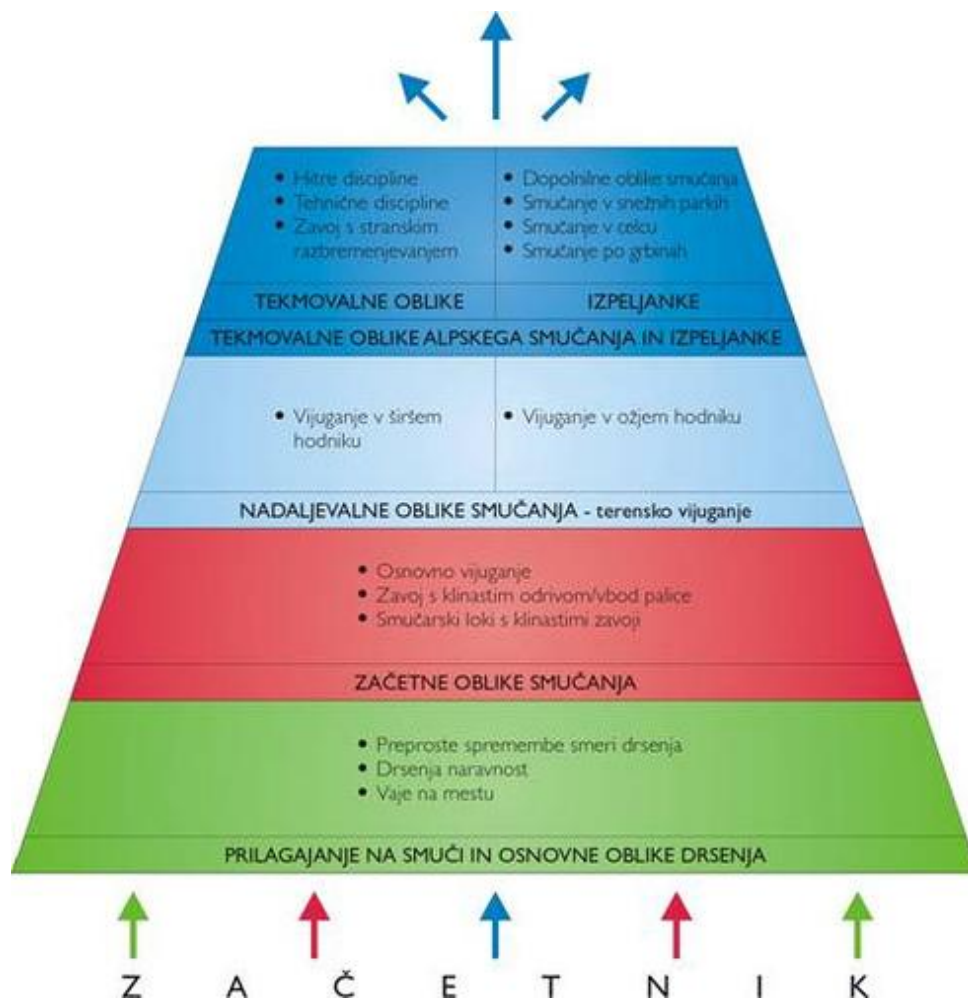
Slovenska šola smučanja je ena izmed najbolj priznanih v svetu. Storitve slovenske nacionalne šole smučanja so razdeljene v sklope, ki so povezani vertikalno glede na težavnost (slika 1).

V prvi sklop sodijo prilagajanje na smučarsko opremo in osnovne oblike drsenja. Sem uvrščamo vaje na mestu, drsenja naravnost in preproste spremembe smeri drsenja (Lešnik in Žvan, 2007).

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 (Lešnik in Žvan, 2007).

V tretjem sklopu so nadaljevalne oblike smučanja, kamor sodi vijuganje v širšem in ožjem hodniku (Lešnik in Žvan, 2007).

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 1. Shema storitev slovenske šole smučanja (Lešnik in Žvan, 2007). Predmet diplomskega dela so prilagajanje na smuči in osnovne oblike drsenja (zelena cona).

1.1.4. ZNAČILNOSTI TEKA NA SMUČEH

Tek na smučeh uvrščamo v skupino nordijskih disciplin. V preteklosti je služil kot način za gibanje po snegu pri opravljanju vsakdanjih opravil, danes pa je znan predvsem kot tekmovalna disciplina in prostočasna dejavnost. Pri teku na smučeh prihaja poleg aktivnega dela nog tudi do aktivnega vključevanja rok, saj sodelujejo pri fazi odziva (Jošt in Pustovrh, 1995).

1.1.4.1. Značilnosti tehnike smučarskega teka

Tehnika gibanja pri smučarskem teku je kompleksna in sestavljena iz različnih tehničnih elementov glede na predpisano tehniko teka, konfiguracijo in dolžino proge, pripravljenosti smuči, taktiko ter glede na motorične in funkcionalne sposobnosti. Gibanje je koordinirano, prek njega se čim racionalneje izkoristijo vsi energijski potenciali tekača. Zaradi cikličnega gibanja se zaporedno menjava obremenitev posameznih mišičnih skupin, s čimer se dosežeta večji učinek aktivnih mišic in zadosten čas za regeneracijo po fazi obremenitve (Jošt in Pustovrh, 1995).

Tehniko smučarskega teka delimo na klasično tehniko, za katero je značilna paralelna postavitev smuči, in pa drsalno tehniko, za katero je značilna škarjasta postavitev smuči. Vsaka izmed tehnik ima tudi svoje tehnične elemente, nekaj pa je skupnih obema. Tehnika gibanja je predstavljena kot ciklično ponavljanje istovrstnih ali različnih elementov. Z vidika koordinacije gre pri tem za kompleksna gibanja (Jošt in Pustovrh, 1995).

Ker ima vsak tehnični element svoje značilnosti, bom v grobem definirala le skupne značilnosti elementov. Izvedbo elementa lahko razdelimo v štiri faze. Vsaka ima svoj namen, kljub temu pa so med seboj strukturalno in funkcionalno povezane. Gre za prelivanje ene faze v drugo. V prvi fazi tekač drsi v osnovnem položaju v polnem ravnotežju. Faza je lahko različno dolga, odvisna pa je predvsem od hitrosti drsenja. V drugi fazi se tekač pripravi na glavni odziv. V tretji fazi pride do izvedbe glavnega

odriva z odzivno nogo in odzivno roko, četrta faza pa je vračanje tekača v osnovni položaj (Jošt in Pustovrh, 1995).

1.1.4.2. Pomen motoričnih in funkcionalnih sposobnosti pri teku na smučeh

Pri smučarjih tekačih je zelo pomembna vzdržljivost, ki je dveh vrst. Na daljših progah je pomembna dolgotrajna vzdržljivost, krajša ko je proga, pa v ospredje prihaja hitrostna vzdržljivost. Zelo pomembno je tudi ravnotežje, saj pri smučarskem teku ves čas prihaja do prenašanja teže z noge na nogo in pri večini elementov tudi do drsenja v enoopornem položaju. Pod hitrostjo razumemo sposobnost izvajanja velike frekvence gibov, pomembna pa je pri štartu, prehitevanju in ob koncu tekme (zaključni šprinti); v zvezi z močjo pa so pomembni njeni statični, dinamični in vzdržljivostni elementi. Koordinacija omogoča uspešno reševanje kompleksnih gibalnih nalog, ki se med tekom neprestano pojavljajo. Potrebna je tudi splošna gibljivost, ki je nujna za doseganje amplitud pri izvajanju elementov teka na smučeh in pri reševanju porušenega ravnotežja (Jošt in Pustovrh, 1995).

1.1.4.3. Oprema smučarjev tekačev

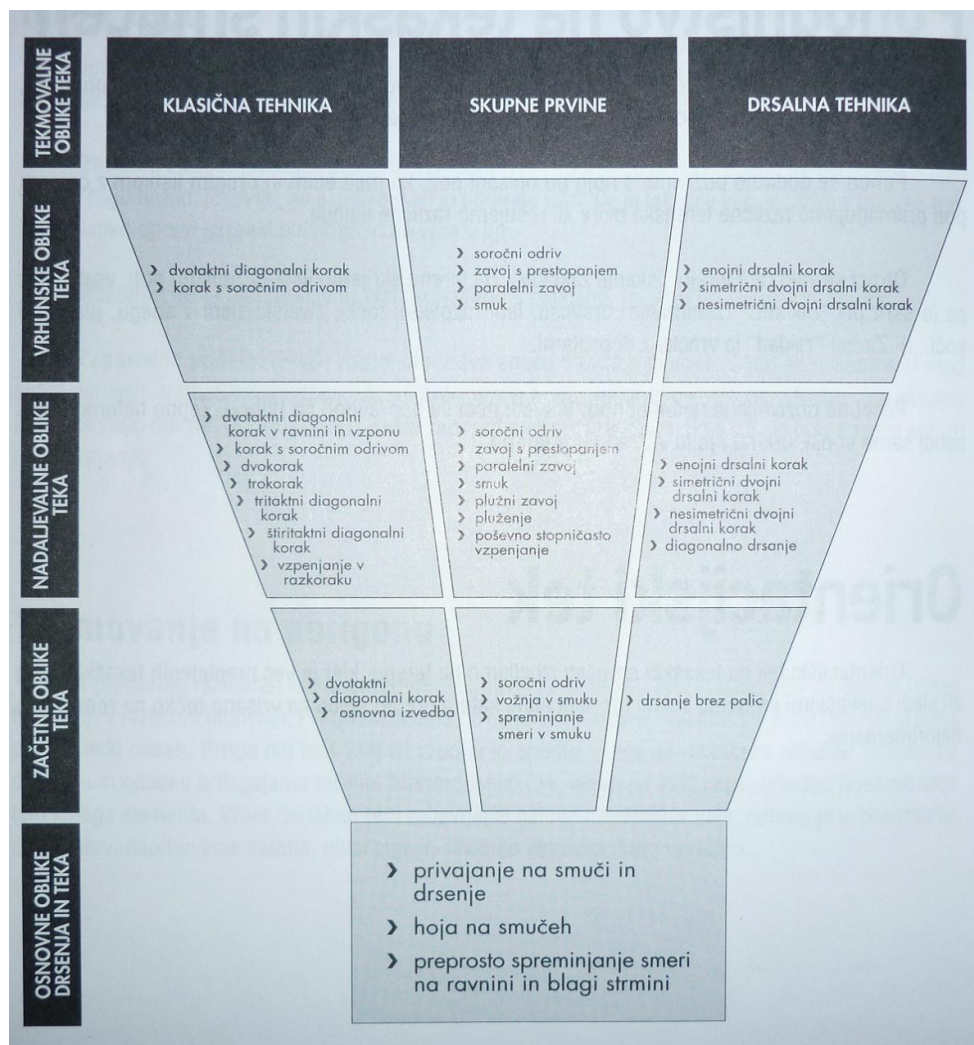
Opremo smučarjev tekačev sestavljajo smuči z vezmi, palice za smučarski tek, čevlji za smučarski tek in pa oblačila. Z delitvijo teka na smučeh na drsalno in klasično tehniko so na tržišču tudi smuči, prilagojene posamezni tehniki. Smuči za klasično tehniko imajo izrazito krivino in morajo biti 15 - 20 cm daljše od telesne višine. Imeti morajo primerno trdnost po dolžini in ustrezno elastičnost krivin in repov. Prilagojene morajo biti teži tekača, opremi in tehniki teka. Smuči za drsalno tehniko so nekoliko krajše (5 - 10 cm daljše od telesne višine) in imajo manj izrazito krivino. Če uporabljamo za obe tehniki le en par smuči, so primernejše smuči za klasično tehniko teka. Obe vrsti smuči je treba mazati z mažami, ki zagotavljajo drsnost (voski za drsenje). Smuči za klasično tehniko je potrebno namazati tudi z mažami za oprijem

