

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

Polona Jakelj

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Alpsko smučanje

NOVE SMERNICE METODIKE IN TEHNIKE SMUČANJA V SNEŽNIH PARKIH

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR: doc. dr. Blaž Lešnik

SOMENTOR: prof. dr. Milan Žvan

RECENZENT: prof. dr. Janez Pustovrh

AVTOR: Polona Jakelj

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Zahvala gre mojim staršem, ki so me spodbujali ob študiju, za njihovo podporo in razumevanje.

Za strokovno pomoč in svetovanje pri izdelavi diplomskega dela se zahvaljujem mentorju dr. Blažu Lešniku.

Ključne besede: smučanje prostega sloga, metodika, tehnika, snežni park, objekti (ovire)

NOVE SMERNICE METODIKE IN TEHNIKE SMUČANJA V SNEŽNIH PARKIH

Polona Jakelj

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Športno treniranje – alpsko smučanje

Število strani: 82 ; število virov: 18 ; število slik: 24

IZVLEČEK

Deskanje in smučanje prostega sloga sodita med priljubljene zimske športe za mladino po vsem svetu. Hiter razvoj deskanja na snegu je pritegnil pozornost in zanimanje smučarjev ter spodbudil nastanek nove šole smučanja prostega sloga. Na smučiščih so navdušencem prostega sloga uredili poseben prostor, ki so ga poimenovali snežni park. Oba športa imata svoje korenine v Ameriki.

Tudi na območju Slovenije se je smučanje prostega sloga razvijalo zelo hitro, prvi začetki so bili leta 1975. O tem se veliko govori, zelo malo pa je napisanega in to je razlog, da smo se odločili za podrobnejšo predstavitev te panoge in v delu povzeli nove smernice učenja tehnike smučanja v snežnih parkih. Diplomsko delo je namenjeno vsem, ki se ukvarjajo s poučevanjem smučanja prostega sloga in vsem, ki jih zanima razvoj tega športa in so z njim kakorkoli povezani.

V uvodnih poglavjih je predstavljen razvoj smučanja prostega sloga pri nas in po svetu ter razvoj te panoge v kontekstu uporabe snežnih parkov. V drugem delu pa je podrobneje opisan snežni park, pravila obnašanja v njem in uporaba snežnih objektov po načelu postopnosti – od lažjega k težjemu. Opisana je tudi oprema, ki je potrebna za smučanje v snežnih parkih in morebitne nevarnosti v njem. Predstavljena je najsodobnejša metodika in tehnika smučanja v snežnih parkih.

**Key words: freestyle skiing, methods, technique, snow park, objects
(obstacles)**

NEW METHODOLOGY GUIDELINES AND TECHNIQUES OF SKIING IN SNOW PARKS

Polona Jakelj

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2012

Number of pages: 82 ; number of sources: 18 ; numbers of figures: 24

ABSTRACT

Snowboarding and freestyle skiing are among the favourite winter sports for youth all around the world. The fast development of snowboarding has attracted the attention and interest of skiers, as well as caused the emergence of a new school of freestyle skiing. Freestyle enthusiasts were given special places on ski slopes, which are called snow parks. Both sports have their roots in the U.S.A.

Also in Slovenia skiing in snow parks developed very quickly, first beginnings were in 1975. A lot has been said about it, though little written, and this is the reason for this more detailed presentation of this discipline in which new guidelines for learning ski techniques in snow parks have been summarized.

The thesis is intended for anyone involved in freestyle skiing coaching, all those interested in the development of this sport and for people who are in any way connected to it.

The thesis describes the development of this discipline in Slovenia and around the world, presenting snow parks, the rules of conduct in them, and the use of snow facilities on the principle of gradualness - from the easiest to the hardest. The thesis describes the equipment needed for skiing in the snow parks and the dangers present in the parks. The methodology and technique of skiing in the snow parks are presented, along with a description of the teaching methods.

KAZALO

1	UVOD	9
1.1	ZGODOVINA SMUČANJA PROSTEGA SLOGA	10
1.2	ZAČETKI TEKMOVANJ	11
1.3	SMUČANJE PROSTEGA SLOGA V SLOVENIJI	13
1.4	SNEŽNI PARK	15
1.5	PREDSTAVITEV RAZVOJA NOVE ŠOLE SMUČANJA PROSTEGA SLOGA V KONTEKSTU UPORABE SNEŽNIH PARKOV	16
2	PREDMET IN PROBLEM DELA	19
2.1	SMUČI, SMUČARSKI ČEVLJI, OBLEKA IN ZAŠČITA ZA SMUČANJE V SNEŽNEM PARKU ..	21
2.2	OSNOVNA ZNANJA ALPSKEGA SMUČANJA IN IZPELJANKE.....	25
2.3	NEVARNOSTI V SNEŽNEM PARKU	26
2.4	PRAVILA OBNAŠANJA V SNEŽNIH PARKIH	28
3	CILJI DIPLOMSKEGA DELA	30
4	METODE DELA	31
5	RAZPRAVA	32
5.1	OPIS SNEŽNEGA PARKA IN OBJEKTOV V NJEM	32
5.1.1	<i>Skakalnice</i>	33
5.1.2	<i>Trdi objekti</i>	38
5.1.3	<i>Drugi objekti v parku</i>	44
5.2	VARNOSTNI UKREPI V PARKU	45
5.2.1	<i>Označevanje in videz snežnega parka</i>	46
5.2.2	<i>Redarska služba</i>	46
5.3	POSTAVITEV OBJEKTOV V PARKU GLEDE NA ZNANJE SMUČARJEV	46
5.4	<i>KAKO ZAČETI UČENJE SMUČANJA PROSTEGA SLOGA</i>	48
5.5	METODIKA IN TEHNIKA SMUČANJA PO TRDIH OBJEKTIH	48
5.6	METODIKA IN TEHNIKA SKOKOV V SNEŽNIH PARKIH	50
5.6.1	<i>Osnovni skok</i>	52
5.6.2	<i>Skoki z obrati</i>	54
5.6.3	<i>Prijem smuči z roko (»Grab«)</i>	59

5.6.4	<i>Skok z obratom za 540 stopinj in dvojnim japonskim prijemom («540 double japan grab»)</i>	60
5.7	DIDAKTIČNI IN METODIČNI VIDIKI UČENJA SMUČANJA PROSTEGA SLOGA.....	62
5.7.1	<i>Učne oblike</i>	63
5.7.2	<i>Stopnje v metodiki učenja elementov prostega sloga</i>	64
5.7.3	<i>Didaktična načela</i>	66
5.8	DIDAKTIKA IN PEDAGOGIKA PRI POUČEVANJU SMUČANJA PROSTEGA SLOGA	69
5.8.1	<i>Dejavniki in naloge pouka</i>	70
5.8.2	<i>Učna ura</i>	71
5.8.3	<i>Raznovrstnost vadbe in uporaba didaktičnih pripomočkov</i>	71
5.8.4	<i>Organizacija pouka smučanja v snežnem parku</i>	74
5.8.5	<i>Učitelj</i>	75
6	SKLEP	79
	LITERATURA	81

KAZALO SLIK

Slika 1: Smuči z dvojno krivino (»twin tip«).....	21
Slika 2: Zaščita za hrbet (»želva«).....	24
Slika 3: Snežni park.....	33
Slika 4: Veliki skok (»Big kicker«)	34
Slika 5: Medprostor (»Gap«).....	35
Slika 6: Skica Stopnica (»Step up«)	36
Slika 7: Stopnica (»Step up«)	36
Slika 8: Skica Rola (»Roller«).....	37
Slika 9: »Hip«	37
Slika 10: Ravnina (»flat box«).....	39
Slika 11: Dvojni klanec (»double kink box«)	40
Slika 12: Mavrica (»rainbow box«).....	40
Slika 13: C (»C«)	41
Slika 14: Ladja (»battleship box«).....	41
Slika 15: Valovi (»wave box«).....	42
Slika 16: S-škatla (»S-box«)	42
Slika 17: Snežni kanal	44
Slika 18: Valovi (»Wave«).....	44
Slika 19: Drevo (»Tree jib«).....	45
Slika 20: Cev (»rail«)	49
Slika 21: Skakalnice.....	50
Slika 22: Skok z obratom za 360 stopinj	58
Slika 23: Varnostna blazina	59
Slika 24: Dvojni japonski prijem (»Double japan grab«).....	62

1 UVOD

Na svetu je dvesto milijonov ljudi, ki deskajo in smučajo. Razvoj smučanja se je začel pred pet tisoč leti, ko so si ljudje pripeli na noge prve oblike smuči. Zanesljivi dokazi pričajo, da so prvi uporabljali smuči Norvežani na lovskih pohodih po zasneženi deželi (Hines, 2007).

Pod besedo smučanje razumemo alpsko smučanje, deskanje, telemark, prosti slog, smučarski tek, smučarske skoke... Smučanje se začne z osnovnimi oblikami drsenja, s katerimi postaja začetnik postopoma vse hitrejši, njegovo smučanje pa varno. Nadgradnja teh oblik so začetne oblike smučanja, nato pa nadaljevalne oblike. Sledijo jim tekmovalne oblike smučanja in izpeljanke. Za tekmovalne oblike je osnova tekmovalna tehnika z osnovnimi elementi, ki so skupni vsem tekmovalnim disciplinam (slalom, veleslalom, superveleslalom in smuk). Smučarske izpeljanke so alternativa alpskemu smučanju. Od smučarja zahtevajo veliko znanja in tveganja. Med izpeljanke spadajo dopolnilne oblike smučanja, smučanje v snežnih parkih, smučanje v celcu in smučanje po grbinah. Med smučanje v snežnih parkih spadata deskanje in smučanje prostega sloga (Lešnik in Žvan, 2007).

Hiter razvoj tehnologije in tehnike smučanja je vplival na razvoj različnih načinov smučanja. Američan Sherman Poppen je leta 1966 k pojavu deskanja na snegu prispeval z iznajdbo neke vrste smučarske deske imenovane »snurfer«. Mike Douglas, prav tako Američan, je narekoval razvoj nove šole smučanja prostega sloga z iznajdbo nove smučke leta 1998. V Slovenijo so oba nova športa pripeljali posamezni navdušenci nad snežnimi športi. Deskanje na snegu se je začelo razvijati v devetdesetih letih, smučanje prostega sloga pa na prehodu v tretje tisočletje. Ker se je populacija deskarjev prostega sloga pri nas razširila, so jim na smučiščih namenili poseben prostor imenovan snežni park.

1.1 Zgodovina smučanja prostega sloga

Smučanje prostega sloga je zaradi akrobatike in dovršenosti tehnike smučanja najbrž najatraktivnejša veja alpskega smučanja. Nedvomno spadajo akrobacije na smučeh že v sam začetek smučanja, ki se je razvilo pred približno 5000 leti. Šele na koncu 19. stoletja je človek začel uporabljati smuči v bolj rekreativne namene.

Eden od praočetov smučanja prostega sloga, ki je bilo takrat poznano pod imenom akrobatsko smučanje, je prav gotovo Norvežan Mathias Zdarsky, ki je veliko časa preživel v Avstriji. Zdarsky je iznašel prve praktične smučarske vezi in presunil prijatelje v Lilienfeldu s plesnimi obrati, obrati na palicah in prevrati na smučeh.

Eden od pionirjev je bil tudi dr. Fritz Reuel, ki je v začetku 20. stoletja z 2,2 metra dolgimi smučmi izvedel osnovni akrobatski zavoj, tako imenovani Reuelov zavoj. Enako ploden je bil tudi pri pisanju. Leta 1929 je izdal prvo knjigo o smučanju prostega sloga z naslovom »Nove možnosti v smučanju«. Knjiga obsega predvsem temeljna pravila in metodiko gibanja smučanja prostega sloga.

Med svetovno znanimi smučarji prostega sloga sta tudi odlična norveška brata Ruud, ki sta bila odlična smučarska skakalca. Bila sta prva smučarja, ki sta na smučeh med skokom izvajala prevrate naprej. Doživetje je opisal Sigmund v knjigi »Smučine križajo svet«.

Še dolga leta je bilo tako imenovano artistično smučanje zelo nevarno in nepriporočljivo širšim množicam. Po drugi strani pa so smučarji, ki so izvajali akrobacije, močno odstopali od drugih. »Igranje na smučeh« se je zasidrilo le za nekaj let, medtem pa sta alpsko in nordijsko smučanje že dobila status olimpijskega športa ter tako izpodrinila smučanje prostega sloga.

Po drugi svetovni vojni je veliko ljudi emigriralo v ZDA. Med njimi so bili npr. Stein Eriksem, Roger Staub, Hermann Golner in Art Furrer. Vsi so bili učitelji smučanja in so v 50. letih začeli prikazovati svoje artistične sposobnosti na smučeh in tako

navdušili Američane, ki so poskrbeli za razvoj smučanja prostega sloga. Prvim zabavnim prireditvam so mediji namenjali veliko pozornosti in propagande, tako da je vedno več Američanov spoznavalo smučanje in sam šport. Prej omenjeni Art Furrer je bil eden od vodilnih smučarjev in organizatorjev športa, saj je na leto pripravil tudi do 50 televizijskih oddaj, ki jih je spremljalo čedalje več ljudi.

Vendar so smučarji spoznavali, da se disciplina ne more razvijati samo na predstavah. Prva pravila so bila izoblikovana na principu resnega tekmovanja. Tako so artisti postali resni tekmovalci. Na prvih tekmovanjih so uvideli napake pravil, tako da so jih prva leta pogosto spreminjal (Pogačar, J. 2004).

1.2 Začetki tekmovanj

Moderna tekmovanja v smučanju prostega sloga so se začela leta 1971, prva tekma je bila v Waterville Valley v ZDA. Danes posamezne discipline so takrat izvajali eno za drugo, tako da so prvih 100–150 metrov presmučali po grbinah, nato skočili salto ali kakšen drug akrobatski skok, nazadnje pa še odplesali balet na smučeh. Ta tekmovanja so imenovali »Hot Dog«, ime pa se je tako zasedrilo, da se še dandanes najde kdo, ki bolj kot smučanje prostega sloga pozna »Hotdogerje«.

Kasneje so discipline ločili, tako da so dobili tri discipline: akrobatske skoke, balet in smučanje po grbinah, vendar so vsi tekmovalci nastopili v vsaki disciplini. Prvo tako tekmovanje je bilo leta 1973 v Sudelfeldu v Nemčiji in je pomenilo pravo prelomnico v smučanju prostega sloga v Evropi, saj je bilo to hkrati tudi prvo tekmovanje na evropskih tleh. Prve nacionalne zveze so se organizirale leta 1974/75, vse v okviru nacionalnih smučarskih zvez. Leta 1974 je smučanje prostega sloga dobilo sponzorja, tobačno tovarno Camel, tako da so istega leta ustanovili tekmovanje za evropski pokal in imeli devet tekem.