(voski za oprijem ali klistri). Za rekreativce so na voljo tudi smuči, ki jih ni treba mazati z mažami za oprijem, saj imajo pod stopalom obdelano ploskev (narebrena ploskev ali keramično obdelana); slednja zagotavlja odziv v smeri teka zaradi sprijemanja ploskve s podlago. Za klasično tehniko so najbolj primerni nizki tekaški čevlji, za drsalno pa zaradi boljše opore gležnjev visoki. Obstajajo tudi polvisoki čevlji, ki so uporabni pri obeh tehnikah in za začetnike. Smučarsko tekaški čevlji morajo biti ravno prav veliki, udobni in topli. Tekoške vezi niso standardizirane, zato je treba ob nakupu čevljev izbrati tudi vez, ustrezno čevlju. Vez mora biti zanesljiva in omogočati mora trden stik čevlja s smučko. Glede na tehniko teka je treba izbrati ustrezno dolžino palic. Za klasično tehniko naj palice segajo uporabniku do višine ramen (začetniki naj uporabljajo nekaj centimetrov nižje palice), za drsalno tehniko pa do brade. Oblečila morajo biti primerna intenzivnosti ter namenu teka in pa vremenskim razmeram. Tekoške rokavice morajo biti tanke, petprstne, saj morajo omogočati dober oprijem roke v zanki tekaške palice.

Za potrebe šole v naravi se uporabljajo narebrenne tekaške smuči. Palice naj segajo učencem do višine ramen (optimalno kakšen centimeter nižje) in uporabljajo se polvisoki tekaški čevlji.

1.1.4.4. Metodika učenja teka na smučeh

Pri učenju teka na smučeh so nujni postopnost in zaporedje metodičnih korakov. Jošt in Pustovrh (1995) delita sredstva za razvoj tekača na sredstva za razvoj specifičnih gibalnih občutkov pri prilagajanju na opremo, sredstva za razvoj specifičnih gibalnih občutkov v fazi drsenja, sredstva za razvoj elementov, uporabnih pri obeh tehnikah, sredstva za razvoj elementov klasične tehnike in sredstva za razvoj elementov drsalne tehnike. Sredstva za razvoj elementov, uporabnih pri obeh tehnikah, delita še na elemente, ki so uporabni pri spustih, elemente, uporabne pri spremembi smeri gibanja, in elemente, uporabne pri zaviranju.



Slika 2. Shema metodike učenja teka na smučeh (Guček in Videmšek, 2002). Predmet diplomske naloge so osnovne oblike drsenja in teka ter začetne oblike teka.

1.1.5. SKUPNE ZNAČILNOSTI ALPSKEGA SMUČANJA IN TEKA NA SMUČEH

Alpsko smučanje in tek na smučeh imata kar nekaj skupnih značilnosti. Obe disciplini uvrščamo med smučarske discipline in imata v zgodovini skupno pot razvoja. Tek na smučeh je služil predvsem za gibanje po snegu po ravnini, alpsko smučanje pa se je razvilo iz potreb prečkanja gora. Danes sta obe disciplini aktualni, saj se z njima ukvarja mnogo ljudi, prav tako pa dosegamo dobre rezultate v mednarodnem merilu tudi na tekmovalni ravni.

Obema disciplinama je skupno drsenje na dolgih podpornih ploskvah – smučeh, in sicer predvsem drsenje navzdol po naklonini, nekateri elementi sprememb smeri, ustavljanja in vzpenjanja.

V alpskem smučanju kot tudi pri teku na smučeh je izjemno pomembno ravnotežje, saj ga je treba ves čas aktivno vzpostavljati. Pri premagovanju napora so pomembne vzdržljivost ter moč nog in rok, pa tudi splošna gibljivost, ki ima predvsem preventivno vlogo.

Tudi pri opremi je kar nekaj podobnosti. Pri obeh disciplinah je potreben par smučī, palic in čevljev. Smučarski čevlji so v primerjavi s tekaškimi veliko trši in višji, saj morajo zagotavljati dobro oporo. Alpske smučī, namenjene rekreativnim smučarjem, so širše, trše in krajše. Funkcija smučī obeh disciplin pa je kljub temu enaka - podaljšano stopalo, ki omogoča drsenje. Smučarske palice so v primerjavi s tekaškimi krajše, saj so namenjene koordinaciji in ravnotežju, pri samem smučanju pa z rokami ni aktivnega odziva kot pri tehniki teka na smučeh.

Obe disciplini imata tudi podobno metodiko poučevanja, kar zadeva prilagajanje na opremo, skupni pa so tudi nekateri elementi drsenja, spremembe smeri, ustavljanja in vzpenjanja.

Ker imata disciplini zelo podobno metodiko učenja prilagajanja začetnika na opremo in osnovnih oblik drsenja, lahko za lažji prehod na alpske smučī v uvodne vsebine učenja alpskega smučanja vključimo vadbo s tekaškimi smučmi.

Ciljna skupina niso nujno le otroci, pač pa tudi odrasli. Starejši začetniki imajo navadno veliko več težav s strahom pri učenju drsenja na smučeh, in prav z uporabo tekaških smučī lahko vplivamo na lažje privajanje drsenju, posledično pa na zmanjšanje strahu.



Slika 3. Oprema za alpsko smučanje (levo) in tek na smučeh (desno) (osebni arhiv).

Uporaba tekaških pri vajah za prilagajanje in osnovnih oblik drsenja pred alpskimi smučmi je smiselna zaradi večje podobnosti z naravnim gibanjem človeka - hojo. Prednost tekaških smučí je predvsem v vezeh, kjer je peta prosta za gibanje v smeri gor in dol. Tako je gibanje na tekaških smučeh bolj podobno hoji ali teku, ki sta elementarni gibanji človeka.

Prednost vključevanja elementov teka na smučeh tečajniku omogoča usvojitev osnovnih tekaških elementov in tako možnost ukvarjanja tudi s tem športom, ki je cenovno dostopnejši, hkrati pa je manjše tveganje poškodb. Za tek na smučeh je potrebna le dovolj debela snežna odeja in površina, ki je lahko travnik v neposredni bližini doma.

Z vključitvijo tekaških elementov v proces alpskega smučanja je tečajnik poleg alpskega smučanja bogatejši še za eno smučarsko disciplino. Malo je ljudi, ki na starost še vedno smučajo in prav tek na smučeh je lahko idealna zamenjava za alpsko smučanje v pozni starosti, saj je manj naporno in tudi možnost poškodb je dosti manjša.

Obe disciplini imata z različnih vidikov pozitivne vplive na človeka. Ker sta obe razviti tudi na rekreativni ravni, imajo ljudje tako možnost sklepanja novih poznanstev in prijateljstev, prav tako so z družabnega stališča pomembna različna rekreativna tekmovanja, ki se jih ljudje množično udeležujejo.

Tako kakor ukvarjanje z drugimi športi imata tudi obe smučarski disciplini pozitivne vplive na zdravje. Z aktivnostjo se ohranjajo oziroma razvijajo psihomotorične sposobnosti, krepi se kardiovaskularni sistem, pozitivno pa je tudi dejstvo, da se aktivnosti odvijata zunaj zaprtih prostorov, torej v naravi, s čimer je zagotovljen tudi estetski vidik. Zime z veliko snega, sončno vreme in druge lepote narave pozitivno vplivajo na počutje in sprostitev.

1.2. CILJI DIPLOMSKEGA DELA

Cilji diplomskega dela so:

1. predstaviti skupne značilnosti alpskega smučanja in teka na smučeh;
2. predstaviti in opisati možnost vključevanja elementov teka na smučeh v proces usvajanja tehnike alpskega smučanja;
3. predstaviti primer zimske šole v naravi z vsebinami alpskega smučanja in teka na smučeh.

2. METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Pri njegovem nastajanju sem uporabila domačo in tujo literaturo, za pridobivanje podatkov in informacij, ki jih ni bilo mogoče najti v literaturi, pa sem uporabila metodo neformalnega intervjuja s pedagoškimi delavci in strokovnjaki na področju alpskega smučanja in teka na smučeh. Poleg naštetih virov sem se pri pisanju dela oprla tudi na lastne izkušnje, pridobljene pri poučevanju alpskega smučanja in teka na smučeh.

3. RAZPRAVA

3.1. DIDAKTIČNI NAPOTKI PRI UČENJU SMUČANJA

Učenje smučanja je proces, ki zahteva pravilno zaporedje metodičnih korakov in strokovno usposobljenost učitelja. Učiteljev pristop do tečajnikov mora biti prilagojen starostni skupini, prav tako pa tudi izbor vaj in podajanje smučarskih vsebin. Učitelj ima še zlasti pomembno vlogo pri uvodni uri s tečajniki. Zelo pomembno je, da je prva izkušnja na snegu pozitivna, saj je od tega odvisno nadaljnje ukvarjanje s smučanjem. Pazljivost je še zlasti potrebna pri otrocih.

Da bo delo kar se da uspešno, mora učitelj smučanja upoštevati didaktična načela, ki veljajo tako pri izbiri primernih vsebin kot tudi pri izbiri terena. Ta načela so: varnost, nazornost, primernost, praktična uporabnost, racionalizacija in ekonomičnost (Lešnik in Žvan, 2007).

Zelo pomembno pri učenju smučanja je načelo varnosti. Na začetku ure mora učitelj pregledati, ali je oprema tečajnikov ustrezna. Učitelj mora biti zelo pazljiv pri izbiri terena; ta mora biti varen in prilagojen stopnji smučarskega znanja tečajnikov. Pri delu v skupini in pri gibanju po smučišču je pomembno, da se učitelj ustavi na preglednih mestih in če je le mogoče ob robu, da se izogne oviranju preostalih smučarjev, s čimer zmanjša tudi možnost naletov. Vidik varnosti je treba upoštevati tudi pri uporabi didaktičnih pripomočkov; kadar slednje uporablja, je treba območje vadbe po zakonu ustrezno zavarovati in označiti.

Proces psihomotoričnega učenja poteka v več fazah, ki si sledijo zaporedno. V prvi fazi tečajniki opazujejo in se prilagajajo, v drugi usvajajo grobe oblike izvedbe gibanja, v tretji poteka avtomatizacija sestavljenih oblik gibanja, v četrti fazi pa obvladovanje gibanja v različnih okoliščinah (Pišot, Murovec, Gašperšič, Sitar in Janko, 2000).

Avtomatizacija gibov zahteva veliko ponovitev, pridobimo pa jo z različnimi gibalnimi izkušnjami. Učenje mora zato temeljiti na čim pestrejšem izboru vadbenih vsebin, saj tečajniki le na ta način lahko pridobijo potrebne gibalne izkušnje.

Usvojitev znanja zahteva čas. Da bi bil proces učenja čim hitrejši, je pomembna čim večja aktivnost tečajnikov med vadbeno enoto, saj tečajnik lahko le tako pridobi dovolj gibalnih izkušenj. Abraham Horst je v knjigi *Zavoj proti desni* zapisal: «Ljudje si pretežno zapomnijo 10 % tega, kar berejo, 20 % tega, kar slišijo, 30 % tega, kar vidijo, 50 % tega, kar slišijo in vidijo, 70 % tega, kar rečejo in napišejo ter 90 % tega, kar storijo» (str.33).

Učitelj lahko vadbo popestri z uporabo različnih vadbenih rekvizitov, ki pa mora biti smiselna. Na tržišču obstaja kopica takšnih, ki so izdelani izključno za potrebe učenja smučanja, uporabiti pa je moč tudi druge večnamenske športne rekvizite. Pogost razlog neuporabe rekvizitov so finančne omejitve, toda z malce domišljije lahko učitelj rekvizite izdelata tudi sam. Rekviziti morajo biti primerni za delo na snegu, biti morajo varni, prijetnega videza in prijetnih materialov. Z vključitvijo rekvizita se tečajnik znajde pred novo nalogo oziroma novo situacijo. To velja predvsem za otroke.

Učitelj mora biti pazljiv pri izbiri terena, saj mora upoštevati načelo varnosti, hkrati pa mora biti teren primeren smučarskemu znanju tečajnikov. Za učenje smučanja začetnikov izberemo raven teren z manjšo naklonino v bližini. Če je le mogoče, naj bo teren na manj obljudenem delu smučišča z ustreznimi pogoji, kjer bo vadba varnejša in ne bo drugih motečih dejavnikov. Tako bodo začetnikom zagotovljeni dobri pogoji za raznoliko in varno prilagajanje na opremo in za učenje osnovnih oblik drsenja. Nekatera smučišča ponujajo tudi poligone, ki so za začetnike zelo primerni. Ustrezna izbira terena velja tudi za učenje smučanja tistih, ki že imajo smučarsko znanje, sam teren pa mora omogočati tudi kontrolo hitrosti.



Slika 4. Rekviziti, s katerimi si lahko pomagamo pri učenju smučanja (osebni arhiv).

3.1.1. UČENJE SMUČANJA OTROK

Učenju smučanja otrok je treba posvetiti posebno pozornost, saj so prav otroci številčno najmnogičnejša skupina smučarjev-začetnikov. In ker je otroštvo obdobje, ko v največji meri vplivamo na otrokov nadaljnji razvoj, je pravilen pristop izrednega pomena.

Otrok je nepopisan list, ki z odraščanjem pridobiva izkušnje na različnih področjih. Njegov razvoj je odvisen od okolja, v katerem živi. Otrok se rodi z določenimi lastnostmi in sposobnostmi, ki jih v času odraščanja razvija. Njegov razvoj je izredno pester in dinamičen in poteka na več ravneh (socialni, gibalni, čustveni, kognitivni razvoj), okolje pa je tisto, ki določa, do katere stopnje se bo otrok razvil.

V času otroštva ima gibalna aktivnost zelo pomembno vlogo, pomeni namreč sredstvo za pridobivanje novih izkušenj ter razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Otroci so najdovzetnejši za spreminjanje in razvoj znanj ter prilagajanje

okolju in njegovim značilnostim. Pri tem razvijajo različne socialne vloge, interese in stališča ter pridobivajo trajne športne navade; bogatejši ko bo gibalni spomin otroka, hitrejše in lažje bo usvajanje novih motoričnih nalog (Pišot in Videmšek, 2004).

Učinkovitost reševanja gibalnih nalog omejujejo motorične in funkcionalne sposobnosti (moč, hitrost, vzdržljivost, koordinacija, ravnotežje, natančnost, vzdržljivost). Ključnega pomena realizacije gibanja otrok sta ravnotežje in koordinacija. Predvsem ravnotežje je filter, ki omogoča ali onemogoča realizacijo gibalnih nalog. Pri učenju smučanja, kjer med drsenjem ves čas prihaja do sprotnega rušenja in vzpostavljanja ravnotežja, ima to dejstvo pomembno vlogo. Tema dvema omejujocima dejavnikoma moramo pri učenju smučanja otrok posvetiti največ pozornosti (Pišot idr., 2002).

Učenje otrok mora temeljiti na pestri uporabi različnih vaj, saj bo le tako izpolnjen pogoj pridobivanja različnih gibalnih izkušenj. Učiteljev pristop mora biti prijateljski, delo pa mora potekati v prijetnem vzdušju. S takšnim pristopom bo učitelj odvrnil pozornost z motečih dejavnikov, kot so mraz, padci, strah in napor.

Otroci so različni tako po gibalnih sposobnostih kot tudi značajsko. Učitelj smučanja mora pri načrtovanju vadbe zato upoštevati individualno obravnavo posameznika oziroma vadbo prilagoditi otrokovim sposobnostim in značilnostim.

Otrokova najljubša dejavnost je igra, zato jo kot učno metodo izkoristimo za učenje smučanja otrok. Igra naj se ne konča že po ogrevanju in prilagajanju na smučarsko opremo, ampak naj bo osnovna metoda od prvih korakov na snegu pa vse do paralelnih zavojev (Jakomin, 1997). Igro lahko vključimo v katerikoli del vadbene enote, s čimer bomo zadovoljili otrokovo potrebo po igri, ki ima v otrokovem razvoju pomembno vlogo, saj prek nje poteka socializacija in iskanje vloge v skupini. Med igro otroci pozabijo na napor, mraz in bolečine v smučarskih čevljih, s tem pa je omogočeno hitrejše in lažje napredovanje pri usvajanju gibalnih nalog. Igra mora biti izbrana skladno s cilji in vsebinami vadbe (Lešnik in Žvan, 2007).

»Didaktična gibalna igra je dejavnost, ki celostno vpliva na otroka, zagotavlja nadgradnjo njegovih prejšnjih izkušenj in z množico kompleksnih (sestavljanih iz različnih gibanj) ter problemsko zastavljenih (otrok skuša sam priti do rešitve) gibalnih nalog spodbuja spoznavno angažiranje otroka. Njena temeljna značilnost je v tem, da svoje specifične vsebinske značilnosti išče v razvojnih posebnostih otroka in otroku samem, ker iz njega izhaja. Pri tem deluje popolnoma nevsiljivo, saj zagotavlja zadovoljevanje otrokovih čustvenih in socialnih potreb« (Pišot, 1999, v Pišot in Videmšek, 2004, str. 41).

3.2. METODIKA UČENJA ALPSKEGA SMUČANJA Z VKLJUČEVANJEM ELEMENTOV TEKA NA SMUČEH

Elemente teka na smučeh lahko vključimo v metodiko učenja alpskega smučanja, saj imata disciplini kar nekaj enakih elementov. Ker je gibanje na tekaških smučeh bolj podobno hoji in teku kakor gibanje z alpskimi smučmi, so tekaške smučmi dober pripomoček za usvajanje osnovnih oblik drsenja. Smučmi imajo vlogo podaljšanega stopala, hkrati pa je večji občutek varnosti na tekaških smučeh.

Pri učenju s tekaškimi smučmi uporabimo enake metodične postopke kakor pri učenju z alpskimi smučmi. Vse vaje, ki jih izvedemo na tekaških smučeh, izvedemo tudi na alpskih. Na izbiro imamo dva načina vključevanja alpskih smučmi v proces učenja s tekaškimi smučmi - zaporednega ali vzporednega. Pri zaporednem vključevanju vključimo uporabo alpskih smučmi takrat, ko tečajnik obvlada vse osnovne oblike drsenja na tekaških smučeh. Vzporedni način pa omogoča, da vključevanje alpskih smučmi poteka že kar med procesom usvajanja osnovnih oblik drsenja. Ko tečajnik obvlada eno izmed osnovnih oblik drsenja, to obliko izvede nato še z alpskimi smučmi.