6. septembra 1975 je bila v Silverplani v Švici ustanovljena Evropska zveza za akrobatsko smučanje. Leta 1976 sta bila prvič organizirana svetovni pokal in

neuradno svetovno prvenstvo v Cerviniji v Italiji. Za svetovni pokal je bilo šest tekem v Evropi in tri v Severni Ameriki. To je bilo prvo resnejše srečanje 58 tekmovalcev z vsega sveta.

Prelomnica je bilo leto 1979, ko je na konferenci FIS-a v Nici smučanje prostega sloga postalo enakopraven član organizacije. Zatem se je vse odvijalo zelo hitro.

Od leta 1981 se vsako leto organizira svetovni pokal, na francoskem smučišču Tignes so leta 1987 prvič organizirali uradno svetovno prvenstvo, ki se je od takrat naprej odvijalo vsaki dve leti. Na OI v Calgaryju leta 1988 so uvrstili akrobatsko smučanje med demonstracijske športe, v Albervillu leta 1992 pa so grbine postale priznana disciplina OI, ki si jo je ogledalo več kot 25.000 gledalcev. Akrobatski skoki so doživeli svoj olimpijski krst v Lillehamerju, le balet ni prišel na prizorišče, tako da je disciplina kmalu začela izgubljati število tekmovalcev, v sezoni 2000/01 pa je bila dokončno izključena tako iz svetovnega pokala kot tudi iz svetovnega prvenstva.

Po izredno uspešni olimpijski sezoni je svetovnemu pokalu obrnil hrbet glavni pokrovitelj Grundig, tako so bile od načrtovanih 12 tekem izvedene samo štiri, od tega nobena v Evropi. Da je bila stvar še hujša, ni bilo na televiziji niti enega prenosa svetovnega pokala. Po vsem tem, v sezoni 1999/2000 ni bilo glavnega sponzorja, ki bi pokrival stroške organizacije tekem. Vendar so organizatorji sami priskrbeli denar, tako da je bilo v tej sezoni več tekem kot v prejšnji, vsega skupaj sedem v grbinah, štiri v paralelnih grbinah, osem v akrobatskih skokih in tri v baletu. Organizatorji in televizijske hiše so poskrbeli za prenose tekem, tako da je prenos tekme na Japonskem gledalo kar deset milijonov gledalcev.

Žal pa se produkcijski hiši, ki je pripravljala prenose, ni uspelo dogovoriti za predvajanje tekem s kakšnim velikim evropskim športnim programom, na primer Eurosportom, kar kaže tudi na manjšo pripravljenost organizatorjev, da organizirajo tekme v Evropi. V sezoni 2000/01 se je marsikaj spremenilo, saj je sponzorstvo svetovnega pokala prevzel japonski gigant Suzuki. Z večjo pomočjo pa se je povečalo tudi zanimanje za organizacijo tekem za svetovni pokal. Potrebo po spremembi in pritegnitvi novih tekmovalcev je začutila tudi krovna organizacija. FIS je v sezono 2002/03 uvrstil dve novi disciplini za svetovni pokal: smučanje v snežnem

kanalu in smučarski kros. Obe disciplini imata svoje korenine v deskanju, kar kaže na trend združevanja elementov deskanja, roljanja in smučanja (Pogačar, J. 2004).

Zadnja leta se smučanje prostega sloga spopada z iskanjem svojega prostora v zimskih športnih. Deskanje je pritegnilo veliko mladih ljudi, ki jim je šport alternativa, kot je bilo smučanje prostega sloga pred 30 leti. Deskanje je pritegnilo veliko pozornost tako medijev kot tudi sponzorjev. Vendar se v zadnjih letih kaže preporod smučanja prostega sloga. V ZDA in Kanadi se je v zadnjih letih razmahnila tako imenovana nova šola (»new school«), ki uvršča v smučanje tudi elemente deskanja na snegu. Tako se je v zadnjih letih svetovnemu pokalu priključila disciplina smučanja v snežnem kanalu (»halfpipe«). Prav tako se je svetovnemu pokalu pridružila disciplina smučarskega krosa, ki je v zadnjih letih doživel velik razcvet. Trend smučanja prostega sloga gre torej v smeri pridobivanja novih disciplin. Poleg novih pa bodo seveda ostale discipline akrobatskih skokov in vožnje po grbinah.

1.3 Smučanje prostega sloga v Sloveniji

Tudi na območju Slovenije se je smučanje prostega sloga razvijalo zelo hitro, prvi začetki so bili leta 1975. Pionirji so bili Iztok Pergarec in Brane Rabič iz Mojstrane ter Ljubljancani Bojan Žvanut, Janez Bonač, Janez Nemčar in Boris Kalčič. Slovenci so se z akrobatskim smučanjem seznanili v organiziranih šolah v sosednji Avstriji, v glavnem pa sami s pomočjo televizije in filmov. Prvi znaki resnega dela so se pokazali že leta 1976, ko je bila v Kranjski Gori organizirana ena od tekem za evropski pokal, naslednje leto pa je bila tekma za neuradni svetovni pokal. Leta 1977 je smučanje prostega sloga registrirala Smučarska zveza Slovenije, dve leti kasneje pa je bila pod okriljem Smučarske zveze Jugoslavije ustanovljena Smučarsko-akrobatska zveza Jugoslavije s sedežem v Ljubljani.

Isto sezono je bil organiziran takrat še jugoslovanski pokal, ki je imel dve tekmi v Kranjski Gori in na Krvavcu, medtem ko je tekma na Mariborskem Pohorju odpadla. Po letu 1980 se je pokal organiziral vsako leto, v glavnem na smučiščih Slovenije in tudi na Jahorini v Bosni in Hercegovini ter Kopaoniku v Srbiji in Črni gori.

V Sloveniji je bilo kar nekaj mednarodnih tekmovanj. Kranjska Gora je štirikrat organizirala tekmovanje, v letih 1976 in 1980 evropski pokal, 1977 in 1985 pa svetovni pokal. Tekme za evropski pokal so bile organizirane še na Jahorini 1982, Krvavcu 1994 in 2002, Bledu 1996, Kaninu 2001 in Starem vrhu 2003, 2004.

Po organizaciji svetovnega pokala leta 1985 se je začela kriza v slovenskem akrobatskem smučanju. V tem letu prvič po petih letih ni bilo nobene tekme niti jugoslovanskega pokala niti tekme za državno prvenstvo. Zaradi izpada domačih tekem je začelo upadati delo v klubih. Kasnejše tekme so organizirali le za izbor državne reprezentance.

Po osamosvojitvi se situacija ni bistveno spremenila. V letih 1992 in 1994 je bilo nekaj internih tekem na Krvavcu pa tudi dve državni prvenstvi leta 1992 in 1994. Od leta 1994 je spet minilo pet let, preden je bila organizirana tekma za državno prvenstvo.

Vse zasluge po letu 1998 gredo Alešu Španu, ki je organiziral mednarodno FIS-tekmo leta 2000, državni prvenstvi 1999 in 2002 ter tekmo za slovenski pokal leta 2000 (Pogačar, J. 2004).

V zadnjih letih so bila organizirana tekmovanja za evropski pokal na Kaninu, Krvavcu in Starem vrhu, zadnja na smučišču Stari vrh v organizaciji klubov ASK Slammer in ŠD Grbina.

V zadnjih letih je po zaslugi ŠD Vagabund pod vodstvom Primoža Vrhovnika državno prvenstvo pridobila tudi disciplina smučarskega krosa.

Prva tekmovanja nove šole smučanja so se v Sloveniji pojavila v sezoni 1999/2000, ko je Aleš Špan pod okriljem kluba ASK Slammer na Krvavcu organiziral tekmovanje sestavljeno iz enega samega skoka na veliki skakalnici, ki ga oceni komisija («big air»). To sezono štejemo kot začetek nove šole smučanja pri nas. Leta 2002 je bilo organizirano tudi prvo državno prvenstvo v tej disciplini na smučišču Krvavec v organizaciji kluba ASK Slammer. Prvo državno prvenstvo v disciplini smučanja v

snežnem kanalu (»halfpipe«) pa je bilo organizirano leta 2006 prav tako na smučišču Krvavec in v okviru ASK Slammer, medtem ko je bilo prvo državno prvenstvo v disciplini »slopestyle« organizirano leta 2008 na smučišču Vogel v organizaciji kluba ŠD Grbina.

1.4 Snežni park

Snežni park je namensko urejen del smučišča z različnimi objekti, namenjenimi vadbi prostega sloga smučanja in deskanja. V tovrstnih parkih lahko najdemo skakalnice različnih oblik in velikosti, snežni kanal oziroma (»halfpipe«) ter umetno zgrajene in oblikovane objekte iz različnih materialov, kot so kovina, plastika in les. Na njih je mogoče izvajati akrobatske prvine in različne vrste drsenj s smučmi, snežno desko, snežno rolko in še čim.

Snežni parki so se začeli pojavljati v devetdesetih letih prejšnjega stoletja v Združenih državah Amerike. Prvotno so bili namenjeni deskarjem, smučarska industrija pa je kmalu začela izdelovati smučmi namenjene prostemu slogu (»freestyle smučmi«). Smučanje v parkih zahteva smučmi z dvojno konico (»twin tip«) , na katerih so vezi postavljene blizu sredine. Smučmi imajo odpornejše robnike, saj se z njimi smuča tudi po različnih ograjah. Snežni parki se nezadržno širijo, kakovost tovrstne dodatne ponudbe pa se razvija in raste iz leta v leto (postavitev novih, večjih, zanimivejših objektov, naprav, poligonov).

Smučanje v snežnih parkih je posebej zanimivo za mlade generacije. Gre za subkulturo, ki jo privlači želja po drugačnem, novem, zanimivejšem. Nevarnost in tveganje smučarjem predstavljata izziv. Privlači jih tudi želja po prepovedanem. V realnem svetu so vožnja in skakanje po mizah za piknik v naravi, avtomobilih, sodih, cisternah za plin in drsenje po ograjah prepovedani. Dandanes se je mladim želja uresničila, saj vse to lahko počnejo v snežnih parkih. Za prijetno doživetje v parkih mora poskrbeti vsak sam, tako da prepozna nevarnosti, ki prežijo nanj. Smučar mora

biti seznanjen s pravili, ki veljajo v snežnih parkih, in obvladati tehniko smučanja prostega sloga.

1.5 Predstavitev razvoja nove šole smučanja prostega sloga v kontekstu uporabe snežnih parkov

Skupina smučarjev prostega sloga je začela v zgodnjih devetdesetih letih zahajati v snežne parke, kjer so bili sprva samo deskarji. Prispevali so k razvoju novih skokov in trikov, ki so izvirali iz smučanja po ograjah. Prav njim je uspelo prepričati izdelovalce smučí, da so izdelali smučko, namenjeno prostemu slogu, s krivinama na sprednjem in zadnjem koncu smučí. Ta je bila podobna deski na snegu. Omogočala je smučanje naprej in vzvratno («switch«).

Trenutno imamo dve veji smučanja prostega sloga. Ena vključuje klasična tekmovanja na grbinah in skoke, druga pa se imenuje nova šola smučanja prostega sloga («new school» ali «freeski») in vključuje tekmovanja v snežnem kanalu («half pipe»), velike skoke («big air»), snežne parke («slopestyle») in smučanje zunaj urejenih prog. Posebnost nove šole je ta, da ni tako specifična. Dostopna je širši populaciji smučarjev, predvsem mladim. Svoje korenine ima v deskanju na snegu in rolkanju. Njen vpliv je bil tako močan, da so za to področje nastale nove blagovne znamke, ki izdelujejo smučí, namenjene izključno prostemu slogu.

Leta 1997 je Mike Douglas, trener ekipe smučarjev prostega sloga, začel skupaj s svojo ekipo zahajati v snežne parke. Tja so zahajali vedno, ko ni bilo tekmovanj in treningov na grbinah. Preizkušali so trike deskarjev na snegu. Prepričani so bili, da lahko naredijo na smučeh trike enako dobro ali celo bolje. Verjeli so, da je smučanje še vedno v modi. Novi triki so bili atraktivni in drugačni od klasičnih. Smučarska industrija je v tistih časih mirovala, saj je večina mladih deskala na snegu. Deskanje je nosilo posebno energijo in mladim predstavljalo svobodo. Prav zato je bila njihova kultura tako privlačna tudi za smučarje. V smučanju so iskali nekaj novega, da bi lahko ponovno pritegnili pozornost mladih. Mike se je posvetoval s svojim prijateljem

Stevom, ki je treniral japonsko ekipo. Povedal mu je, kaj vse delajo v snežnih parkih. Menil je, da bi za smučanje v parku potrebovali drugačne smuči od klasičnih. Potrebovali bi specifično smučko za trike, pristanke in smučanje vzvratno.

Mike se je skupaj s svojo ekipo odločil, da bo posnel promocijski video z naslovom Air Carving 1997. Smučarska industrija je takrat živela predvsem od inovacije, imenovane karving. Naslov filma je namenoma vseboval besedo karving, samo zato, da bi z idejo o novi obliki smuči z dvojno konico (»twin tip«) pritegnili pozornost proizvajalcev smuči. Fantje so posneli film na ledeniku v Whistlerju (CAN) in Mt. Hutu (ZDA). Povsod, kamor so prišli, so bili ljudje začudeni nad novimi triki, ki so jih počeli s smučmi. Fantje so bili prepričani, da so na pravi poti. Promocijski film je imel slogan: »Iščemo znamko, ki bi nas podprla in nam pomagala širiti vizijo novega športa.« Mike je poslal film osmim največjim proizvajalcem smuči, a od vseh dobil negativen odgovor. Menili so, da v tem športu ni prihodnosti. Po dveh mesecih vztrajanja je bil Mike prepričan, da z vsem tem ne bo nič. Novembra 1997 pa so njegove sanje postale resničnost. Njihovo zamisel je podprlo podjetje Salomon. Februarja 1998 je Mikova ekipa tekmovala za svetovni pokal v grbinah. Takoj po tekmi so zapustili Breckenridge v Coloradu in se napotili v Vail, kjer se je začelo prvo prvenstvo nove šole prostega sloga (»Freeski open«). Na tekmi sta zmagala tekmovalca iz Mikove ekipe. JP Auclair je zmagal v tekmovanju na velikem skoku (»big-air«), JF Cusson pa v snežnem parku (»slopestyle«). Po tekmi so dobili Salomonov prototip smuči z dvojno konico (»twin-tip« 1080). Takoj so jo predstavili javnosti. Vsi so bili presenečeni nad smučko, saj še nikoli niso videli česa takega. Smuči so testirali v Whistlerju. Omogočale so karving brez oddrsavanja in smučanje vzvratno. Z njo so izvajali vrsto novih trikov, tudi zelo nepričakovane (Salomon 1080 history, 1997).