Vključevanje elementov teka na smučeh pri učenju alpskega smučanja je smiselno in mogoče pri začetnih vsebinah, ki obsegajo prilagajanje na opremo in učenje osnovnih

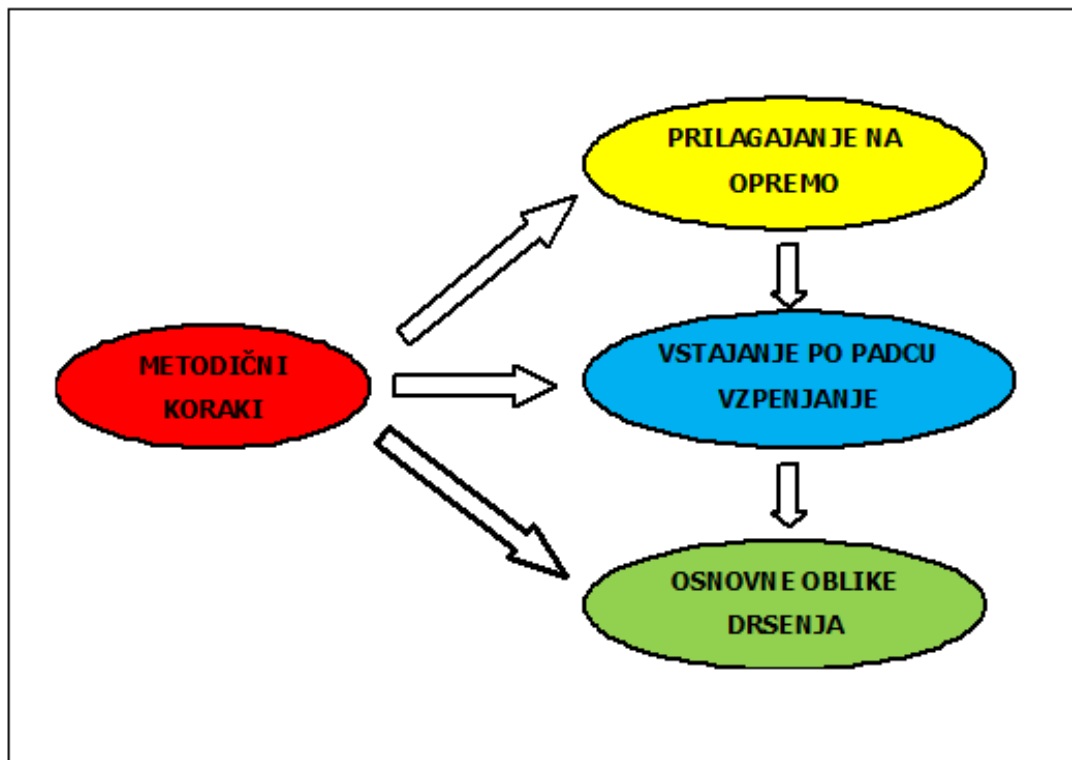
oblik drsenja; pri obeh disciplinah so namreč pri začetnih vsebinah tehnični elementi enaki.

Prvi metodični korak je prilagajanje na opremo. Najprej se mora začetnik privaditi čevljev, potem pa še smuči. Vaje za prilagajanje na opremo lahko izvajamo na mestu ali v gibanju, in sicer s pomočjo palic ali brez njih.

Naslednji metodični korak je učenje vstajanja po padcu in vzpenjanja po klancu. Vzpenjamo se lahko na različne načine, in sicer stopničasto, poševno stopničasto in v razkoraku oziroma škarjasto.

Pri zadnjem metodičnem koraku, kjer lahko vaje izvajamo z obema vrstama smuči, sledijo drsenje naravnost v različnih položajih in pa preproste spremembe smeri drsenja.

Pri začetnikih elemente teka na smučeh uvajamo že v uvodnih vsebinah. Najprimernejše so narebrene tekaške smuči (osebna komunikacija, 23.05.2010).



Slika 5. Metodичni koraki pri učenju alpskega smučanja z vključevanjem elementov teka na smučeh (osebni arhiv). Izvedba elementov je lažja z uporabo tekaških smučí.

Vsak uvodni del vadbene enote se mora začeti z ogrevanjem, in to ne glede na stopnjo učnega procesa in znanje tečajnikov. Ogrevanje služi kot dobra predpriprava na prihajajoče obremenitve in kot preventiva pred poškodbami. Sestavljeno naj bo iz gibalne igre in gimnastičnih vaj. Če je tečajnik odrasel, igro prilagodimo njegovim letom.

Prva ura na snegu je po navadi za začetnika zelo naporna in stresna. Znajde se v novem, specifičnem okolju, zato je priporočljivo uvodne vsebine izvesti na manj obljudenem terenu z ustreznimi pogoji, kjer je manj motečih dejavnikov.



Slika 6. Ogrevanje kot pomemben del priprave na smučanje (osebni arhiv).

3.2.1. PRILAGAJANJE NA OPREMO

Na terenu se učenje začne s prilagajanjem na opremo. Pred tem mora učitelj preveriti, ali je oprema tečajnikov ustrezna. Za začetnike je smučišče novo okolje, prav tako oprema, zato mora učitelj med samim delom razložiti njeno pravilno uporabo. Vaje za prilagajanje je treba izvajati na ravnem terenu.

Vaje prilagajanja vsebujejo te vsebine:

- PRILAGAJANJE NA (SMUČARSKE) ČEVLJE;
- PRILAGAJANJE NA SMUČI NA MESTU;
- PRILAGAJANJE NA SMUČI V GIBANJU.

3.2.1.1. Prilagajanje na smučarske čevlje

VAJE:

- hoja v vse smeri;
- dolgi koraki;
- tek na mestu z visokim dvigovanjem kolen;
- slalomiranje med stožci;
- cepetanje na mestu;
- hoja po prstih;
- hoja po petah;
- nagibanje telesa naprej in nazaj;
- stoja na eni nogi, druga izvaja gibanje (kroženje, prednoženje, zanoženje);
- skoki v razkorak in nazaj v začetni položaj;
- skoki naprej in nazaj izmenično z eno nogo (*rašpla*);
- izmenični poskoki z noge na nogo;
- sonožni poskoki;
- enonožni poskoki;
- igre za prilagajanje.

3.2.1.2. Prilagajanje na smuči na mestu

Vaje lahko izvajamo z uporabo palic ali brez njih. Pomembno je, da ob prvi uporabi palic tečajnikom pojasnimo njihovo pravilno namestitev.

VAJE:

- nagibanje telesa naprej in nazaj;
- izmenično dvigovanje nog z visokim dvigovanjem kolen;
- izmenično dvigovanje krivin smučī;
- izmenično dvigovanje repov smučī;
- podrsavanje na mestu v smeri naprej in nazaj;
- prestopanje okrog svoje osi;
- prestopanje okrog krivin smučī;
- prestopanje okrog repov smučī;
- izmenično upogibanje kolen v razkoraku in prenos teže z noge na nogo;
- ponazoritev smučarske preže pri smuku;
- sonožni poskoki z dviganjem zadnjih delov smučī;
- poskoki v razkorak in nazaj v začetni položaj;
- poskoki z noge na nogo.



Slika 7 in 8. Prenos teže naprej (levo) in nazaj (desno) (osebni arhiv).



Slika 9. Prestopanje okrog krivin smuči in *slika 10.* Prestopanje okrog repov smuči (osebni arhiv).

3.2.1.3. Prilagajanje na smuči v drsenju

VAJE:

- drsenje po eni smučki – skiro;
- vleka tečajnika s palico;
- hoja na smučeh;
- soročni odriv;
- drsenje med stožci;
- igre za prilagajanje.



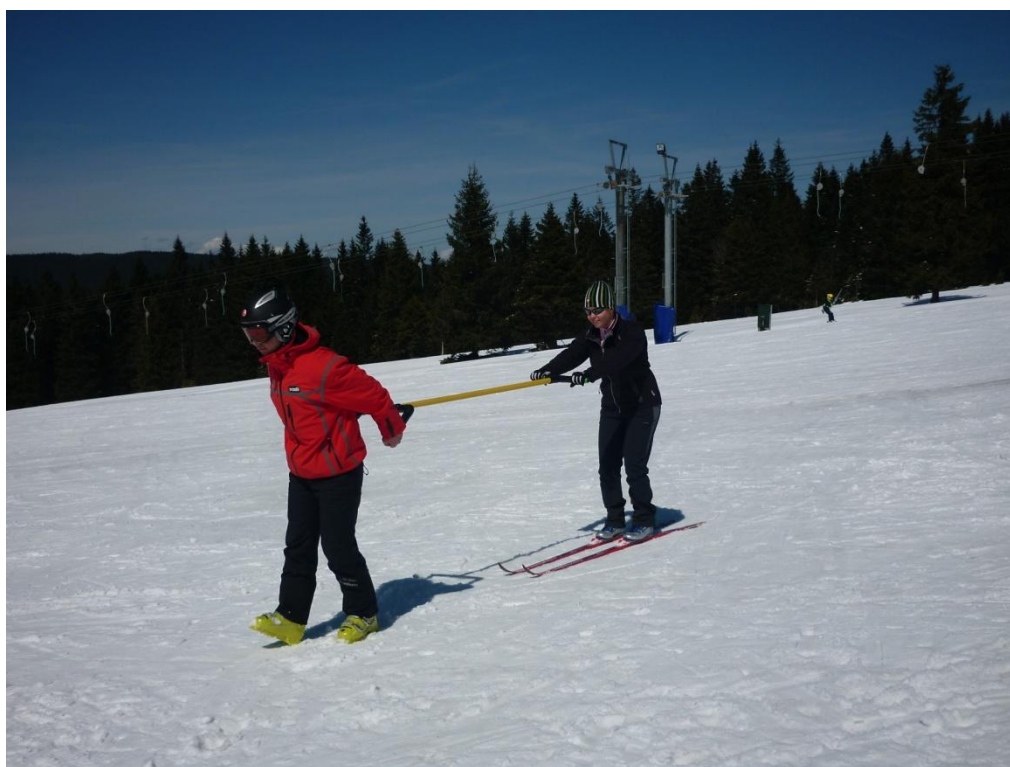
Slika 11. Soročni odriv (osebni arhiv).



Slika 12. Skiro, drsenje po eni smučki (osebni arhiv).



Slika 13. Hoja/tek na smučeh (osebni arhiv).



Slika 14. Vlečenje s pomočjo palice (osebni arhiv).

3.2.1.4. Igre za prilagajanje na smučarsko opremo in drsenje

Večino iger je moč izvajati tako za prilagajanje na smučarske čevlje kot tudi na smuči. Pri prilagajanju na smučarske čevlje ne uporabljamo smuči, lahko pa uporabimo palice, pri prilagajanju na smuči pa je moč igre izvajati z obema smučema ali zgolj z eno.