Ko se je pojavila nova šola prostega sloga, so le redka smučišča imela snežne parke. Zadnja desetletja pa so tudi upravljavci smučišč ugotovili, da posamezno smučišče potrebuje vsaj en park ali celo več. Načrtovalci parkov so začeli vanje postavljati tudi neobičajne objekte, kot so avtomobili, prazni rezervoarji za plin, sodi in majhne kabine kabinskih žičnic. Po teh kabinah so smučarji lahko skakali ali se v njih gredli. Podjetje Burton je naredilo naravne snežne parke, v katerih so bili vsi

objekti leseni. Narejeni so bili iz podrtih dreves. Nova šola smučanja je napredovala v skladu z napredkom snežnih parkov. Popularnost in zanimanje za novo šolo prostega sloga sta povečala zanimanje tudi za klasično smučanje prostega sloga po grbinah.

Popularnost nove šole smučanja prostega sloga se je v zadnjih letih povečala tudi v Sloveniji. Njen razvoj so omogočili snežni parki, ki so jih postavili na večjih slovenskih smučiščih.

S tem so upravljalci smučišč mladim namenili poseben prostor za učenje in treniranje novega športa. Sočasno so poskrbeli tudi za povečanje njegove popularnosti, saj so se tudi mimoidoči smučarji začeli ustavljati ob parkih in se zanimati zanje. Razvoj snežnih parkov je omogočil tudi organizacijo tekmovanj, ki potekajo v okviru serije tekmovanj, imenovanih »Slovenija Freeski tour«. Pri nas so posamezniki ustanovili smučarsko-akrobatske klube, v katere so včlanjeni smučarji prostega sloga. Klubi omogočajo mladini treninge gimnastike (akrobatike), ki jo pozimi združujejo z aktivnostmi na snegu. Podkomisija za smučanje izven urejenih smučišč pri ZUTS (Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije) vsako leto prireja kampe smučanja prostega sloga, na katerih smučarje seznanijo z osnovnimi elementi smučanja prostega sloga in novostmi. ZUTS prireja tudi kadrovske tečaje za izobraževanje učiteljev smučanja prostega sloga. Ti se delijo na prvo, drugo in tretjo stopnjo. Tretja stopnja predstavlja najvišji naziv usposobljenosti. Glede na našeto opazimo, da se je smučanje prostega sloga tudi v Sloveniji že dobro razvilo. Veliko mladih se zanima zanj. Zanimanje mladih je povzročilo nastanek prvega slovenskega filma o smučanju prostega sloga z naslovom Evolucija – »Evolution«, ki je izšel leta 2009.

2 PREDMET IN PROBLEM DELA

Glede na razvoj smučanja je vse več potreb po ureditvi prostora za mlade, ki se ukvarjajo s smučanjem prostega sloga.

Snežni parki po svetu in tudi pri nas postajajo vse bolj priljubljen prostor preživljanja prostega časa na smučiščih. Čeprav je v zadnjih letih predvsem zaradi uveljavitve zarezne tehnike število alpskih smučarjev naraslo, je na drugi strani vse več mladih, ki svojo zabavo iščejo prav v snežnih parkih, na skakalnicah in drugih napravah, ki so že nekaj let tudi del večjih smučarskih središč v Sloveniji.

Danes užitek v snežnih parkih, na grbinah, v celcu zunaj urejenih delov prog itd. ne gre več obravnavati le kot vrhunske oblike smučanja, ampak kot možnosti, ki so ponujene vsem, ki imajo ustrezno opremo in interes ter jim to omogočajo znanje in sposobnosti. Ne glede na dejstvo, da se z omenjenimi načini smučanja lahko ukvarja tako rekoč vsak, in ker je zlasti med mladimi tovrstnih interesov vse več, moramo najprej poskrbeti, da na prvem mestu še vedno ostane varnost.

Učitelj smučanja mora poznati in upoštevati pravila za varnost na smučišču in s svojim zgledom vzgajati prihodnje smučarje. Učitelj učence ob neposredni situaciji navaja na upoštevanje pravil ter prepoznavanje pomena oznak na smučišču in smučarskih napravah (Pišot in Videmšek, 2004).

Smučarji prostega sloga uporabljajo smuči z dvojno krivino («twin tip»), prirejene za izvajanje trikov v snežnih parkih. Vsekakor pa te smuči niso pogoj za smučanje v snežnem parku, vanj se lahko odpravimo tudi z alpskimi smučmi.

Nujno potreben dejavnik v tako »adrenalinskem športu« pa je zaščita. Moramo se zavedati, da zaščitna oprema, ki je ne nosimo ali ne uporabljamo pravilno, ne služi svojemu namenu in nas ne bo obvarovala pri naših napakah.

Smučanje v parkih lahko razumemo tudi kot neke vrste nadgradnjo alpskega smučanja, zato je potrebno določeno smučarsko znanje. Osnovna smučarska znanja je potrebno pri učenju smučanja v snežnih parkih nadgraditi v segmentih, kot so drsenje nazaj, vrtenje, terenski skoki, znanje akrobatike in drugi netipični načini

gibanja s smučmi. Te je treba znati povezati v izpeljanke alpskega smučanja, kot so smučanje po grbinah, smučanje v celcu, smučanje v snežnih parkih in druge.

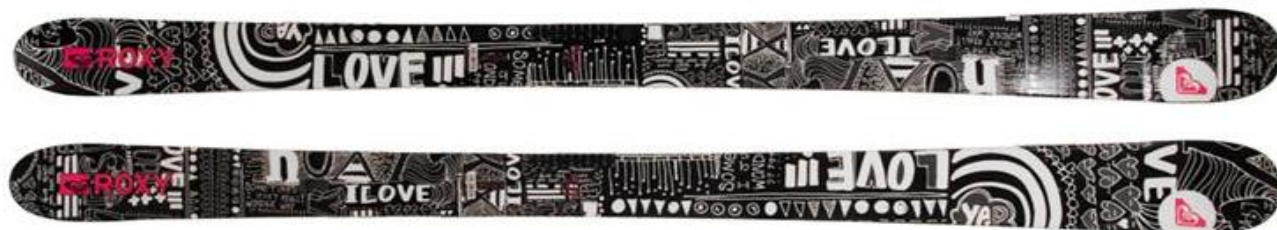
Za prijetno doživetje v parkih mora poskrbeti vsak sam. Zato je pomembno, da se v prvi vrsti smučar zaveda, česa je sposoben in česa ne. Najpogostejši vzroki za nastanek poškodb pri smučanju v snežnih parkih so neupoštevanje pravil in neprimerno smučarsko znanje.

Snov učencem posredujemo s poznavanjem učnih metod. Ob izbrani metodi mora učitelj za uspešno vodenje pouka smučanja prostega sloga kratko, jasno in razumljivo opisati ter odrediti nalogo, problem in rešitev. Nato mora tudi tehnično dovršeno demonstrirati in pri tem včasih tudi pretiravati, da učenci dojamajo bistvo. K boljšemu učenju pripomore tudi upoštevanje didaktičnih načel tako pri izbiri terena kot pri vsebinah vadbe.

2.1 Smuči, smučarski čevlji, obleka in zaščita za smučanje v snežnem parku

SMUČI

Smuči so prirejane za trike v snežnih parkih, kar pomeni, da sta tako sprednji kot zadnji del dvignjena (»twin tip«), kar omogoča vožnjo naprej in vzvratno. Te smuči morajo biti čim lažje, vez nima nobene podložne plošče, sama montaža pa je skoraj na sredini smučke. Vse to omogoča izvajanje trikov in potrebno stabilnost znotraj parka. Za skoke na velikem skoku (»big air«) so smuči podobne, le nekoliko širše za lažje pristanke pri doskokih. Oblike smuči in tiski na njih so edinstveni in poudarjajo življenjski slog smučarjev prostega sloga (Medja, 2006).



Slika 1: Smuči z dvojno krivino (»twin tip«)

<http://www.getboards.com/categories/Snow/Snow-Skis/>

SMUČARSKI ČEVLJI

Se nekoliko razlikujejo od klasičnih, saj so zaradi lažjega doskoka sestavljeni drugače. Čevlji so lažji, udobnejši, predvsem pa omogočajo veliko stabilnosti pri izvajanju trikov. Navsezadnje je pomemben tudi izgled.

Prvi popolnoma tehnično specializiran čevelj za ta slog je naredil francoski Salomon (Medja, 2006).

OBLAČILA

Prosti slog odraža način življenja in treba je slediti trendom, ki jih zapovedujejo najboljši v tem slogu. Slog oblačenja spoznamo po ekstremno širokih smučarskih hlačah in širši smučarski jakni v vseh možnih barvah (Medja, 2006).

ZAŠČITA

V smučarskem parku je pomembno, da smučamo s:

- **Ščitniki za zapestje**

Ustrezen ščitnik za zapestje naj bi imel sposobnost absorbiranja udarcev, biti mora ustrezne dolžine in trdote (ne sme biti pretrd, sicer se roka zlomi tam, kjer se konča, ne sme biti premehak, saj je sicer brez učinka). Nekateri proizvajalci rokavic imajo tovrstno zaščito že vgrajeno v rokavice. Uporabimo lahko tudi ščitnike, ki jih uporabljamo za rolkanje. Te lahko nosimo pod oz. nad rokavicami, odvisno od njihove debeline. Ščitniki za zapestja so priporočljivi za vse, ki se odločajo za prve zavoje (Fetih, 2008).

- **Kolenskimi ščitniki**

Do poškodb kolena pride v večini primerov zaradi močnega udarca v neki stacionaren objekt (npr. škatla (»box«) , zaščitna ograja ...) ali zaradi nenadne spremembe smeri smučanja. Nepravilen oziroma nenaden sunkovit obrat lahko povzroči izpah ali nateg vezi.

Kolenske ščitnike nosimo med smučarskim perilom in hlačami. Pri pristankih oz. doskokih vedno pristanemo s skrčenimi koleni in ne z iztegnjenimi nogami (Fetih, 2008).

- **Ščitniki za zadnjico**

Koristni so predvsem za začetnike, saj prvi zavoji na snegu terjajo kar nekaj padcev na zadnjo plat. Uporabljajo jih tudi izkušeni smučarji, ko poskušajo izvajati povsem nove trike (še posebej v snežnem kanalu in na skakalnicah, saj je sneg na robu odskočišča in doskočišču pogosto zelo trd). Služijo kot blažilec pri padcu (predvsem kot zaščita trtice), hkrati pa grejejo zadnjo plat. Po videzu, funkcionalnosti in nošenju so zelo podobni kolesarskim zaščitnim hlačam (Fetih, 2008).

- **Zaščitno čelado**

Poškodb ne povzročajo samo padci, do nesreč prihaja tudi zaradi neprevidnosti, ki lahko vodi do trka v stacionarne objekte ali druge udeležence na smučišču. Naravni objekti (trda snežna podlaga, led, skale in drevesa) in človeško narejeni objekti (ograje, stebri žičnic, usmerjevalni znaki, škatle (»box«), cevi (»rail«) ...) lahko povzročijo resne poškodbe glave. Mnogo teh lahko preprečimo z uporabo čelade. Zaradi napredka v smučarski tehnologiji (boljši materiali, hitrejše drsne mase ...) postajajo višine pri skokih in hitrosti vedno večje. Že najmanjša napaka ali izguba ravnotežja lahko vodi do resne poškodbe.

Ko se odločimo za nakup, kupimo športu primerno čelado in ne čelado, namenjeno kakemu drugemu športu. Smučarske čelade so okrepljene ob straneh in zadaj, kjer so najpogostejši predeli stika čelade z nepričakovanimi površinami (Fetih, 2008).

Zaščitne čelade so različnih vrst, vendar trenutno zagotavljajo najboljšo varnost in hkrati udobje tiste čelade, ki so narejene s tehnologijo (»in-mould«). Gre za tehnologijo, pri kateri se v enem kalupu zlivata stiropor in prekrivna plastika. Te čelade so bistveno lažje in čvrstejše, hkrati pa omogočajo bistveno več oblikovnih detajlov in s tem boljše zračnost. Čelada ne sme biti nikjer toliko tesna, da bi nas moteče pritiskala, vendar nas mora čim bolj objemati po vsej površini glave, saj se tako od udarcu sila razporedi po vsej površini in s tem ublaži poškodbo (Bleiweis, 2006).

- **Zaščito za hrbet**

Zaščita za hrbet ali v žargonu »želva« je ravno tako pomembna kot čelada, saj so padci na hrbet precej pogosti, še posebno če izvajamo skoke čez skalne previse. Želva zelo dobro razporedi silo udarca čez ves hrbet in je koristna tudi za vse preostale načine smučanja, še posebno pri naletu smučarjev. Želva naj sega od lopatic do trtice in naj bo kar se da zračna in čim bolj prilagodljiva gibanju telesa, saj bo v nasprotnem primeru zelo moteča (Bleiweis, 2006).



Slika 2: Zaščita za hrbet (»želva«)

<http://www.infinitysport.net/snowboarding-skiing/ostala-za/body-armor/body-armor-poc-spine-ergo.html>

- **Zaščito za roke in noge**

Koristna je v primeru izvajanja skokov, saj pri padcih največkrat pademo na bok ali udarimo z rokami po tleh. Pri zaščiti za noge naj bo vključena tudi zaščita za trtico, zaščito za roke pa je najbolje kombinirati kar z »želvo« v tako imenovanih (»multisport«) dresih, kot neke vrste majica s ščitniki (Bleiweis, 2006).

2.2 Osnovna znanja alpskega smučanja in izpeljanke

Za smučanje v parkih je potrebno določeno predznanje alpskega smučanja, ki je v metodiki šole smučanja opredeljeno kot:

- osnovne oblike drsenja (drsenje naravnost, zaustavljanje, preproste spremembe smeri, vstajanje po padcih ...),
- začetne oblike smučanja (uporaba smučarske vlečnice, smučarski loki, navezovanje zavojev, osnovno vijuganje ...),
- nadaljevalne oblike smučanja (terensko vijuganje ...).