LOVLJENJE

Določimo enega ali več vadečih, ki lovijo z rokavico v roki. Ujetemu predajo rokavico in slednji lovi naprej. Igro je moč tudi modificirati, denimo tako, da se mora ujeti pri nadaljevanju lovljenja držati za mesto, kjer se ga je njegov predhodnik dotaknil.

LOVLJENJE V PARIH

Vadeči so razporejeni v pare, določimo par, ki lovi, pri čemer se morajo vsi pari (loveči in bežeči) držati za roko. Ujeti par je tisti, ki lovi v nadaljevanju.

POT OKOLI SVETA

Palice zapičimo v krogu, med njimi naj bo 1,5 m razmika. Vadeči se gibljejo okoli kroga palic v eno ali drugo smer ali pa slalomirajo med njimi. Na učiteljev znak smer spremenijo in spreminjajo.

10 PODAJ

Vadeči so razdeljeni v dve ekipi. Cilj ekipe je 10-kratna podaja žoge, ne da bi jo nasprotnik prestregel.

PODAJ IN ZADENI

Dva vadeča si znotraj označenega prostora podajata žogo. Kogar zadeneta, se jima pridruži. Zmaga zadnji zadeti.

ROKOMET, KOŠARKA NA SNEGU

Prostor omejimo in na vsaki strani postavimo gol/koš. Pri postavitvi golov/košev si pomagamo s palicami in drugimi rekviziti. Vadeči so razdeljeni v dve ekipi. Cilj ekipe je zadeti več golov/košev od nasprotnika.



Slika 15. Igre z žogo na snegu (Potočnik, 2009).

KDO SE BOJI ČRNEGA MOŽA

Eden izmed vadečih je črni mož in stoji na eni strani omejenega prostora, preostali vadeči pa na drugi. Črni mož vpraša, *Kdo se boji črnega moža*, odgovor se glasi, *Nihče*. Črni mož vpraša, *Kaj pa če pride*, odgovor se glasi, *Pa zbežimo*. Potem skuša črni mož ujeti čim več vadečih; ujeti se mu pridružijo in pri lovljenju sklenejo verigo z držanjem za roke.

BRATEC, REŠI ME

Eden ali več vadečih lovi, preostali bežijo. Ujeti se ustavi, razširi noge in roke in vpije *Bratec, reši me*. Neujeti ujetega rešijo tako, da se splazijo med nogami (če so brez smučí) ali pod rokami (če imajo smučí).

OPONAŠANJE ŽIVALI

Vadeči v gibanju oponašajo živali, pri čemer to počnejo med hojo (brez smučí) ali v drsenju (s smučí).

PREVOZNA SREDSTVA

Vadeči se gibljejo po prostoru. Učitelj imenuje različna prevozna sredstva. Ob besedi *vlak* vadeči naredijo kolono in se ob tem počasi premikajo naprej. Ob besedi *letalo* odročijo roke in oponašajo letalo z gibanjem v nizek in nazaj v visoki položaj. Ob besedi *helikopter* vadeči roke odročijo in se na mestu vrtijo okoli svoje osi. Ob besedi *raketa* vadeči roke vzročijo in skušajo čim višje skočiti. Ob besedi *kolo* se vadeči ustavijo in izmenično skačejo/podrsavajo v smeri naprej - nazaj.

SEMAFOR

Učitelj ima tri predmete - zelene, oranžne in rdeče barve. Vadeči se gibljejo v vse smeri. Če učitelj kaže zelen predmet (gori zelena luč), se vadeči premikajo po prostoru. Če učitelj pokaže rdeč predmet (rdeča luč), se vadeči ustavijo. Če učitelj pokaže oranžen predmet (oranžna luč), vadeči na mestu delajo počepe.

KDO BO OSTAL BREZ PALICE

Učitelj na eno stran postavi eno palico manj, kolikor je vadečih. Vadeči na drugi strani v ravni vrsti čakajo na učiteljev znak. Ob učiteljevem znaku čim hitreje pritečejo/pridrsijo do palic. Vsak vzame eno palico. Tisti, ki ostane brez, dobi kazen (počepi, poskoki itd.).

ČUDEŽNA VOZILA

Vadeči so v skupinah po trije. Tisti, ki stoji na sredini, ima smučke, preostala dva ne, na učiteljev znak čim hitreje vlečeta vadečega s smučmi na drugo stran.

VOZILA Z ENIM, DVEMA, TREMI, ŠTIRIMI MOTORJI

en motor - poganjamo se z eno palico;

dva motorja - poganjamo se z obema palicama;

trije motorji - poganjamo se z obema palicama in eno smučko;

štirje motorji - poganjamo se z obema palicama in smučkama.

ZADEVANJE CILJA

Vadeči se med hojo/drsenjem premikajo po omejenem prostoru in vmes skušajo zadeti cilj, ki so lahko različni predmeti, učitelj, drevesa ali didaktični pripomočki.

ŠTAFETNE IGRE

Vadeče razdelimo v skupine po 4 - 6 otrok. Vsi prvi v koloni morajo stati v isti liniji. Na drugi strani prostora postavimo za vsako skupino svoj stožec ali zapičimo palico, okoli katere se vadeči obrnejo in tečejo nazaj proti koloni. Vadeči tekmujejo v različnih nalogah.

Primeri štafetnih iger:

- tek/drsenje do konca in nazaj;
- poganjanje s palicami do konca in nazaj;
- skiro po eni nogi tja, po drugi nazaj;
- tek/drsenje do konca in nazaj, vmes pa prehod pod ovirami.

3.2.2. VSTAJANJE

Padci so sestavni del smučanja. Pri začetnikih so še pogostejši, zato je treba začetnika naučiti, kako po padcu najlažje vstati. Stremimo k temu, da se vadeči čim hitreje samostojno nauči vstati, torej brez učiteljeve pomoči.

3.2.2.1. Vstajanje po padcu na ravnini

Smuči postavimo paralelno, palice pa zapičimo nad smuči tako, da je palica zunanje roke (glede na smuči) pred telesom, palica notranje roke pa za telesom. Nagnemo se naprej in se pri vstajanju opremo na palice.

3.2.2.2. Vstajanje po padcu na strmini

Najprej tečajnike naučimo pravilne postavitve smuči, ki morajo biti pravokotno na vpadnico v paralelnem položaju, s čimer preprečimo drsenje po bregu. Palici zapičimo nad smuči tako, da je palica zgornje roke pred telesom, palica spodnje roke pa za telesom. Sledi nagib naprej in vstajanje s pomočjo opore na palicah.

3.2.2.3. Igre za vadbo vstajanja po padcu

LETALA - OGENJ

Vadeči se gibljejo s smučmi. Na znak *letala* ležejo na tla, na znak *ogenj* pa vstanejo in izmenično dvigujejo smuči od tal, da jih žerjavica ne opeče.

DAN - NOČ

Na povelje *noč* vadeči sedejo na tla, na znak *dan* pa vstanejo in skočijo v zrak. Pri tem je tempo poveljevanja nekoliko počasnejši, saj vsi ne vstajajo enako hitro.

3.2.3. VZPENJANJE

Preden preidemo k osnovnim oblikam drsenja, je treba spoznati vzpenjanje. Če želimo drseti navzdol, je treba najprej seveda priti gor. Ker je v tej fazi učenja uporaba vlečnice zaradi pomanjkanja znanja vadečih še nemogoča, jih najprej naučimo vzpenjanja s smučmi. Vadečim predstavimo vse tri tehnike vzpenjanja, uporabijo pa tisto, ki jim je najlažja.

3.2.3.1. Stopničasto vzpenjanje

Smuči so postavljene paralelno na strmino in na robnike (pri tekaških smučeh na robove). V višjo smučino prestopamo tako, da najprej prestopimo z zgornjo nogo, spodnja pa se nato priključi.



Slika 16 in 17. Stopničasto vzpenjanje (osebni arhiv).

3.2.3.2. Poševno stopničasto vzpenjanje

Poševno stopničasto vzpenjanje je zelo podobno stopničastemu vzpenjanju. Tudi tukaj so smuči postavljene paralelno na strmino in na robnike (pri tekaških smučeh na robove). V višjo smučino prestopamo tako, da najprej prestopimo z zgornjo nogo gor in malo naprej, spodnja pa se nato priključi.

3.2.3.3. Vzpenjanje v razkoraku

Smuči so postavljene navzgor v smeri naklonine. Repi smuči so skupaj, sprednji del smuči pa narazen (črka V). Kolena so potisnjena navznoter in naprej, obremenitev je na notranjih robnikih (pri tekaških smučeh na notranjih robovih). Vzpenjamo se z izmeničnim prestopanjem v višjo smučino.



Slika 18. Vzpenjanje v razkoraku (osebni arhiv).

3.2.4. OSNOVNE OBLIKE DRSENJA

Pri osnovnih oblikah drsenja gre za prve oblike drsenja po naklonini navzdol. Zato je treba izbrati teren z rahlo naklonino in ravninskim iztekom, s čimer vadečim omogočimo varno ustavljanje.

Najprej vadeče seznanimo z osnovnimi smučarskimi položaji, saj pomenijo osnovo za nadaljevanje učenja smučanja.

- PLUŽNI POLOŽAJ
- KLINASTI POLOŽAJ
- PARALELNI POLOŽAJ

3.2.5. DRSENJA NARAVNOST

3.2.5.1. Drsenje naravnost s smučmi v paralelnem položaju

Smuči so paralelno razklenjene v širini bokov, saj tak položaj zagotavlja dobro oporo v smeri levo in desno. Teža je enakomerno razporejena na obe smuči. Skočni, kolenski in kolčni sklepi so rahlo pokrčeni, hrbet pa rahlo usločen. Roke so pred telesom sproščeno pokrčene, palice vzporedne, krpljice pa za telesom in rahlo dvignjene od podlage. Pogled je usmerjen naprej.

VAJE:

- soročni odziv na ravnini;
- hoja s smučmi na ravnini- dvotaktni diagonalni korak;
- prehod iz hoje v drsenje v paralelnem položaju na rahli naklonini;
- prehajanje iz visokega v nizek položaj in nazaj, roki sta predročeni (na mestu, med drsenjem);
- prehajanje iz visokega v nizek položaj in nazaj, v rokah pred telesom držimo rekvizit (na mestu, med drsenjem);
- ploskanje pred telesom in za njim ob drsenju naravnost;
- prehajanje iz visokega v nizek položaj in nazaj z držo palic (na mestu, med drsenjem);

- nagibanje naprej in nazaj med drsenjem;
- med drsenjem prehajanje iz sklenjenega v razklenjen položaj in nazaj (*limonce*);
- prestopanje v sosednjo smučino in nazaj;
- usmerjenost pogleda na določeno točko v smeri naprej;
- drsenje naravnost z nihanjem rok gor in dol v odročanju;
- smučanje pod ovirami;
- dvigovanje zadnjih delov smuči med drsenjem naravnost;
- dvigovanje sprednjih delov smuči med drsenjem naravnost;
- dvigovanje smuči med drsenjem naravnost;
- izmenično drsenje naravnost po eni smučki;
- med drsenjem naravnost prehod v polčep in nato odriv.



Slika 19. Drsenje v paralelnem položaju in prehod v nizek položaj pod oviro (osebni arhiv).

3.2.5.2. Drsenje naravnost s smučmi v klinastem položaju

Klinasti položaj med drsenjem naravnost uporabljamo za kontrolo hitrosti drsenja. Pri drsenju v klinastem položaju so repi smuči razmaknjeni bolj kakor sprednji del; slednji je razmaknjen približno v širini bokov. Kolena so potisnjena navznoter in

naprej, s čimer pritisnemo na notranje robnike (pri tekaških smučeh na robove). Smuči so enakomerno obremenjene. Skočni, kolenski in kolčni sklep so rahlo pokrčeni, hrbet pa rahlo usločen. Težišče telesa pade na sredino smuči. Roki sta pred telesom rahlo pokrčeni in v sproščenem položaju, palice pa vzporedne s krpljicami za telesom in rahlo dvignjene od tal. Pogled je usmerjen naprej.

VAJE:

- vleka vadečega v drsenje v klinastem položaju;
- potiskanje vadečega v drsenje v klinastem položaju;
- drsenje naravnost v klinastem položaju z predročenimi rokami;
- drsenje naravnost v klinastem položaju z rekvizitom v predročenju;
- med drsenjem naravnost prehod iz klinastega v paralelni položaj in nazaj v klinastega.

3.2.5.3. Zaustavljanje v plužnem položaju

Plužni položaj uporabljamo le pri zaustavljanju. Zadnji del smuči je potisnjen navzven, sprednji del pa sklenjen. Ob potisku kolen naprej in navznoter obremenimo notranja robnika (robova) smuči, zaradi česar smuči začnejo zavirati. Težišče mora padati na sredino smuči. Roki sta pred telesom rahlo pokrčeni in v sproščenem položaju, palice pa vzporedne s krpljicami za telesom in rahlo dvignjene od tal. Pogled je usmerjen naprej.

VAJE:

- nastavitev robnikov (robov pri tekaških smučeh) v plužnem položaju;
- zaustavljanje v plužnem položaju iz drsenja z rokami na kolenih;
- zaustavljanje v plužnem položaju iz drsenja s predročenimi rokami;

- med drsenjem prehajanje iz klinastega položaja v plužni položaj in nazaj;
- prehod iz drsenja v paralelnem položaju v klinasti položaj in zaustavljanje v plužnem položaju.



Slika 20. Zaustavljanje v plužnem položaju z rekvizitom v predročenu (osebni arhiv).

3.2.6. PREPROSTE SPREMEMBE SMERI DRSENJA

Preproste spremembe smeri drsenja so dobra predvaja za nadaljnjo izvedbo smučarskega zavoja. V ta namen se uporablja pahljača zavojev, ki zagotavlja postopno približevanje k izvedbam zavojev. Namen pahljače zavojev je v začetnih fazah približevanje vpadnici, pri končni izvedbi pa zavoj prek vpadnice.

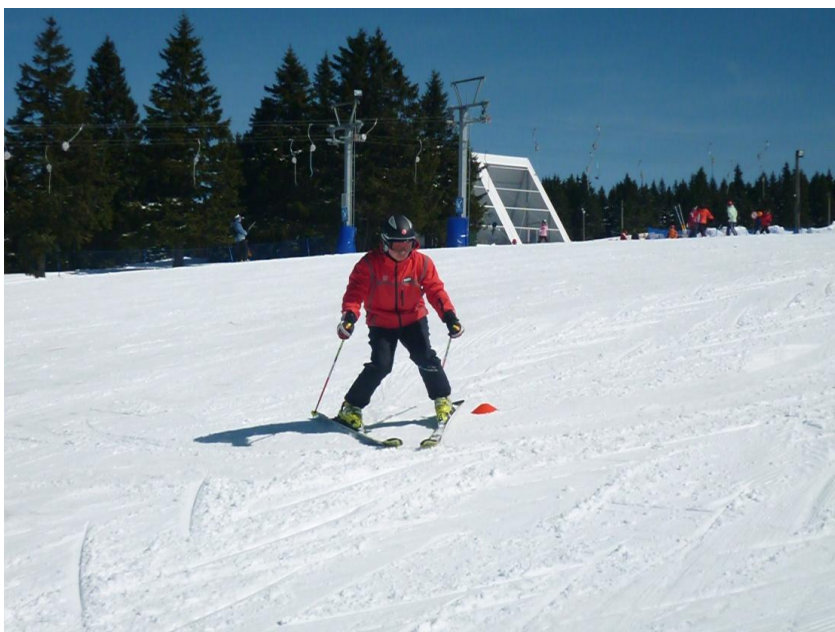
Na začetku se preproste smeri izvajajo v obliki zavojev k bregu v poševnem smuku bolj prečno na vpadnico. V kasnejših fazah pa začetni položaj čedalje bolj približujemo smeri vpadnice.

3.2.6.1. Pahljača zavojev v klinastem položaju

Vadeči v klinastem položaju prehaja v nižji položaj ter ob tem kolena potisne naprej in navznoter. Sledi postopno obremenjevanje zunanje smuči in zatem njeno usmerjanje v preprost zavoj k bregu. Notranja smučka medtem ohranja klinasti položaj in tako zagotavlja boljšo oporo. Pri preprosti spremembi smeri ostajata kolčna in ramenska os pravokotni na smer drsenja.

VAJE:

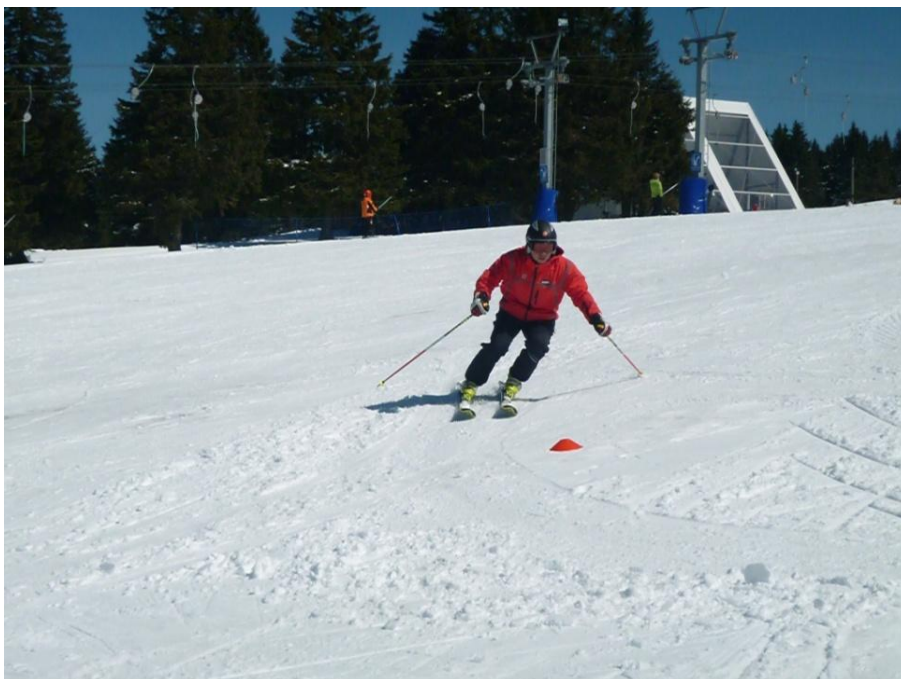
- imitacija gibanja na mestu;
- poudarjeno gibanje na mestu;
- potisk kolena zunanje noge s pomočjo rok;
- izvedba klinastega zavoja z rekvizitom v predročanju;
- izvedba klinastega zavoja k bregu s palicami na ramenih;
- izvedba klinastega zavoja k bregu s palicami za hrbtom;
- izvedba klinastega zavoja z odročeni rokami;
- preproste spremembe smeri v klinastem položaju na blagi naklonini.



Slika 21. Klinasti zavoj (osebni arhiv).

3.2.6.2. Pahljača zavojev v paralelnem položaju

V paralelnem položaju smučar drsi poševno ter z zvrčanjem stopal in gibanjem kolen v smeri zavoja smuči postavi na robnike (robove pri tekaških smučeh). Ob tem prehaja vadeči v nižji položaj. Zaradi omenjene gibalne akcije smuči reagirajo in napravijo zavoj k bregu. Kolčna in ramenska os sta ob tem pravokotni na smer drsenja, teža pa enakomerno razporejena na obe smuči.



Slika 22. Paralelni zavoj (osebni arhiv).

VAJE:

- imitacija gibanja na mestu;
- vleka skozi zavoj s pomočjo palice na ravnini;
- zavoj k bregu s prestopanjem.



Slika 23. Zavoj s prestopanjem (osebni arhiv).

3.3. ZIMSKA ŠOLA V NARAVI Z VSEBINAMI ALPSKEGA SMUČANJA IN TEKA NA SMUČEH

3.3.1. SPLOŠNO O ŠOLI V NARAVI

Šola v naravi, ki velja za novejšo in sodobnejšo obliko vzgojno-izobraževalnega dela v osnovnih šolah, se je pojavila v Sloveniji leta 1963, velik razmah pa dosegla med letoma 1970 in 1981 (Jošt, Pustovrh in Močnik, 1996).

Šola v naravi je integralni pedagoški proces, ki poteka zunaj kraja stalnega bivanja, v njem pa se prepletajo vsebine športa, naravoslovja, družboslovja, glasbenega in likovnega izražanja. Osnovni namen je spodbuditi kulturn in odgovoren odnos do narave ter spoštovanje naravne in kulturne dediščine. Šola v naravi pa je tudi izjemna priložnost za spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov med učenci, saj

daje možnost poglobljenega spoznavanja in drugačnega skupnega sodelovanja učiteljev ter učencev (Kovač in Novak, 2004).