Osnovna smučarska znanja je potrebno pri učenju smučanja v snežnih parkih nadgraditi v segmentih, kot so drsenje nazaj, vrtenje, terenski skoki, znanje akrobatike in drugi netipični načini gibanja s smučmi.

Te je treba znati povezati v **izpeljanke alpskega smučanja**, kot so smučanje po grbinah, smučanje v celcu, smučanje v snežnih parkih in druge. Te izpeljanke ravno tako zahtevajo veliko vadbe, znanja in izkušenj, a se glede na specifične pogoje kažejo v različnih oblikah. Ne le, da so te pogojene z ustrezno opremo, ki omogoča izvedbo zahtevanih elementov in zvrsti smučanja, še več, predstavljajo način življenja mlajših in tudi vse večjega števila nekoliko starejših smučarjev.

Izpeljankam sledijo še **dopolnile oblike smučanja**, kjer najdemo kar nekaj elementov smučanja prostega sloga, kot so vijuganje po eni smučki, smučanje vzvratno, igre poskokov in obratov (poskoki preko vpadnice, »twister«, »švedski poskoki«, obrat za 360 stopinj...), terenski skoki (raven skok, raznožka, »duffy« (v fazi leta je ena noga naprej, druga pa nazaj, pri doskoku pa spet v normalnem razklenjenem položaju), »twister« (v fazi leta obrne smučar smučki za 90 stopinj v desno ali levo, pri doskoku pa so smučki spet v normalnem razklenjenem položaju), skok z obratom za 360 stopinj ...).

2.3 Nevarnosti v snežnem parku

Za prijetno doživetje v parkih mora poskrbeti vsak sam. Zato je pomembno, da se v prvi vrsti smučar zaveda, česa je sposoben in česa ne. Najpogostejši vzroki za nastanek poškodb pri smučanju v snežnih parkih so:

- **Slabo smučarsko znanje**

Neznanje razumemo kot neobvladovanje drsenja smuči glede na hitrost in razmere na smučišču. Za smučanje v snežnih parkih potrebujemo izpopolnjeno tehniko in veliko izkušenj s posameznimi objekti. Postopoma izbiramo zahtevnejše objekte. Držati se moramo načela postopnosti – od lažjega k težjemu. Skokov se najprej učimo na majhni skakalnici. S pridobivanjem znanja in zaupanja v svoje zmožnosti lahko napredujemo s skoki na večjih skakalnicah. Najbolje se je učiti v družbi izkušenih smučarjev, ki nas bodo poučili o ustrezni tehniki smučanja in nevarnostih. Priporočljivo je, da vsi neizkušeni smučarji, ki se prvič odpravijo v snežni park, najamejo učitelja. Tako jih lahko pravočasno seznanimo s pravili obnašanja v parku, možnostmi tveganja in pravili ter tehniko smučanja po objektih. Če park ni obljuden, je priporočljivo, da smučamo skupaj vsaj trije. V primeru nesreče gre eden po pomoč, drugi pa ostane s poškodovancem (Matelič, 2010).

- **Precenjevanje lastnega znanja in sposobnosti**

Pretiravanje oziroma precenjevanje lastnih sposobnosti je najpogostejše v skupini smučarjev. V skupini mladi pogosto spodbujajo drug drugega in se dokazujejo s tem, kdo si upa več. Pri tem se moramo zavedati še lažnega občutka varnosti, ki ga daje skupina. Dokazovanje pred drugimi in neprilagodljivost najslabšemu velikokrat peljeta v nesrečo. Preden skačemo, je treba pravilno izbrati dolžino in višino skoka glede na sposobnosti, predvsem pa preveriti teren ob doskoku. Zato to prepustimo bolj izkušenim (Matelič, 2010).

- **Podcenjevanje zakonitosti narave**

Podcenjevanje narave in razmer v naravi se največkrat pojavi takrat, ko se po kosilu ali daljšem počitku ponovno, brez ogleda ovir in doskočišč, brezskrbno spustimo po parku z enako hitrostjo. Medtem ko nas ni na smučišču, lahko del proge zajame senca, lahko se spremeni sneg. Poledenel – trd sneg je bistveno »hitrejši«. Če se v novih razmerah spustimo čez skok z enako hitrostjo, bomo leteli bistveno dlje. Pristali bomo na ravnini in se poškodovali. Podobno se nam lahko pripeti, ko se po noči sneženja zjutraj spustimo v park čez ovire enako kot dan prej (Matelič, 2010).

- **Zimske razmere in mraz**

Za smučanje v snežnih parkih je najmanj primeren poledenel sneg. Ta je trd in spolzek. V takih razmerah obisk parkov ni priporočljiv, saj so padci boleči. To so idealne razmere za resne poškodbe. Poledenel – trd sneg je bistveno »hitrejši« od suhega zbitega snega. Ko se npr. spuščamo po poledeneli skakalnici, smo bistveno hitrejši kot dan prej na isti skakalnici s suhim snegom. Daljši let bo povzročil, da bomo preskočili doskočišče in pristali na ravnini ter se neizogibno poškodovali. Za obisk parkov je pozimi najprimernejši novo zapadel steptan sneg. Ta je nekoliko počasnejši, a mehkejši. »Primernejši« je za padce, saj jih ublaži. V toplih spomladanskih dneh in poleti na ledenikih se srečamo z mehkim južnim snegom, ki je med smučarji prav tako priljubljen.

Mraz zmanjšuje mehko, gibljivost, reakcijski čas in razpoloženje, ki so pri smučanju v parkih zelo pomembni. Mehkoba je še posebej pomembna pri smučanju po ograjah (»rail«), gibljivost in reakcijski čas pa pri skokih. To omogoča, da so odriti izvedeni v pravem trenutku in rotacije dokončane. Mraz je najnevarnejši v kombinaciji z vetrom, ki dodatno poveča občutek mraza. Pri vetru, ki piha s hitrostjo 50 km/h, in nič stopinjah Celzija občutimo minus osemnajst stopinj Celzija. Pri nižjih temperaturah se razlika še povečuje. Pri smučanju v snežnih parkih večina smučarjev uporablja puhovke, ker so toplejše kot navadne bunde, to pa zato, ker ne smučajo ves čas. Vmes namreč opazujejo drug drugega in se učijo novih trikov. V mirovanju jim puhovka omogoča ohranjanje primerne toplote (Matelič, 2010).

- **Neurejen in nevzdrževan snežni park**

To se pogosto dogaja na majhnih smučiščih, kjer postavijo snežne parke in nimajo finančnih sredstev za njihovo vzdrževanje. Nimajo vzdrževalca (pogovorno šejperja), ki bi vsak dan skrbel za oblikovanje in poravnavo snežnega kanala, skokov, odskočišča in doskočišča ter preostale površine. Njegova naloga naj bi bila tudi pregled objektov, da niso poškodovani. Nevarnost predstavljajo predvsem poškodbe drsne ploskve na ograjah in škatlah, ki bi onemogočale drsenje smuči. Z robnikom narejena zareza ali zavihek na objektu lahko povzroči, da se naslednjemu smučarju smučka zatakne ravno v poškodovani del in povzroči padec. Neurejena doskočišča pod skakalnicami predstavljajo luknje v snegu, ki prav tako lahko povzročijo nesrečo (Matelič, 2010).

2.4 Pravila obnašanja v snežnih parkih

V parkih veljajo naslednja pravila (DUDS, 2007):

- vsa FIS pravila,
- snežni park se uporablja na lastno odgovornost (upravitelj smučišča ne odgovarja za poškodbe),
- starši odgovarjajo za svoje otroke,
- skrbi za čistočo v parku; smeti meči v koš,
- zadrževanje v parku v dobrih vremenskih in snežnih razmerah,
- vsi objekti so namenjeni tistim, ki so izkušeni v zimskih športih,
- v primeru nesreče takoj zapri objekt; poškodovancu nudi prvo pomoč in obvesti reševalca na najbližji postaji,
- pred uporabo objekta se prepričaj, da ni nikogar na pristanku,
- če je v snežnem parku gneča, ponazori z dvignjeno roko ali z glasno izgovorjeno besedo »next«, da se boš naslednji zapeljal čez objekt,
- poskusi čim prej zapustiti mesto pristanka, saj je velika nevarnost naleta,
- ne precenjuj svojih sposobnosti; uporablaj objekte v dosegu svojih zmogljivosti,
- postopno povečuj intenzivnost in zahtevnost elementov,

- nadziraj in prilagajaj svojo hitrost,
- upoštevaj ukaze redarjev,
- upoštevaj znake in označbe,
- uporablaj zaščitno opremo,
- smučanje v parku je strogo prepovedana, ko je ta zaprt.

Namen naloge je približati smučanje prostega sloga različnim generacijam. Seznaniti jih želimo z metodiko in tehniko učenja smučanja v snežnih parkih, s pravili obnašanja v parkih in uporabo snežnih objektov po načelu postopnosti – od lažjega k težjemu. V pomoč bo tudi tistim, ki se bodo ukvarjali z učenjem začetnikov in tekmovalcev v snežnih parkih, saj bodo njihovi učenci tako lahko napredovali hitreje in varneje. Gre za pomemben prispevek k ozaveščanju različnih generacij o smučanju v parkih in uporabi objektov v njih.

3 CILJI DIPLOMSKEGA DELA

Iz predmeta in problema izhajajo naslednji cilji:

- predstaviti razvoj smučanja v parkih,
- predstaviti oblike objektov in skakalnic v parku,
- predstaviti izraze, ki se uporabljajo za poimenovanje trikov v parkih,
- predstaviti pravila obnašanja v parku,
- predstaviti potrebno smučarko opremo,
- predstaviti primerne objekte za učenje začetnika,
- predstaviti metodiko in tehniko drsenja s smučmi po trdih objektih,
- uporabnost vsebine za širši krog smučarjev.

4 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabljena je bila deskriptivna metoda dela. Pri izdelavi sem si pomagala z domačo in tujo strokovno literaturo. Smučanje prostega sloga spada med hitro razvijajoče se športe. O tem športu se veliko govori in ve, napisanega pa je zelo malo, sploh strokovne literature. Strokovnih virov je malo predvsem za področji nove šole smučanja prostega sloga in snežnih parkov. Pri pisanju naloge sem si pomagala tudi z osebnimi izkušnjami, pridobljenimi pri poučevanju alpskega smučanja, in obiskom snežnih parkov v svojem prostem času. Formalni in neformalni pogovori z učitelji smučanja prostega sloga so mi bili v pomoč pri pridobivanju informacij o metodiki in tehniki poučevanja v snežnih parkih. V pomoč so mi bila tudi gradiva, namenjena teoretičnemu delu pridobivanja naziva za učitelja prostega sloga, in gradiva, namenjena učiteljem deskanja na snegu. Nalogo sem dopolnila z internetnimi viri, predvsem slikami.

5 RAZPRAVA

5.1 Opis snežnega parka in objektov v njem

Za takšno vrsto ureditve dela smučišča se je v zgodovini in se še danes uporablja kar nekaj izrazov. Na primer »freestyle park«, »snowboard park«, »snow park«, »fun park« in morda še kakšen, vsem pojmovanjem pa je običajno skupno to, da gre za imenovanje posebno urejenega dela smučišča, namenjenega igri in zabavi na snegu.

Snežni park je posebej urejen del smučišča z različnimi objekti, namenjenimi za vadbo prostega sloga.

V njem najdemo:

- **skakalnice** (objekti različnih velikosti in oblik, narejeni iz snega),
- **trde objekte** (objekti iz naravnih in umetnih materialov, kot so kovina, plastika, les ...), na katerih je mogoče izvajati akrobatske prvine in različne vrste drsenj s smučmi, desko za deskanje po snegu, snežno rolko in še čim. To so ograje (»rail«) in škatle (»box«).

Snežni parki so običajno zavarovani in ograjeni z zaščitno ogrado, vadba v njih pa je možna samo z odgovornostjo vsakega posameznika oziroma, če gre za skupino, vodje skupine. V nekaterih parkih po svetu je možna vadba le s predhodno pridobljeno licenco vodje parka, saj se je treba zavedati, da so nekateri objekti lahko zelo nevarni, še posebno če gre za neizkušene smučarje oz. deskarje.

Razvoj snežnih parkov je sledil razvoju tehnik smučanja, torej tudi in predvsem deskanju na snegu. V zadnjih letih se je pojavila tudi nova zvrst smučanja, ki ima korenine prav v deskanju na snegu in jo v smučarskem svetu imenujemo nova šola smučanja (»new school skiing«). Prav ti dve smučarski disciplini, torej deskanje na snegu in novodobno akrobatsko smučanje, sta narekovali razvoj objektov in rekvizitov, ki jih danes najdemo v snežnih parkih. Temu je sledil tudi razvoj orodij, s

katerimi je mogoče oblikovati in preoblikovati klasično smučišče v park, namenjen vadbi prostega sloga, tako da lahko tovrstna orodja danes že vidimo v razvitejših in tovrstnim smučarskim disciplinam bolj naklonjenih smučarskih središčih.



Slika 3: Snežni park

<http://www.kitzbuehel.com/en/activities/winter/ski-snowboard/snowpark-horn.htm>

5.1.1 Skakalnice

Danes najdemo v snežnih parkih skakalnice različnih oblik in velikosti. Od tistih, namenjenih predvsem začetnikom, ki imajo odskočišče in doskočišče v isti liniji, do takšnih, pri katerih je doskok postavljen pravokotno na smer odskoka.

- **Veliki skok (»Big kicker«)**

Poznamo celo vrsto tujih, predvsem angleških izrazov za poimenovanje skakalnice. Najbolj poznan in uveljavljen je »big air«. Že samo ime pove, da gre za skakalnico, ki omogoča dolge in predvsem visoke skoke in ki je namenjena predvsem tistim bolj izkušnim.



Slika 4: Veliki skok (»Big kicker«)

<http://www.skistar.com/en/Are/Skiing/Are-Snow-Park/>

- **Hrbtenica (»spine«)**

Spine v prevodu pomeni hrbtenica, pri pojmovanju skakalnice pa gre predvsem za neko podobnost v obliki s tem delom telesa – tovrstne skakalnice so običajno piramidaste oblike. Doskop je možen na vse stranice objekta, torej tudi pravokotno na smer odskoka.

- **Medprostor (»Gap«)**

Gap oz. slovensko medprostor. Med odskočiščem in doskočiščem je praznina, ki jo je treba preleteti. Ta medprostor je lahko dolg tudi več metrov, tako da so tovrstne skakalnice namenjene le tistim, ki tehniko skokov že zelo dobro izvajajo in so tudi psihično dobro pripravljene.



Slika 5: Medprostor (»Gap«)

<http://www.newschoolers.com/ns/content/readnews/id/3321/>

- **Stopnica (»Step up«)**

Je oblika skakalnice, pri kateri je doskočišče višje od odskočišča. Na tovrstnih skakalnicah torej doskočimo tako, da v bistvu naskočimo na doskočišče.



Slika 6: Skica Stopnica (»Step up«)



Slika 7: Stopnica (»Step up«)

<http://5ones.com/tag/jon-olsson/>

- **Rola (»Roller«)**

Je oblika skakalnice, pri kateri sta odskočno mesto in doskočišče v isti višini. Tovrstne oblike skakalnic so najprimernejše za učenje skokov, saj je navidezna tirnica, po kateri skakalec leti, zelo blizu tlom.



Slika 8: Skica Rola (»Roller«)

- **»Hip«**

Je skakalnica, pri kateri pristajamo bočno glede na odziv. Tako ločimo levi in desni hip. Skakalnica je zelo podobna kot hrbtenica (»spine«) , vendar je pri »hip« vrstah skakalnic doskok mogoč le na eno stran.



Slika 9: »Hip«

<http://live.tetongravity.com/service/searchEverything.kickAction?keywords=eliassen&as=75233>

5.1.2 Trdi objekti

Namenjeni so različnim drsenjem s smučmi in snežnimi deskami. Ločimo jih glede na obliko, širino in material, iz katerega so narejeni. V glavnini pa ločimo med škatlami (»box«) in cevmi (»rail«).

- **Škatla (»box«)**

Gre za izraz angleškega izvora in v prevodu pomeni škatla. Torej govorimo o objektih škatlaste oblike, katerih značilnost je široka, ravna drsna površina. Običajno so drsne površine objektov narejene iz materialov, ki omogočajo dobro drsenje. Poleg tega so s strani utrjeni z različnimi kovinami, tako da ne pride do neljubih zatikanj z robniki smuči v drsne površine objektov.

Poznamo več vrst tovrstnih objektov, ločimo jih glede na obliko. So zelo podobnih oblik kot cevi, edina razlika je v širini drsne površine (20 cm in več).

Ker so širine drsnih površin teh objektov večje kot pri ceveh in je s tem omogočena smučarju oz. deskarju boljša vzpostavitev ravnotežja na njih, najprej začnemo poučevati in učiti tovrsten način smučanja oz. deskanja, torej drsenja po trdih površinah, na teh objektih.

- **Cev (»rail«)**

Beseda izvira iz angleškega jezika in pomeni tirnica, cev. Za tem izrazom se skriva mnogo športnih objektov, po katerih je mogoče drseti.

Cevi ločimo glede na obliko površine, po kateri drsimo, in obliko celotnega objekta.

Glede na obliko površine, po kateri drsimo, ločimo:

PLOŠČATA CEV (ploščati »rail«)

Površina, po kateri drsimo, je ravna. Običajno se uporablja I- oz. T-profil.

OKROGLA CEV (okrogel »rail«)

Površina, po kateri drsimo, je konveksne oblike, torej izbočena, tako da je stik smučī z objektom točka. Običajno se uporabljajo cevi različnih dimenzij. Če uporabimo dve oz. več cevi hkrati, ki so pritrjene vzporedno ena poleg druge, dobimo podoben učinek kot pri ploščatih ceveh, vendar nikakor ne enakega. Kajti tu se smučī stikajo z objektom le v točkah, medtem ko po ploščatih ceveh drsimo po vsej površini oz. ravnini.

5.1.2.1 Oblike trdih objektov

Ločimo eno in dvocevne cevi in škatle različnih oblik.

- **Ravna cev/škatla («Straight rail/box«)**

Že samo ime pove, da govorimo o ceveh in škatlah, ki so ravne v smer drsenja. So ena pogostejših in najuporabnejših oblik trdih objektov za tiste, ki se učijo prvih korakov na trdih objektih. Te škatle in cevi so tako nizke, da se morebitna napaka pri izvedbi lika ne kaznuje s hudim padcem. Ravna cev («straight rail«), ki visi navzdol, imenujemo cev navzdol («down-rail«), usmerjenega navzgor pa cev navzgor («up-rail«). Zahtevnost teh cevi in škatel se opredeljuje po višini in dolžini objekta glede na podlago.



Slika 10: Ravnina («flat box«)

<http://www.sunkid.at/en/sunkid-newsarchiv/2010-12-a-novelty-in-the-sunny-stuff-product-line-by-sunkid.html>

- **Lomljena cev/škatla (»Kinked rail/box«)**

Ti objekti niso ravni, ampak lomljeni navzdol, redkeje tudi navzgor. Če se cev oziroma škatla prelomi še enkrat, dobimo dvojno lomljeno cev oziroma škatlo (»double kinked rail/box«), ki ima stopničasto obliko.



Slika 11: Dvojni klanec (»double kink box«)

<http://nl.bergfex.com/snow-parks/jatz-park-jakobshorn/>

- **Mavrica (»Rainbow rail/box«)**

Objekt je v obliki mavrice, kot nam pove že ime. Je konveksne oblike, torej izbočen v vertikalni smeri glede na teren, kjer je postavljen. Primeren je za začetke učenja drsenja po trdih objektih.



Slika 12: Mavrica (»rainbow box«)

<http://www.newschoolers.com/ns/content/readnews/id/1120/>

- **C-cev/škatla (»C-rail/box«)**

C-škatle imajo obliko ovinka, ki je nagnjen navznoter. Gledano iz ptičje perspektive je objekt polkrožen oziroma v obliki črke C. Ti objekti so namenjeni bolj izkušenim smučarjem, ki imajo že nekaj občutka za drsenje po trdih objektih. Običajno so takšni objekti postavljeni v iztekih oz. ciljnih arenah snežnih parkov.



Slika 13: C (»C«)

http://www.thesidewaysguide.com/HTML/Snow/Snow_Parks/States/NJ/MountainCreek/mountaincreekNJTP05.html

- **A-frame (A okvir)**

Objekt ima obliko črke A. Sestavljen je iz gor (»up«) in dol (»down«) cevi ali škatle, tako da dobimo trikotnik. Običajno je med gor (»up«) in dol (»down«) cevjo ali škatlo dodana še ravna cev ali škatla (»straight rail-box«). Tako dobimo obliko trapeza. Takšno obliko imenujemo »ladja« (»battleship rail-box«).



Slika 14: Ladja (»battleship box«)

<http://www.bergfex.com/snow-parks/jatz-park-jakobshorn/gallery/>

- **Valovi (»Wave rail/box«)**

Objekt ima obliko valov.



Slika 15: Valovi (»wave box«)

<http://www.bergfex.at/snow-parks/snowpark-weststeiermark/gallery/>

- **S-cev/škatla (»S-rail/box«)**

To je objekt, ki ima obliko črke S. Takšno obliko dobimo tudi, če združimo dve C-cevi/škatle. Ti objekti so primerni za zelo izkušene smučarje.



Slika 16: S-škatla (»S-box«)

<http://www.snowboardingforum.com/tips-tricks-instructors/3130-names-boxes-rails.html>

5.1.2.2 Širina trdih objektov

Širino trdega objekta opredeljujemo glede na širino snežne deske. Če gre za objekt, ki je širok najmanj toliko kot snežna deska, govorimo o škatli («box»). Večja kot je površina, lažje je na njej obdržati ravnotežje. Če gre za širino, večjo od 60 centimetrov, govorimo o »piknik mizi« («piknik table»).

Objekti, ožji od širine snežne deske, so cevi («rail»). Ker so po navadi iz ene cevi in po njih drsimo tako rekoč samo po eni liniji, so neprimerni za učenje, saj je na njih težje držati ravnotežje. V snežnih parkih srečamo tudi dvojne cevi. Te dvojne cevi imajo podobne lastnosti kot škatle («box»), razlika je le v drsnih lastnostih, kljub temu da sta objekta iz istega materiala. Takšna cev ima manjši koeficient trenja od enako široke škatle, zato se na njem drsi drugače.

5.1.2.3 Materiali za trde objekte

Trdi objekti so največkrat narejeni in železa, lahko tudi iz lesa, plastike in aluminija. Mehkejši materiali služijo zgolj za drsenje po vzdolžni osi, saj se pri drsenju po prečni osi lahko na poškodovanem delu zataknejo z robnikom. Najprimernejši so materiali, ki so trši od robnika smuči, saj nam to omogoči boljše drsenje.

5.1.2.4 Okolica trdega objekta

Da omogočimo čim varnejši in lep dostop do trdega objekta, pred cev oz. škatlo postavimo manjšo skakalnico ali celo kup snega. Včasih cevi in škatle postavimo na hribčke, da s tem omogočimo tudi lažje izstope (DUDS, 2007).

5.1.3 *Drugi objekti v parku*



Slika 17: Snežni kanal

http://www.freestyleterrain.com/new_tps/resorts_in.php



Slika 18: Valovi (»Wave«)

<http://www.bergfex.com/snow-parks/xperia-snow-park-ischgl/>



Slika 19: Drevo («Tree jib«)

<http://www.newschoolers.com/ns/content/readnews/id/1525/>

5.2 Varnostni ukrepi v parku

- Park je treba ograditi po vsej dolžini. Idealna je uporaba oranžne mreže, ki jo uporabljajo za zaščito gradbišč. Taka zaščita omogoča, da uporabnik parka ne zaide iz parka na nevarno področje ali da posameznik ne zaide s proge na nevarno območje v parku.
- Posebno nevarna mesta dodatno zaščitimo z varovalno mrežo in opozorilnimi napisi ter znaki.
- Mesto, kjer se park priključi progi, uredimo tako, da zahteva od uporabnika zmanjšanje hitrosti. Dodatno namestimo še opozorilne znake.
- Ob vstopu v park namestimo opozorilno tablo, kjer so označene nevarnosti ter navodila za vedenje in uporabo parka.
- Nevarna mesta v parku, okolico skakalnic, vrh snežnega kanala in zaletišča dodatno zaščitimo, da preprečimo zadrževanje na določenem nevarnem območju oziroma da določimo smer smučanja.

5.2.1 Označevanje in videz snežnega parka

Ko je park narejen, ga je potrebno tudi označiti. Označbe naj uporabnika varno vodijo skozi park in po njemu primernih poteh. S smerokazi (puščicami) usmerimo obiskovalca v posamezne linije, v katere so razporejeni objekti različnih težavnostnih stopenj. Okraševanje parka lahko izkoristimo tudi za reklamna sporočila, s katerimi lahko delno pokrijemo stroške njegove izdelave. Ob slabem vremenu (megla, difuzna svetloba) so okraski vidni in omogočajo lažjo orientacijo. Pomembno je le, da okrasje ne ovira uporabnikov parka.

5.2.2 Redarska služba

Idealno bi bilo, da bi bila za park zadolžena dva redarja. Vedno bi moral eden v njem dežurati. Redar bi moral vsaj enkrat na uro obiti park.

Naloga redarja je, da:

- preveri stanje objektov in zaščitnih ograd ter jih po potrebi popravi,
- opozarja obiskovalce, če se vozijo nevarno oziroma nepravilno,
- park zapre, če presodi, da je prenevaren (poledenel, slaba vidljivost, premalo snega, poškodovan objekt) (Matelič, 2010).

5.3 Postavitev objektov v parku glede na znanje smučarjev

Trenutno ni predpisanih standardov, kakšen mora biti idealen skok, cev ali škatla. Cilj je narediti in postaviti objekte, ki bodo varni, a kljub temu ne bodo dolgočasni.

Pri snovanju postavitve objektov se je treba držati temeljnih pravil. Objekte v parku je treba razvrstili v različne linije, namenjene začetnikom, nadaljevalnim in dobrim smučarjem prostega sloga. Tako manj veščje obiskovalce ločimo od spretnejših in predvidimo manj konfliktov med njimi.

Težavnost posamezne linije se navadno stopnjuje. Linija se začne z lažjimi objekti, npr. nižjimi in širšimi škatlami, nato pa se nadaljuje z zahtevnejšimi, npr. cevmi. V posameznih parkih poskušajo zagotoviti raznolikost objektov od začetniških prek nadaljevalnih do zahtevnejših. Tako lahko začetnikom omogočimo kakovostnejši in varnejši napredek brez poškodb. Omogočimo jim, da se bodo po enostavnejši poti razvili v dobre smučarje, ki bodo sposobni voziti po najzahtevnejših objektih v parku brez večjega tveganja. Park naj bi bil urejen tako, da omogoča preprosto vzdrževanje (dovolj prostora za teptalec med objekti). Samo tako bo lahko varen.

Težavnost trdih objektov je odvisna predvsem od njihove dolžine, širine in višine. Za začetnike so primernejše ravnine («flat box»). Te so širše, nižje in krajše. Širše so zato, da začetnik lažje ohranja ravnotežje. To omogoča stik večjega dela drsne ploskve smuči s škatlo. Nizke so zato, da ob morebitni napaki pri izvedbi lika ne bi prišlo do hudega padca. Začetniki se na nižjih objektih počutijo varnejše. V nasprotnem primeru vzbuja višina v njih strah. Krajše škatle so primernejše, saj jim ni treba veliko časa ohranjati ravnotežja med drsenjem po njih. To zmanjšuje možnost za padce med drsenjem. Začetnikom s postopnim stopnjevanjem težavnosti povečujemo samozavest ter izboljšujemo občutek za drsenje in ravnotežje. Na začetku te linije so po navadi valovi, ki so najvarnejša oblika spoznavanja elementov prostega sloga.

Druga linija je namenjena spretnejšim deskarjem in smučarjem. Vsebuje višje, večje in zahtevnejše oblike škatel in ograj. Z linijami težavnosti ločimo začetnike od boljših smučarjev. S tem preprečimo nestrpnost boljših do slabših in zmanjšamo možnost naletov ali trčenj.

Večji kot je park, več je prostora za postavitev objektov v linije različnih težavnosti in njihovo boljšo postavitev glede na konfiguracijo terena. V večjih parkih je tudi več prostora med posameznimi objekti, ki smučarju dovoljujejo pravočasno pripravo pred izvajanjem trika na naslednjem objektu.

5.4 Kako začeti učenje smučanja prostega sloga

Delo na snegu začnemo z oceno splošnega znanja smučanja. Z izboljšavo tehnike, pridobivanjem mehke gibanja in kontrole na smučišču poskrbimo za varnost samega sebe in drugih udeležencev. Pogovorimo se o pomembnosti zaščitne opreme, ki jo uporabljamo (čelada in zaščita za hrbtenico), in obnovimo znanje o pravilih na smučišču in zunaj njega.