Po Zakonu o osnovni šoli mora šola ponuditi otrokom vsaj eno šolo v naravi v času njihovega obveznega šolanja. Udeležba otrok je tako kot pri drugih oblikah razširjenega programa prostovoljna. Priporočeno je, da šole izvedejo poletno šolo v naravi s plavalnimi vsebinami in zimsko šolo v naravi z dejavnostmi na snegu. Poletna šola v naravi poteka v četrtem razredu, namenjena je predvsem plavalnemu opismenjevanju in izpopolnjevanju plavanja. V petem ali šestem razredu šole ponudijo zimsko šolo v naravi s smučanjem, tekom na smučeh in drugimi zimskimi športi. Priporočljivo je, da šole ponudijo tudi druge oblike večdnevnega bivanja v naravi: planinski tabor ali športni teden, kjer se učenci seznanijo z različnimi športi v naravi, orientacijo, preživetjem v naravi, ekološkimi problemi, naravno in kulturno dediščino ter programom prve pomoči (Kovač in Novak, 2004).

S specifično organizacijo dela šola v naravi uresničuje predvsem program, katerega cilji, dejavnosti in vsebine iz več učnih načrtov so vezani na drugačno izvedbo (na primer terensko delo, projektne naloge, športne dejavnosti) in za katerega je zlasti pomembno interdisciplinarno povezovanje in prepletanje znanja različnih predmetnih področij ter vpetost v naravni in družbeni prostor, to je povezava z okoljem, v katerem šola v naravi poteka. Prav ta specifična organizacijska oblika zagotavlja večjo možnost izvajanja vseh elementov socialno-integracijske vloge vzgojno-izobraževalnega programa (Lipovšek I. in Cankar F., 2001).

3.3.1.1. Cilji šole v naravi

Cilji šole v naravi so:

- povečevanje trajnosti in kakovosti znanja;
- spodbujanje sposobnosti za opazovanje naravnega in družbenega okolja ter samostojno in odgovorno ravnanje z naravnim in družbenim okoljem;

- spodbujanje socialnih in komunikacijskih spretnosti oziroma veščin ter razvijanje demokratične komunikacijske kulture;
- spodbujanje samospoštovanja in spoštovanja drugih ter vzpostavljanje medosebnih in družbenih odnosov;
- razvijanje ustvarjalnega in kritičnega mišljenja ter presojanja, usposabljanje za soočanje z življenjskimi težavami in za njihovo samozavestno odpravljanje/reševanje;
- spodbujanje pozitivnega odnosa do zdravega načina življenja ter vcepljanje odgovornosti za lastno varnost in zdravje;
- spodbujanje skladnega telesnega in duševnega razvoja posameznika (možnost izbire in povezovanja različnih področij, spoznavanje praktičnih veščin za življenje);
- zagotavljanje plavalne in smučarske pismenosti osnovnošolca;
- razvijanje odgovornega odnosa do okolja;
- spodbujanje vseživljenjskega učenja, spoznavanje različnih možnosti pridobivanja znanja (Lipovšek I. in Cankar F., 2001).

3.3.2. ZIMSKA ŠOLA V NARAVI

Šola v naravi je pomemben del pedagoškega procesa v okviru šolskega programa, saj njena vsebina poleg učne zajema še vzgojno in družabno komponento. Na področju šole v naravi v povezavi s športno vzgojo ima veliko zaslug Jože Bešlič, ki je bil v času, ko se je pojavila sodobnejša oblika dela šole v naravi svetovalec za telesno vzgojo. Na njegov predlog je kar nekaj osnovnih šol začelo organizirati tedenske tečaje smučanja in plavanja zunaj sedeža ustanove (Jošt, Pustovrh in Močnik, 1996).

Zimsko šolo v naravi po navadi izvedejo v drugem triletju devetletne osnovne šole. Večina šol v okviru zimske šole v naravi pripravi tečaj alpskega smučanja, v njegovem sklopu pa eno vadbeno enoto nameni tudi spoznavanju teka na smučeh. Nekatere šole pa poleg zimske šole v naravi z vsebinami alpskega smučanja

organizirajo tudi šolo v naravi z vsebinami teka na smučeh. Tak primer je Osnovna šola Preserje pri Radomljah, ki v četrtem in devetem razredu organizira tridnevno šolo v naravi z vsebinami teka na smučeh, v petem razredu pa petdnevno šolo v naravi z vsebinami alpskega smučanja.

3.3.2.1. Cilji zimske šole v naravi

SPLOŠNI CILJI

- Navezovanje novih prijateljstev;
- samopotrjevanje, saj se učenci lahko izkažejo na različnih področjih, za kar v šoli največkrat ni priložnosti;
- možnost boljšega spoznavanja na relaciji učenec – učitelj;
- pristnejši odnos med učencem in učiteljem;
- medsebojna spoštovanje in pomoč;
- pridobivanje pozitivnih navad in opuščanje negativnih;
- spoznavanje in oblikovanje svojega položaja v skupini (Jošt, Pustovrh in Močnik, 1995).

CILJI, POVEZANI S ŠPORTNIM DELOM

- Individualno napredovanje v smučarskem znanju;
- razvijanje motoričnih sposobnosti in krepitev zdravja;
- zbujanje interesa in nabiranje smučarskih izkušenj, ki so koristne pri kasnejšem športnem udejstvovanju;
- občutenje neokrnjene narave in gibanje v zasneženi naravi, na svežem zraku in uživanje v zimski idili;
- zbujanje interesa za gibanje v naravi in kulturnega odnosa do nje;

- seznanjanje z nevarnostmi in osnovnimi veščinami preživetja v zasneženi naravi (Žvan in Lešnik, 1998).

3.3.3. VSEBINSKI SKLOPI ZIMSKE ŠOLE V NARAVI

V šolo v naravi je treba vpeljati različne dejavnosti, ki se medsebojno povezujejo in prispevajo k uresničevanju ciljev zimske šole v naravi. Vsebinske sklope zimske šole v naravi zato lahko razdelimo na:

- ŠPORTNI DEL
- UČNI DEL
- VZGOJNI DEL
- DRUŽABNI DEL

Športni del

V športni del uvrščamo športne vsebine. Pri tem gre za spoznavanje novih športnih vsebin ali utrjevanje že znanih, ki pa jih v okviru pouka v domačem kraju težje izvajamo. Sem sodijo različne zimsko-športne dejavnosti, kot so alpsko smučanje, tek na smučeh, drsanje, osnove smučarskih skokov, sankanje in druge dejavnosti na snegu. Športni del zimske šole v naravi je običajno del, ki mu posvečamo največ časa. Izvajamo ga dopoldne in popoldne, ob koncu programa pa lahko pripravimo tudi tekmovanje.

Učni del

Učni del vsebuje teoretične vsebine, ki naj bodo povezane z okoljem, v katerem učenci bivajo, in s športnimi znanji. Vsebine, povezane z okoljem, naj tvorijo spoznavanje geografskih, demografskih in kulturnih značilnosti kraja, pa tudi obisk

njegovih znamenitosti. Teoretične vsebine v povezavi s športnimi znanji naj bodo aktualne in skladne z zimsko šolo v naravi, na primer predavanje o smučanju, na katerem predstavimo kratko zgodovino ter pojasnimo pravilno pripravo smuči, del opreme pa tudi praktično prikažemo. Primerne vsebine so tudi nesreče v gorah, prva pomoč, športne poškodbe in njihova oskrba. Učni del navadno poteka popoldne, torej po končanih smučarskih aktivnostih.

Vzgojni del

Cilje vzgojnega dela skušamo uresničevati ves čas šole v naravi; učence navajamo na samostojnost, red (pospravljanje sob), osebno higieno, sodelovanje v skupini, medsebojno spoštovanje in kulturni odnos do narave.

Družabni del

Družabni del je namenjen bolj sproščenemu vzdušju in zabavi. Po navadi ga izvajamo popoldne in zvečer, vanj pa sodijo izdelava iglujev, igre na snegu brez smučarske opreme, pohodi (tudi orientacijski), zabavne igre, kvizi, pantomima, tombola in različni tematski večeri (poroke, ples mask, predstavitev skupin).

3.4. PRIMER PROGRAMA ZIMSKE ŠOLE V NARAVI Z VSEBINAMI ALPSKEGA SMUČANJA IN TEKA NA SMUČEH

V nadaljevanju predstavljam šestdnevni program zimske šole v naravi. Ker je rdeča nit diplomskega dela vključevanje elementov teka na smučeh pri učenju alpskega smučanja in je vključevanje smiselno v uvodnih vsebinah učenja, je program namenjen začetnikom. Prilagajanje na opremo in osnovne oblike drsenja izvedemo

najprej na smučeh za smučarski tek, nato pa preidemo na alpske smuči, pri čemer prav tako začnemo s prilagajanjem na opremo in osnovnimi oblikami drsenja. Kot smiselno nadaljevanje pri delu z alpskimi smučmi vključimo tudi začetne oblike alpskega smučanja. Katero stopnjo učnega procesa bomo dosegli, je odvisno predvsem od sposobnosti in napredka vadečih.

3.4.1. Okvirni program dela - 1. dan

7:30	odhod izpred šole
9:00	prihod in namestitvev v sobe
10:00	odhod na smučišče in smučanje do 12:00
12:30	kosilo
13:00	počitek po kosilu
14:00	odhod na smučišče in smučanje do 16:00
17:00	popoldanska aktivnost
19:00	večerja
20:00	večerna aktivnost
21:30	odhod v sobe in priprava na spanje
22:00	nočni počitek

3.4.2. Okvirni tedenski program dela - 2., 3., 4. in 5. dan

7:30	vstajanje
8:00	zajtrk
9:00	odhod na smučišče in smučanje do 12:00
12:30	kosilo
13:00	počitek po kosilu
14:00	odhod na smučišče in smučanje do 16:00
17:00	popoldanska aktivnost

19:00	večerja
20:00	večerna aktivnost
21:30	odhod v sobe in priprava na spanje
22:00	nočni počitek

3.4.3. Okvirni program dela - 6. dan

7:30	vstajanje
8:00	zajtrk
8:30	pakiranje
10:00	nalaganje avtobusa in odhod
11:30	prihod pred šolo

3.4.4. Okvirni program smučanja

1. dan (tekaške smuči)

DOPOPLDNE:

- razvrstitev v skupine;
- ogrevanje (igra in gimnastične vaje);
- vaje za prilagajanje na čevlje za tek na smučeh;
- vaje za prilagajanje na smuči na mestu;
- vaje za vstajanje po padcu;
- vaje in igre za prilagajanje na smuči v hoji, drsenju.