Osnove prostega sloga predstavljajo elementi, kot so smučanje nazaj (»switch«), obrati za 180 stopinj v drsenju in osnovni skoki. Vse to izvajamo na smučišču, kjer se obenem naučimo čim bolj izkoriščati teren, ki nam pomaga pri izvedbi vseh likov. V drugi fazi se preselimo v snežni park, kjer si najprej ogledamo vse objekte, spoznamo način njihove uporabe in pravila, ki veljajo v parku, da se izognemo nepotrebnim nezgodam.

V parku spoznamo različne skakalnice, njihovo obliko, kako so zgrajene in katere so primerne našemu znanju. Pri tem upoštevamo načelo postopnosti in se najprej lotimo manjših, manj zahtevnih skakalnic, kjer najprej izvajamo lažje trike. Glede na svoje znanje se kasneje spoprimemo tudi s skoki z različnimi prijemi in rotacijami. Poleg skakalnic nas seveda zanimajo tudi trdi objekti, škatle (»box«) in cevi (»rail«) različnih oblik. Za prve poizkuse učenja drsenja po njih se najprej lotimo krajših, širših in nižjih objektov. Vedno najprej preverimo, ali objekt trdno stoji in da na njem ni kakšnih ostrih zarez ali nepravilnosti. Po načelu postopnosti izbiramo objekte in elemente, ki jih na njih izvajamo.

5.5 Metodika in tehnika smučanja po trdih objektih

Industrija prostega smučanja stremi k novim trendom, preseganju meja v mestih, celo kar na ulici, za hišo ali na urejenih smučiščih. Ta so posuta z objekti raznih oblik, dolžin in težavnosti.

Če hočemo drseti po ograjah po mestu in po zahtevnejših objektih v parku, moramo obvladati osnovno tehniko vožnje po škatlah na ravnini. Škatla (»box«) je objekt kvadratne oblike, pri drsenju po njem nam ni potrebno loviti toliko ravnotežja, kot na okroglih objektih. Dokaj varen in zanimiv objekt, ki omogoča izvajanje najrazličnejših trikov, tako lahkih kot tudi tistih, ki vsebujejo obrate. Bistvo drsenja po ceveh (»rail«) sta sproščenost in stil, ki odražata posameznika. Namen je, da posameznik prevozi cev s težkimi triki, ki pa morajo biti navzven videti precej enostavno.

Ko se približujemo cevi (»rail«), moramo vedeti, ali imamo dovolj hitrosti. Hitrost je najpomembnejši dejavnik, saj nas zaradi prevelike hitrosti lahko vrže čez oviro, premajhna hitrost pa vpliva na tekočo vožnjo brez stila. Preden se lotimo trikov, je pomembno, da z brusilnim kamnom ali pilo posnamemo robnike na smučeh in se tako izognemo zatikanju ali celo padcu. Pred skokom na cev se pokrčimo, tako da lahko skok izvedemo brez težav. Ko enkrat skočimo, ni vrnitve nazaj. V zraku se obrnemo za 90 stopinj, saj je vožnja po ceveh s smučmi možna le tako. Noge so rahlo pokrčene, telo v predklonu. Spustimo težišče in lovimo ravnotežje. Pogled je vedno usmerjen na konec objekta. Skočimo na celo površino smuči, nogi imamo rahlo razklenjeni, da smo stabilnejši. Nikoli se ne nagibamo nazaj. Ko enkrat to obvladamo in prispemo do konca objekta, je pomemben seskok. Seskočimo tako, da se odrinemo in se obrnemo za 90 stopinj v obratno smer, kot smo se obrnili pri naskoku. Pokrčimo kolena in pristanemo brez težav. Ko obvladamo osnovno vožnjo po škatlah raznih oblik, se lotimo okroglih in kvadratnih cevi (Žalohar, 2007).



Slika 20: Cev (»rail«)

<http://www.bergfex.com/snow-parks/stanton/>

5.6 Metodika in tehnika skokov v snežnih parkih



Slika 21: Skakalnice

<http://my.snowboarding.com/photo/breckenridge-snow-park>

Smučarji in deskarji prostega sloga ljubijo skoke zaradi tekmovalnosti in zabave. Ne glede na to, ali je bil objekt narejen idealno, je od posameznikovega vedenja tik pred odskokom odvisno, kako se bo vse končalo. Njegovi gibi v trenutku odskoka bodo odločali o dolžini skoka in načinu pristanka. Zavedati se moramo, da ljudje, ki so načrtovali objekte, ne vedo, kako in kje bo smučar pristal, s kakšno hitrostjo in pod kakšnim kotom. Del tveganja je vedno prepuščen posamezniku.

Idealno je, če se v park na skakalnico prvič odpravimo z učiteljem ali vsaj z bolj izkušenim prijateljem. Ker to ni vedno mogoče, je treba znati presoditi svoje znanje smučanja oziroma znati pravočasno odnehati. Zavedati se moramo, da za zabavo ni treba tvegati poškodb. Poleg znanja ter pravilne in popolne opreme je potrebna tudi optimalna pripravljenost parka ali skakalnice. Ta mora biti v okviru naših sposobnosti, saj bomo imeli precej težav pri učenju, če se kar takoj odpravimo na največjo skakalnico. Slep sledenje skakalnicam nas lahko kaj hitro privede do kakšne hude poškodbe. Po drugi strani pa lahko posledice padcev zmanjšamo z dobrim ogrevanjem in uporabo zaščitnih pripomočkov.

Ustrezno predznanje

Prav vsak smučar si želi skakati, še preden obvlada svoj prvi zavoj, vendar samo želja ni dovolj. Potrebna je mnogo garanja, preden postanejo skoki varni, saj se tu vadeči prvič sreča s tako imenovano brezpodporno fazo, torej fazo leta. Sestavni del učenja skokov so tudi padci, zato se je treba naučiti tudi tehnik teh, saj bomo s tem preprečili marsikatero poškodbo. Pomembno je, da obvladamo tehniko skokov, tako da bo padcev čim manj in če bodo, naj bodo čim manj boleči. Ključnega pomena pri učenju skakanja sta predhodno dobro ogrevanje in dvig samozavesti na primerno raven.

V tej fazi moramo znati:

- drseti po vsej površini smuči, torej plosko in ne po robnikih,
- gibati se gor in dol, torej obremeniti in razbremeniti smuči,
- med drsenjem prenašati težo naprej in nazaj,
- drseti z dovolj veliko hitrostjo, da bomo preskočili mizo skakalnice.

Vaje za pripravo na skoke

Vse te vaje so priprava gibalnih sposobnosti vadečih za pravilno tehnično izvedbo skokov, zato jih je treba vključiti tako v ogrevalni kot tudi v glavni del posamezne metodične enote oz. procesa vadbe.

- Poskoki na mestu s pritegnitvijo kolen k prsim,
- poskoki z noge na nogo, levo, desno,
- seskoki z višine in ublažitev doskoka,
- seskok in ponovni odskok,
- naskok na višji plato (vaja za pritegnitev kolen k prsim),
- preskakovanje ovir, sonožno, enonožno, v stran ...

Vaje s smučmi na ravnini:

- poskoki s smučmi naprej, nazaj, v stran,
- poskoki z noge na nogo,
- preskakovanje ovir s smučmi.

5.6.1 Osnovni skok

Že ime pove, da je to preprost, nezahteven skok, pri katerem prvič za nekoliko daljši čas zapustimo tla in se srečamo z občutkom, ki ga večina ljudi ni vajena, torej letenjem.

- IZBIRA TERENA

Izberemo primeren teren, ki je lahko neka naravna ovira (naravni skok) in ki ga definirajo blaga naklonina v zaletni fazi, ravna in široka odskočna površina, ne prestrmo in dovolj široko doskočišče in, kar je zelo pomembno, dovolj dolg iztek. Druga možnost je ta, da sami pripravimo skakalnico ali uporabimo že obstoječe metodične skakalnice v parku, namenjenem prostemu slogu.

- TEHNIKA IZVEDBE

Tako kot vsak skok tudi osnovni skok definirajo štiri osnovne faze.

Pripravljalna faza je obdobje, v katerem si vsak posameznik oblikuje cilj in načrt izvedbe. V tej fazi je pomembno, da je miselni vzorec, ki ga predhodno ustvari posameznik, jasno opredeljen. Če v tej fazi učenec ne ve, kaj storiti ali kako storiti, je možnost poškodbe v nadaljnjih fazah zelo velika. Zato je treba predhodno oblikovati in določiti jasne cilje ter si o tem ustvariti primerno predstavo gibanja. V tej fazi igra zelo pomembno vlogo dobra demonstracija ob pomoči vizualnih sredstev, kot so videofilmi, fotografije ...

Začetna faza sledi pripravljalni in se pri vsakem od elementov prostega sloga malce razlikuje.

- *Skoki*: začetek vsakega skoka je znižano težišče telesa. Krčenje v kolčnem, kolenskem in rahlo tudi v skočnem sklepu pri približevanju odskočnemu mestu prispeva k učinkovitejšemu iztegovanju nog in s tem posledično učinkovitejšemu odzivu.
- *Obrati*: obrat se vedno začne s sukanjem gornjega dela telesa, čemur sledi spodnji del in posledično smuči. Pomemben del pri obratih prispevajo tudi

fizikalne zakonitosti smuči in njihove reakcije na povzročeno akcijo. Torej je druga pot, ki v končni fazi tudi pripelje do vrtenja telesa okrog vzdolžne osi, izkoriščanje reakcijske sile robnika smuči, po katerem drsimo. Obvladanje zarezne tehnike zavojev je v tej fazi nujno.

- *Kombinacija*: skok z obratom je kombinacija iztegovanja nog oz. odriva in sukanja gornjega dela telesa v zeleno smer.

Izvedbena faza (pri skokih faza odriva). Pri odrivu je pomembno, da se noge in telo v pravem trenutku (na odskočnem robu) in v čim krajšem času iztegnejo. Pri odrivu je potrebno obremeniti smuči na sredini. Roke spremljajo gibanje nog, tako da zamahnejo v smeri gor, pogled pa je usmerjen naprej, torej proti doskočišču. V tej fazi prevladujejo različne oblike koordinacije (usklajenost gibov, pravočasnost) ter moč in hitrost.

Po odrivu sledi prehod v fazo leta, kjer je potrebno ohraniti predvsem ravnotežje oziroma, če je bil skok izveden z obratom, vrtilno hitrost. Pri skokih z obratom je treba gledati in obračati glavo v zeleno smer obrata. Zelo pomembna je vloga glave in pogleda, saj spodnji del telesa, posledično tudi smuči, sledi zgornjemu. Pri vseh prvinah, ki vsebujejo obrat, je treba gledati mesto doskoka.

Zaključna faza

Ko zaključujemo prvino, moramo prilagoditi in pripraviti naš položaj zaključku. Noge se v tej fazi začnejo iztegovati proti doskočišču in pripravljati na ublažitev sil, ki jih bo povzročil doskok. Pomembno je ohraniti ravnotežje telesa ter pristati na obeh nogah hkrati.

Sile, ki nastanejo pri doskoku ublažimo z ekscentričnim krčenjem mišic v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu ob stiku s podlago. Če je bil skok izveden z rotacijo, jo je treba dokončati še v fazi leta in poravnati vzdolžno os smuči s smerjo doskoka.

Nikoli ne smemo dovoliti, da vadeči pristajajo na ravnem in trdem doskočišču, saj je prav to po navadi vzrok za največ poškodb.

5.6.2 Skoki z obrati

Naravna pot napredovanja na tej stopnji učenja je združitev dveh temeljnih elementov prostega sloga, torej skoka in obrata. Skok z obratom pomeni, da se vrtenje okrog vzdolžne osi telesa izvaja v zraku in mora biti zaključeno tik pred pristankom.

Z vidika telesnih in psiholoških dejavnikov pomeni, da mora vadeči na tej stopnji učenja zelo dobro obvladati tehnike osnovnih skokov, drsenje v zarezni tehniki in seveda obrat okrog vzdolžne osi telesa. Pomembno je razviti motorične sposobnosti, kot so koordinacija, ravnotežje, gibljivost, moč in hitrost, ter psihološko pripraviti vadeče na novo stopnjo učenja (primerna samozavest, sposobnost vizualizacije – ustvariti primerno predstavo o gibanju).

Najprej vadimo rotacije na položnih smučiščih med drsenjem, da dobimo občutek, kako zasukati smuči in obračati glavo. Vsaka rotacija temelji na poziciji naše glave oz. pogleda. Ko obvladamo obrat za 180 stopinj med drsenjem, je za utrjevanje dobro, da te like povezujemo drugega za drugim ali poizkusimo rotacije za 360 stopinj. Pomembne so brežibna oprema, odločnost ter volja za učenje.

Za zagotavljanje varnosti sta zelo pomembna dobro predhodno ogrevanje in pravilna izbira terena, torej skakalnice, na kateri poučujemo.

Najbolje je, da vadimo na napravi, kjer smo učili osnovne skoke, ta pa mora omogočati dovolj visoke in dolge skoke, da imajo vadeči možnost izvajanja likov v zraku, v tem primeru obratov.

Pri pripravi naprave moramo biti pozorni predvsem na ureditev odskočnega mesta, ki naj bo dovolj široko in ravno, ter urediti doskočišče.

Poznamo obrate za:

- 180 stopinj (pol obrata) ,
- 360 stopinj (en obrat),
- 540 stopinj (en obrat in pol),

- 720 stopinj (dva obrata)

Nekateri delajo še več obratov, torej za 900 stopinj, 1080 stopinj ...

5.6.2.1 Skok z obratom za 180 stopinj

Pripravljalne vaje za skok s polovičnim obratom

Brez smučí:

- polovični obrat na mestu za 180 stopinj,
- polni obrat na mestu za 360 stopinj,
- obrati v gibanju (med tekom, hojo) v različne smeri,
- polovični obrati na zarisani črti,
- obrati na mali in veliki prožni ponjavi (v športni dvorani),
- obrati na gredi (v športni dvorani),
- vizualizacija (ustvarjanje pravilne predstave o gibanju).

S smučmi:

- obrat na mestu v obe smeri,
- iz poševnega drsenja skok s polovičnim obratom,
- iz drsenja po robniku (carving zavoj) odziv in polovični obrat,
- odziv prek grbin; na grbini polovični obrat,
- polovični obrat okrog prednjega dela smučí na mestu in v gibanju,
- polovični obrat okrog zadnjega dela smučí na mestu in v gibanju,
- povezave; skok s polovičnim obratom, po doskoku v drsenju ponoven polovični obrat.