POPOLDNE:

- ogrevanje (igra in gimnastične vaje);
- vaje za prilagajanje na smuči na mestu;
- vaje in igre za prilagajanje na smuči v hoji, drsenju (poudarek na soročnem odzivu in dvotaktnem diagonalnem koraku);
- vzpenjanje;
- vaje osnovnih oblik drsenja;
- vaje za preproste spremembe smeri drsenja;
- pohod na smučeh.



Slika 24. Primer pohoda na smučeh (Potočnik, 2010).

2. DAN (alpske smuči)

DOPOPLDNE:

- ogrevanje (igra in gimnastične vaje);
- vaje za prilagajanje na smučarske čevlje;
- vaje za prilagajanje na smuči na mestu;
- vaje za vstajanje po padcu;
- vaje in igre za prilagajanje na smuči v hoji, drsenju;
- vaje osnovnih oblik drsenja.

POPOLDNE:

- ogrevanje (igra in gimnastične vaje);
- vaje za prilagajanje na smuči na mestu;
- vaje in igre za prilagajanje na smuči v hoji, drsenju;
- vzpenjanje;
- vaje osnovnih oblik drsenja;
- vaje za preproste spremembe smeri drsenja.

3. dan (alpske smuči)

DOPOLDNE:

- ogrevanje (igra in gimnastične vaje);
- vaje osnovnih oblike drsenja;
- vzpenjanje na vlečnico;
- vaje za preproste spremembe smeri drsenja;

POPOLDNE:

- ogrevanje (igra in gimnastične vaje);
- vaje osnovnih oblik drsenja;
- vaje za preproste spremembe smeri drsenja;
- začetne oblike smučanja (smučarski loki s klinastimi zavoji).

4. DAN (alpske smuči)

DOPOLDNE:

- ogrevanje (igra in gimnastične vaje);
- vaje osnovnih oblik drsenja;
- vaje za preproste spremembe smeri drsenja;
- začetne oblike smučanja;
- nadaljevalne oblike smučanja za naprednejše.

POPOLDNE:

- ogrevanje (igra in gimnastične vaje);
- vaje osnovnih oblik drsenja;
- vaje za preproste spremembe smeri drsenja;
- začetne oblike smučanja;
- nadaljevalne oblike smučanja za naprednejše.

5. dan (alpske smuči)

DOPOLDNE:

- ogrevanje (igra in gimnastične vaje);
- začetne oblike smučanja;
- nadaljevalne oblike smučanja za naprednejše.

POPOLDNE:

- ogrevanje (igra in gimnastične vaje);
- začetne oblike smučanja;
- nadaljevalne oblike smučanja za naprednejše;
- tekma v veleslalomu.



Slika 25. Tekmovanje v veleslalomu (osebni arhiv).

Učenci, ki določeno alpsko smučarsko predznanje že imajo, smučajo ves čas z alpskimi smučmi, eno vadbena enoto dopoldne ali popoldne pa spoznajo tudi tekaške smuči. Pri tem se seznanijo s tekaško opremo, opravijo prilagajanje na smuči in drsenje. Ker nekaj izkušenj že imajo, prav tako občutek za drsenje, bo usvajanje gibanja pri teku na smučeh zanje bistveno lažje in hitrejše. Na koncu vadbene enote tudi zanje pripravimo pohod na smučeh.

Zadnji dan sledi tekmovanje v veleslalomu. Učenci seveda tekmujejo znotraj svoje skupine. Če je le mogoče, za veleslalomsko tekmo izberemo teren, na katerem lahko tekmuje tudi skupina začetnikov. Če to ni mogoče, začetnikom označimo zanje najprimernejši odsek na sami progi.

3.4.5. Popoldanske dejavnosti

1. DAN: predavanje o smučanju, smučarski opremi; 10 FIS pravil;
2. DAN: priprava skupin za večerno predstavitev;
3. DAN: spoznavanje značilnosti okolice po razredih;
4. DAN: video analiza smučanja po skupinah; pisanje spisa o šoli v naravi;
5. DAN: nočno sankanje in igre na snegu.

3.4.6. Večerne dejavnosti

1. DAN: sestanek o poteku dela in redu; aktivnosti po razredih z razredničarko;
2. DAN: predstavitev skupin;
3. DAN: kviz in pantomima po skupinah;
4. DAN: pohod z baklami in druženje v sobah;
5. DAN: razglasitev rezultatov tekmovanja in zaključna zabava ob glasbi.

4. SKLEP

Zametki smučanja segajo globoko v preteklost, a takrat je bila njegova vloga predvsem uporabnostna, včasih celo preživetvena, šele pozneje pa je postalo tudi zabava. V nadaljevanju razvojne poti se je smučanje razcepilo na tekmovalno in rekreativno raven, hkrati pa je tudi del učnega procesa v šolah, k čemur je vsekakor prispevala naša bogata smučarska zgodovina.

Izmed oblik je danes pri nas najbolj razvito alpsko smučanje, na njegov razvoj pa so nedvomno vplivali ustrezni pogoji. Tudi tek na smučeh, ki pravzaprav vsebuje elemente elementarnega gibanja človeka, ima čedalje več privržencev na rekreativni ravni, prav tako pa igramo vidno vlogo tudi v tekmovalnem športu.

Dandanes smo ljudje pogosto v stresu, življenjski ritem ne dopušča veliko prostega časa, pa vendar: ravno smučanje, bodisi alpsko ali pa nordijsko, ponuja in omogoča pobeg naglici in zimsko sprostitvev v naravi.

Med alpskim smučanjem in tekom na smučeh je mogoče potegniti kar nekaj vzporednic, poglobljena skupna značilnost pa je brez dvoma drsenje; prav slednje je eden izmed najpomembnejših ciljev, ki ga skušamo doseči pri začetnikih, saj občutek za drsenje ni oblika gibanja, ki bi nam bila prirojena, pač pa ga je treba (ta občutek) razviti.

V diplomskem delu sem zato želela predstaviti model, ki vključuje uporabo elementov teka na smučeh v procesu učenja alpskega smučanja. Pri obeh disciplinah namreč v začetnih fazah učnega procesa poteka prilagajanje začetnika na opremo in pridobivanje občutka za drsenje.

Pri nastajanju diplomskega dela sem se opirala na pisno gradivo, pa tudi na lastne izkušnje, ki sem jih pridobila z izobraževanjem na fakulteti in kot učiteljica alpskega smučanja in teka na smučeh.

Program učenja alpskega smučanja z vključevanjem teka na smučeh je uporaben predvsem za profesorje športne vzgoje. V šoli v naravi je vedno vsaj en profesor športne vzgoje, ki je z izobraževanjem na fakulteti pridobil potrebna znanja na obeh področjih. Opisani model učenja smučanja pa je seveda uporaben tudi za druge strokovne delavce na področju učenja smučanja, čeprav je realizacija takšnega modela nedvomno težja.

S takšnim modelom učenja smučanja bi ljudi poleg alpskega smučanja seznanili tudi z osnovnimi elementi teka na smučeh in jim tako omogočili ukvarjanje tudi s tem športom. S tem bi smučanje lahko postalo del aktivnosti v vseh življenjskih obdobjih. Na starost se ljudje namreč manj ukvarjajo z *eksplozivnimi* športi, njihova telesna aktivnost je navadno omejena na hojo in sprehod, ki bi ju v zimskem času lahko opravljali ravno na smučeh.

Smuči za tek na smučeh so nedvomno koristen pripomoček pri uvodnih vsebinah učenja alpskega smučanja, saj je gibanje na njih bolj podobno elementarnemu gibanju - hoji. Z uporabo tekaških smuči na začetku učenja alpskega smučanja se tečajniki tako seznanijo z obema oblikama smučanja - tekom na smučeh in alpskim smučanjem. Tak model poučevanja bi brez dvoma pripomogel k večji popularizaciji obeh športnih panog, ljudem pa bi na ta način omogočili smučanje v vseh življenjskih obdobjih.

5. VIRI

- Abraham, H. (1985). *Zavoj proti desni: uradna knjiga PSIA- zveze poklicnih učiteljev smučanja ZDA*. Ljubljana: SOO.
- Gradivo za kadrovske tečaje alpskega smučanja 2007*. (2006). Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Guček, A. (2004). *Sledi smučanja po starem: smučarske tehnike*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja pri Smučarski zvezi Slovenije.
- Guček, A. in Videmšek, D. (2002). *Smučanje danes*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- History of Skiing*. (2010). Pridobljeno 25.05.2010, iz <http://history.fis-ski.com/>
- Jakomin, D. (1997). *Od prvih korakov na snegu do zavojev po paralelni poti*. Koper: samozaložba.
- Jeločnik, M. (1981). *Začetki in razvoj smučanja v Sloveniji in evolucija alpske tehnike*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
- Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995). *Nordijsko smučanje: teorija in metodika športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B., Pustovrh, J. in Močnik, R. (1996). *Nordijsko smučanje v šoli v naravi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M. in Novak, D. (2004). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za znanost, šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). *Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja*. Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije, Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Lipovšek, I. in Cankar, F. (2001). *Šola v naravi za devetletno osnovno šolo: koncept*. Pridobljeno 25.05.2010 iz http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/pro_gram_drugo/Sola_v_naravi.pdf.

- Močnik, A. (2004). *Primerjava rezultatov motoričnega in antropometričnega statusa mlajših kategorij v alpskem smučanju v obdobju treh let (od 2000 do 2003)*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Pišot, R., Murovec, S., Gašperšič, B., Sitar, P. in Janko, G. (2000). *Smučanje 2000+*. Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije, Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Šole smučanja*. (2010). Pridobljeno 22.05.2010, iz <http://www.sloski.si/ZUTS/Sole-smucanja>.
- Uлага, D. (1990). Bloško smučanje- dediščina in izziv. V *1. Mednarodni simpozij, Bloško smučanje- dediščina ali izziv (18-26)*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo in Filozofska fakulteta.
- Žvan, M. in Lešnik, B. (1998). *Nekateri dodatki k vsebini in metodiki učenja smučanja v okviru zimske šole v naravi: delovno gradivo za permanentno izobraževanje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.