Tehnika izvedbe

Na skok prismočamo, kot da bi želeli skočiti naravnost. Težišče je med nogami na sredini smučí. Hitrost naj bo dovolj velika, da preskočimo skakalnico. Pri manjših

skokih smuči sploh ne bo težko obrniti. Večji problem bo ta trik predstavljal na večjih skakalnicah, saj se mnogokrat zgodi, da trik »prerotiramo« (zavrtimo se več, kot je potrebno). V kolenih smo pokrčeni, roke držimo rahlo naprej. Ko prismočamo do doskočišča, sta pomembna pogled in rotacija ramenskega obroča v želeno smer. V veliko pomoč nam je lahko to, da se že pred skokom rahlo obrnemo v želeno smer. Z ramenskim obročem naredimo 30 stopinj. To nam pomaga ravno toliko, da dobimo potrebno rotacijo in smer. V fazi »letenja« skušamo čim prej opraviti še preostalo rotacijo, ostati pokrčeni in se pripraviti na doskok. Doskok je na obe nogi hkrati ter na vso površino smuči. Sledi nadaljevanje drsenja vzvratno in vzpostavljanje ravnotežja v tem položaju.

5.6.2.2 Skok z obratom za 360 stopinj

Vsi skoki z obrati, pri katerih je zasuk smuči večji od 180 stopinj, zahtevajo višjo zaletno hitrost, podaljšano fazo leta, učinkovitejši zamah z rokami in pomoč odbojne sile robnika.

Višja hitrost pomeni, da naj bo hitrost v zaletni fazi izbrana tako, da bo zadostila zahtevi po dovolj dolgem in visokem skoku, pri katerem je še mogoče dokončati poln obrat.

Podaljšana faza leta se neposredno navezuje na primerno zaletno hitrost, ki omogoča dovolj dolg in visok skok, pri katerem ima vadeči dovolj časa za izvedbo polnega obrata in varen doskok.

Zamah rok odločilno vpliva na celotno izvedbo lika. Izveden mora biti učinkovito, pri njem sodelujeta obe roki. V začetni fazi odskoka dasta roki primerno rotacijo telesu, v nadaljevanju pa njuna vztrajnostna sila pomaga pri ohranjanju rotacije in vzpostavljanju ravnotežja.

Pogled ni pomemben samo za ustvarjanje primerne predstave o gibanju, temveč tudi fizično sodeluje pri gibanju. Velja pravilo, da kamor potuje glava (pogled), tja potujejo

tudi smuči. Zato je zelo pomembno, da gledamo v smer, kamor želimo, da potujejo tudi smuči pod nami.

Odriv s smučmi in izkoriščanje fizikalnih zakonitosti, ki jih ponujajo smuči, je še eden od dejavnikov, ki lahko zagotavljajo primerno rotacijo telesa. Torej je obvladanje zarezne tehnike drsenja na smučeh nujno, preden se lotimo učenja skoka s polnim oz. celim obratom.

Pripravljalne vaje za skok s polnim obratom

Brez smuči:

- obrati na mestu za 360 stopinj,
- povezava enega obrata z drugim obratom v drugo smer,
- obrati za več kot 360 stopinj (540, 720 ...) na mestu,
- obrati na zarisani črti,
- vaje za razvoj motoričnih sposobnosti: koordinacija, gibljivost, hitrost, moč,
- skoki na mali in veliki prožni ponjavi s smučmi in brez njih (imitacija gibanja),
- psihološka priprava: vizualizacija, avtogeni trening.

S smučmi:

- drsenje po robniku – vadba zarezne tehnike,
- zaključevanje zarezni zavojev v pentljo,
- skoki s celim obratom čez grbine,
- povezava več zaporednih skokov s 180-stopinjskim obratom.

Tehnika izvedbe

Na mizo skakalnice prismočamo s pokrčenimi kolena in težiščem na sredini smuči. Na mizi skakalnice z rokami pokažemo v nasprotno smer rotacije. V pomoč je tudi, da na mizi skakalnice svojo težo prenesemo rahlo na prste. Takoj po odzivu naj se kolena približajo prsim, tako da je težišče telesa čim bližje smučem, kar omogoča stabilnejši položaj med letom. Ko odskočimo z mize, pogledamo z glavo čez svojo zadnjo ramo ali pod roko. Ko to dosežemo, z rotacijo ramenskega obroča in pogledom v želeno smer naredimo obrat za 360 stopinj. Med fazo leta skušamo rotacijo čim bolj

nadzorovati in jo v končni fazi skoka tudi končati. To pomeni, da se takrat rahlo vzravnamo in se pripravimo na pristanek. Trik lahko kombiniramo z različnimi »grabi« oz. prijemi za smuči. Ob prijemu za smuči skušamo gledati mesto, kamor bomo pristali.

Pri učenju zahtevnih trikov na velikih skakalnicah in na tekmovanjih se vse bolj pogosto uporabljajo napihljive varnostne blazine pod skoki, ki služijo za zaščito pri neuspešnih skokih.



Slika 22: Skok z obratom za 360 stopinj

<http://skiitaly.biz/snowpark-livigno-mottolino/>



Slika 23: Varnostna blazina

<http://www.facebook.com/photo.php?fbid=136239603114388&set=pu.100812073323808&type=1&theater>

5.6.3 Prijem smuči z roko (»Grab«)

Če želimo, da je sistem človek-smuči v fazi letenja čim bolj stabilen, je najbolje, da sta oba sestavna dela tega sistema čim bližje drug drugemu. Torej je s stališča fizikalnih zakonitosti, ki veljajo v zraku, pomembno, da se težišče telesa čim bolj približa težišču smuči. Bliže kot je telo smučem, stabilnejši je sistem. In še drugače, bližje kot je telo smučem, lažje jih je prijeti, kar zagotavlja stabilnejši položaj v zraku. Drugi razlog je estetske narave, saj je isti lik oz. storitev z različnim prijemom smuči videti drugače in je tudi težavnost izvajanja različna.

Obstaja kar nekaj načinov prijema smuči z roko, ki so opredeljeni glede na način izvedbe in mesto prijema. Ločimo:

Vrsto prijema:

- prijem smuči z eno roko (enoročni prijem),
- prijem smuči z obema rokama (dвороčni prijem).

Mesto prijema:

- prijem za prednji del smuči,
- prijem za zadnji del smuči,
- prijem za notranje robnike,
- prijem za zunanje robnike.

Seveda so različni načini prijema smuči tudi tehnično različno zahtevni za izvedbo, saj nekateri prijemi zahtevajo že pravo akrobatsko znanje in veliko gibljivosti.

Nekateri prijemi se pogosteje uporabljajo v snežnem kanalu, kjer gre predvsem za estetski vidik in stopnjo težavnosti. Nekateri drugi, za izvedbo lažji prijemi, pa so zelo uporabni zunaj urejenih smučišč, kjer je treba za prehode čez previse v zraku ohraniti ravnotežje. Prijemi v osnovni šoli prostega sloga služijo predvsem kot motivacijsko sredstvo, saj že naučeni elementi s prijemom smuči dobijo novo dimenzijo in višjo stopnjo težavnosti.

5.6.4 Skok z obratom za 540 stopinj in dvojnimi japonskim prijemom (»540 double japan grab«)

Obrat za 540 stopinj je zelo zabaven trik, vendar zanj potrebujemo dovolj treninga osnovne tehnike obračanja okoli telesne osi in smučanja vzvratno. Preden se lotimo tega trika, se moramo znati v zraku zavrteti za 360 stopinj. Ko to obvladamo, vadimo samo obrat za 180 stopinj na ravnini in manjših skakalnicah, šele kasneje pa se preselimo na večje. Ko obvladamo pristanek vzvratno, se lahko lotimo obrata za 540 stopinj.

Ko se približujemo skakalnici, smo pokrčeni in približno pet metrov pred začetkom mize začnemo osnovni zavoj, nato pa na mizi spremenimo smer drsenja v smeri obrata. Ta zavoj nam bo omogočil dovolj rotacije v smeri v stran, da se bomo lahko kontrolirano zavrteli. Pri tem ne smemo izgubiti potrpljenja in se stegovati ter kriliti v

zraku. Glava in ramena naj bodo rahlo usmerjena v smer rotacije. Ne preveč, da ne izgubimo kontrole.

Ko smo v zraku in se vrtimo, ves čas spremljamo let in okolico pod nami. Ko smo prešli obrat za 360 stopinj, začnemo s pogledom spremljati prostor, kjer bomo pristali. V zadnjih 180 stopinjah je glava ves čas usmerjena v mesto pristanka, kljub temu da se telo s hrbtom že obrača proti mestu pristanka. V zadnjem trenutku obrnemo glavo proti odzivni mizi in pristanemo na obe nogi. Težišče pri pristanku naj bo usmerjeno rahlo na prste zaradi lažjega pristanka, vendar ne preveč, da nas ne obrne na glavo. Ko pristanemo, pazimo, da ne vztrajamo v rotaciji, kajti to nas bo pripeljalo do padca, ker se bo telo hotelo vrteti, smuči pa ne. Ko uspešno pristanemo, glavo obrnemo v ljubšo smer in pazimo, da se ne zaletimo v kakšno oviro. Ko obvladamo obrat, je na vrsti zabavnejši del, ko lahko izvajamo prijeme smuči v zraku, kar nam prinese dodatne točke za stil in znanje trika. Po navadi začnemo s prijemom smuči z roko pod smučarskim čevljem, tako imenovanim »safety grabom«. To je najosnovnejši prijem. Za trik, imenovan »540 double japan grab«, moramo obvladati naslednje prijeme: z zunanjo roko najprej primemo smučko približno 10 centimetrov za smučarskim čevljem notranje noge. Ta prijem imenujemo »japan grab«. Ko smo zmožni prijemat smuči z obema rokama, poleg »japan grab« z notranjo roko primemo za isto smučko pod smučarskim čevljem in upognemo koleno rahlo v stran, da se lažje obdržimo v položaju.

Ta prijem imenujemo »double japan grab«. S tem prijemom imamo lahko kar nekaj težav, saj moramo biti dovolj gibčni in potrpežljivi. Ko se ga enkrat naučimo, je to eden lepših prijemov v smučanju prostega sloga. Držimo ga čim dlje in ga tik pred pristankom spustimo. Ko obvladamo trik »540 double japan« lahko trik nadgradimo z obratom za 900 stopinj (Žalohar, 2007).



Slika 24: Dvojni japonski prijem (»Double japan grab«)

5.7 Didaktični in metodični vidiki učenja smučanja prostega sloga

Snov učencem posredujemo s poznavanjem učnih metod. Gibanje lahko posredujemo v celoti, po sestavnih delih ali kombinirano. Najpogosteje ga posredujemo v celoti, ko pa se pojavi napaka oz. težava, gibanje razstavimo na sestavine in skušamo napako odpraviti.

Pri poučevanju smučanja prostega sloga uporabljamo metodo učenja, metodo zaposlovanja, metodo vodenja in kombinacijo vseh treh metod, ki velja za najboljšo.

- **Metoda učenja**

Primerna je za poučevanje odraslih. Najprej jasno, jedrnato in nedvoumno razložimo, potem pokažemo. Demonstracija mora biti pravilna s pretirano poudarjenim gibanjem in normalno, ne upočasnjeno hitrostjo.

- **Metoda zaposlovanja**

Otroka najbolj zaposli igra, ki mora biti primerno starostno izbrana in mora voditi do določenega znanja smučanja prostega sloga.

Primerna je tudi za ekstrovertirane najstnike, ki zahtevajo več pozornosti. Informacijo predstavimo skozi nalogo, ki jo mora učenec rešiti sam.

- **Metoda vodenja**

Primerna je za otroke. Informacijo prikažemo kot problem, ki ga učenec skuša rešiti, mi pa mu medtem pomagamo tudi fizično z vodenjem in postavljanjem učenca v pravilni položaj.

Ob izbrani metodi mora učitelj za uspešno vodenje pouka smučanja prostega sloga kratko, jasno in razumljivo opisati ter odrediti nalogo, problem in rešitev. Nato mora *tudi tehnično dovršeno demonstrirati in pri tem včasih tudi pretiravati, da učenci dojamajo bistvo*. Demonstracijo večkrat ponovi. Učenec mora za demonstracijo nalogo hitro ponoviti in vaditi.

5.7.1 Učne oblike

- **Frontalna:** učenci so v vrsti, frontalno pred učiteljem, ki jim razloži nalogo, pokaže izvedbo in učenci vadijo za njim. Učitelj popravlja napake.
- **Skupinska:** učitelj jo uporablja takrat, ko je na smučišču več prostora ali je to bolj prazno in lahko tako vadi vsa skupina hkrati. Tu nekoliko težje popravljamo napake. Vseeno lahko učitelj ugotovi najbolj značilno in izstopajočo.
- **Individualna:** najučinkovitejša, vendar jo je težko izvesti, kadar ima učitelj skupino. V nekaterih primerih jo mora uporabiti tudi v skupini, da bi pomagal slabšemu učencu doseči raven vrstnikov. Takrat nekoliko zanemari druge v skupini.

5.7.2 Stopnje v metodiki učenja elementov prostega sloga

Pri praktičnem delu na snegu se držimo naslednjega vrstnega reda:

- **Razložimo namen**, da učenec sploh ve, kaj bomo delali in predvsem zakaj. Mlajši učenci ne razumejo, zakaj bi se morali učiti različna drsenja in celo hojo ob robu. Razložimo, da ima vse določen namen, da se vaje povezujejo, da je treba najprej dobiti občutek za novo obliko gibanja in da se vaje nadgrajujejo tako po spretnosti kot po zahtevnosti.
- **Demonstriramo** pravilno, natančno in poudarjeno. Učenec lahko ob gledanju izvajanja elementa občuti potek gibanja in ga na neki način podoživlja, k polnejši predstavi pa pripomore še slušno zaznavanje drsenja smuči. S tem dobi predstavo o gibanju. Večkratno gledanje poglobi vtise. Z gledanjem učenec zaznava in sprejema nove vtise.
- **Učenec poskuša izvesti vajo**. Nauči se pravilnega gibanja in drže telesa. Pri tem mu pomagamo in ga spodbujamo.
- **Učenec izvede vajo**. Učenec vaje izvaja sam. Vaje so največkrat izvedene na silo. Zamuja pravi trenutek izvedbe, ker misli na več stvari, se zmede in naredi narobe. Njegove napake sproti popravljamo.
- **Urjenje**. Učenec pridobiva koordinacijo in se začne sam popravljati.
- **Proces smotrnosti**. Drža telesa postaja smotrna in pravilna. Odpadejo odvečni, popravljalni gibi. Vzpostavijo se nove živčne poti, ki aktivirajo le določene mišice, in to v pravilnem zaporedju in moči. Vzpostavi se večja ekonomičnost porabe energije in bolj estetska izvedba.
- **Utrjevanje**. Osnovni element izvajamo na vedno težjem terenu oziroma mu dodamo različne vaje za utrjevanje.

Element lahko urimo v celoti (sintetična metoda) ali po delih, ki sestavljajo lik (analitična metoda), kadar se učenec lika nauči v celoti. Ta metoda pride v poštev zlasti pri motorično slabše razvitih učencih.

Pri tem uporabljamo dva **metodična principa**:

- **od lažjega k težjemu**, pri čemer lahko preskakujemo lažje, če učenec že zna težje,

- **od znanega k neznanemu**, kar pomeni, da že znani lik nadgradimo.

Upoštevati moramo nekaj **metodičnih načel**:

- **Postopnost**: teren in s tem hitrost moramo vedno pazljivo izbrati in začeti na najprimernejšem (položnem, nezahtevnem) in nato na čedalje zahtevnejšem terenu. Vedno izberemo pobočja z lepim in varnim iztekom.
- **Primernost**: naš pristop in način dela morata biti prilagojena starosti učencev in interesu skupine.
- **Uporabnost**: pojasniti moramo smiselnost vaje in njeno uporabnost (učenec ve, k čemu vaja pripomore).
- **Vzgojnost**: pomiriti moramo nestrpnost učencev in dobro (vzgojno) vplivati na otroke.
- **Varnost**: ob nezgodi smo (delno) odgovorni, zato vedno v čim večji meri skrbimo za varnost. Sem spada tudi pisna priprava na uro, v kateri zabeležimo, kje in kdaj se dobivamo (začnemo in končamo) ter kaj naredimo (kje se dobimo), če se kdo zgubi, in kje se čakamo (ob robu in spodnji postaji vlečnice).

Znanje najprej utrjujemo, nato urimo in preverjamo:

- **Utrjevanje** je proces, pri katerem se učenec trudi popolno izvesti lik in mora zato med njegovo izvedbo misliti nanj. Zato moramo izbrati čim primernejši teren.
- **Urjenje** pomeni izvajanje že naučenega na čedalje zahtevnejšem terenu in v težjih razmerah.
- **Preverjanje napredka**: odrasle snemamo, za otroke organiziramo tekmo z ovirami in jim merimo čas.

Napačno izvajanje lika popravljamo:

- nikoli ne grajamo vsega; poiščemo nekaj, kar je pohvalno,
- grobe napake (celotne skupine) popravljamo pred vsemi, manjše pa individualno; pri tem pazimo, da ne izpostavimo posameznih učencev oziroma njihovih napak,
- popravljamo samo eno veliko napako, najprej večje.

K boljšemu učenju pripomore tudi upoštevanje didaktičnih načel tako pri izbiri terena kot pri vsebinah vadbe.

5.7.3 Didaktična načela

Didaktiki obravnavajo različno število didaktičnih načel, to pa zato, ker nekateri združujejo več zahtev v en didaktični princip, drugi pa vsako zahtevo obravnavajo ločeno (Podhostnik, 1981). Število didaktičnih načel sicer ni tako bistveno, važno je predvsem, da so vanje vključene vse zahteve, ki zagotavljajo uspešno učenje. Naslednja načela so najpomembnejša načela pri učenju alpskega smučanja.

Načelo varnosti

Načelo varnosti zahteva od učitelja, da izbira takšne prvine in organizira delo tako, da je možnost poškodb kar najmanjša ali da do poškodbe sploh ne pride. To načelo zahteva izbiro pravšnjih prvin, individualno obravnavo varovancev, pomoč in varovanje pri zahtevnejših prvinah. Od učitelja zahteva, da učence navaja na red in disciplino, saj je možnost poškodb manjša, če je disciplina dobra.

Načelo nazornosti

Z načelom nazornosti se zagotavlja sprejemanje dejstev. V poštev pride v vseh etapah učnega procesa. Nazornost je vedno pomembna tam, kjer poteka proces izobraževanja. Pojma nazornosti ne smemo zožiti samo na dojetje predmetov s čim več čutili, ampak mora biti v funkciji tudi mišljenje. Poleg čutne nazornosti poznamo tudi duševno nazornost. Pri tej vrsti uporablja učitelj besede in simbole, katerih vsebina je učencem že znana.

Pri učenju smučanja velja, da čim več čutnih področij bosta zajemali metodi demonstracije in razlage, tem hitreje in bolj plastično predstavo o gibanju si bo ustvaril otrok (Visinski, 1999). Primer: otrok zna povedati, kdaj naj bi neki element uporabil, vendar ga ne zna uporabiti.

Načelo primernosti

Načelo primernosti temelji na spoznanju objektivne zakonitosti, da se otrok postopoma razvija in da je učno delo na posamezni stopnji šolanja treba uskladiti s

telesnimi in duševnimi močmi učencev posamezne razvojne stopnje. To načelo se mora nanašati na vse vidike učnega dela. Praktična uporaba načela primernosti pomeni, da učenje smučanja po vsebini in načinu dela ne bi smelo biti za učence ne prelahko ne pretežko, da posamezne učne vsebine ne bi smeli začeti ne prezgodaj ne prepozno, da psihofizičnih sil učencev ne bi smeli ne precenjevati ne podcenjevati.

Naloga učitelja smučanja je, da podpira, izpopolnjuje in intenzivira razvojne spremembe pri učencu do največje možne stopnje (Poljak, 1974).

Načelo sistematičnosti in postopnosti

To načelo je treba upoštevati na vseh stopnjah učnega procesa od uvoda do utrjevanja. Narava praviloma ne dela skokov, temveč gre postopno naprej. Tega se moramo dobro zavedati tudi učitelji pri delu z otroki. Sistematičnost v bistvu pomeni obravnavanje učnih vsebin v določenem logičnem pregledu, ki pripelje učence do stopnje znanstvenega sistema kot logičnega pregleda znanstvenih dejstev in posplošitev. Načelo sistematičnosti se povezuje z načelom postopnosti, ker učenci ne morejo takoj sprejemati znanstvenih sistemov v njihovi popolni intenzivnosti, ampak jih mora učitelj do teh sistemov pripeljati s postopnim delom. Ta postopnost v učiteljevem delu se izraža s posebnimi pravili, ki se glasijo (Poljak, 1974):

- od lažjega k težjemu,
- od enostavnega k zapletenemu,
- od bližnjega k daljnemu,
- od znanega k neznanemu,
- od konkretnega k abstraktnemu.

Zavedati se moramo, da pravo učenje ni kopičenje podatkov, ampak se mora novo znanje povezovati s posameznikovim predznanjem in izkušnjami. Otroci morajo najprej obvladati naravna gibanja, na katerih nato gradimo druga sestavljena gibanja

Načelo racionalizacije in ekonomičnosti

Smisel načela ekonomičnosti je, da dosežemo največji možen učinek s čim manjšo porabo časa, sredstev in moči. Toda časovne razsežnosti učenja smučanja ni mogoče enostavno skrajšati, da bi dosegli zaželeno ekonomičnost. Ekonomičnost učenja je nasprotno povezana z racionalizacijo učenja. Racionalizirati učenje smučanja pomeni izvesti premišljene oziroma racionalne spremembe v učnih postopkih, da dosežemo rezultat in večji učinek v predpisanem času, s tem pa hkrati dosežemo večjo ekonomičnost učnega dela. Brez racionalizacije ni ekonomičnosti oziroma obrnjeno. Pogoj za pravilno racionalizacijo kot predpostavko za večjo ekonomičnost je, da učitelj temeljito pozna učni proces v vseh delih in tudi učence (Poljak, 1974).

Učiteljeve izvirne rešitve pri izboru in načinu izvajanja gibalnih aktivnosti so pogoj za racionalno izrabo časa (Rajtmajer, 1988). K temu prispeva tudi ustrezna uporaba didaktičnih pripomočkov.

Načelo individualizacije in socializacije

Človekovo življenje in delo se gibljeta med individualnostjo in skupnostjo, to pa je temelj didaktičnega načela individualizacije in socializacije. Med učenci so fizične, psihične in moralne razlike. Zaradi teh individualnih razlik je treba učenje individualizirati, se pravi upoštevati individualne posebnosti, da se njihove individualne psihofizične moči razvijejo do maksimuma. Individualizacijo lahko izvajamo z različnimi načini diferenciacije učenja. Načelo individualizacije se mora povezovati z načelom socializacije kot njegovim nasprotnim dialektičnim polom (Poljak, 1974).

Učitelj mora otroka vzpodbujati k reševanju gibalnih problemov na njemu svojstven način, tako da postane športna vaja sredstvo za individualno reševanje gibalnih vzorcev (Visinski, 1999).

Pomembno pri tem načelu je tudi posnemanje, ki je pomemben dejavnik socialnega sodelovanja, zato je s posnemanjem gibalnih oblik mogoče socialno vplivati na otrokove reakcije. Načelo socializacije celotnega otrokovega ravnanja je zelo kompleksno. Vključevanje otrok v različne gibalne aktivnosti nam ponuja obilo možnosti vplivanja (Videmšek in Visinski, 2001).

Za smučanje v snežnih parkih so poleg znanja smučanja potrebna še druga znanja in sposobnosti, kot so drsenja nazaj, vrtenje, terenski skoki, znanje akrobatike in drugi atipični načini gibanja s smučmi. Te je treba znati povezati v izpeljanke alpskega smučanja kot so smučanje po grbinah, smučanje v celcu, smučanje v snežnem parku in druge. Bistvenega pomena pri smučanju v snežnih parkih pa je tudi uporaba zaščitne opreme. Zavedati se moramo, da v park ni vstopa brez zaščite! Zaščitna oprema, ki je ne nosimo ali ne uporabljamo pravilno, ne služi svojemu namenu in nas ne bo obvarovala pri naših napakah.

Bistvo je, da se tega zavedajo vsi smučarji, ki se podajajo v snežne parke. Prav tako pa se mora tega zavedati tudi smučarski učitelj, ki je le tako lahko uspešen pri svojem delu. Ključni del njegovega znanja je poznavanje pravih in učinkovitih načinov učenja. K boljšemu učenju pripomore tudi upoštevanje didaktičnih načel tako pri izbiri terena kot pri vsebinah vadbe.

Največji pogoj pri učenju smučanja prostega sloga pa je seveda urejen in vzdrževan snežni park. V parkih veljajo določena pravila, ki jih je potrebno upoštevati.

5.8 Didaktika in pedagogika pri poučevanju smučanja prostega sloga

Pedagogika pomeni vzgajati, voditi otroke. Izraz pedagogika prihaja iz grščine. Beseda je sestavljena iz dveh besed: pais, paidos – otrok in gogein – vodenje, voditi. Didaktika je veda o poučevanju, izobraževanju. Posebna didaktika in metodika pa sta vedi, ki obravnavata samostojna učna področja. Specialna metodika obdeluje

natančno določeno področje (tako govorimo o metodiki smučanja prostega sloga). Pouk je vzgojno-izobraževalni proces, ki je najbolj organiziran in načrten sistem izobraževanja in zajema človeka kot celoto (bio-psiho-socialno bitje). Pouk je torej sestavljen iz vzgojnega in izobraževalnega dela.

5.8.1 Dejavniki in naloge pouka

- DEJAVNIKI

Učitelj – pripravi in vodi pouk, poučuje ter vzgaja.

Učenec – pridobiva znanja, razvija sposobnosti in spretnosti ter si oblikuje značaj in pridobiva vrednote.

Učna snov, učna vsebina – didaktično predelana znanstvena in strokovna vsebina, ob kateri se učenec izobražuje in vzgaja.

Vsi trije dejavniki se med seboj prepletajo, prekrivajo, različno pa je tudi razmerje med njimi. Če kateri od teh dejavnikov manjka, to ni več pouk.

- NALOGE

Materialne – pridobivanje znanja.

Funkcionalne – razvijanje raznovrstnih človeških sposobnosti.

Vzgojne – pridobivanje vzgojnih vrednot: moralnih, estetskih, fizičnih in delovnih.

Naloge pouka se med seboj prepletajo. Znanje je odvisno od sposobnosti, te pa se razvijajo na podlagi znanja. Ko pridobimo, priučimo določena znanja, ko dojamemo bistvo, sežemo po funkcionalnih nalogah. Pri tem skušamo vse naučeno uporabiti v praksi, znanja utrditi in čim bolj izuriti. Pri vsem tem delu je v dobri meri prisotna tudi vzgojna naloga pouka.

5.8.2 Učna ura

Učna ura je delovna enota, ki jo učitelj pripravi po naslednjih stopnjah:

- **Prva učna stopnja:** telesna in duševna priprava na delo. Telesno pripravo izvedemo s pomočjo vaj, ki ogrejejo telo od glave do pet. Pri duševni pripravi gre za posredovanje informacij, kaj bo smučar prostega sloga delal, kako bo potekalo delo, kakšen smoter želi doseči, na kaj je treba še zlasti paziti. Smučarja prostega sloga je treba motivirati.
- **Druga učna stopnja:** posredovanje novih informacij, ki se navezujejo na že znane elemente. Z besedo in demonstracijo učitelj postavi nalogo. Stopnja pridobljenega znanja je primerna učencu, na začetku v grobi obliki, kasneje natančnejša in v boljši izvedbi.
- **Tretja učna stopnja:** pomeni vadbo in popravljanje napak. Smučar prostega sloga po spominu ponovi gibanje, ki ga je videl. Učitelj večkrat ponovi demonstracijo, da pri učencu obnovi predstavo o gibanju. Sprva učitelj s popraviljanjem napak ne posega v proces vadbe, kasneje pa to opravi nevsiljivo in na prijazen način. Najprej opozarja na najbolj grobe in najbolj bistvene napake, kasneje tudi na manjše. Če je popraviljanje napak na začetku splošno za vso skupino, preide kasneje na individualno popraviljanje.
- **Četrta učna stopnja:** utrjevanje znanja. Smučar prostega sloga utrjuje znanje na težjem terenu, npr. globljih grbinah, pri večji hitrosti, v slabih snežnih razmerah itd.
- **Peta učna stopnja:** preverjanje znanja. Preverjanje znanja je največkrat individualno, komisijsko, pri tekmovalnih skupinah pa tudi tekmovalno (sodniki). Zelo pomembno je, da uro zaključimo s pohvalo in spodbudo oz. motivacijo za učenje naslednje naloge.

5.8.3 Raznovrstnost vadbe in uporaba didaktičnih pripomočkov

Za poučevanje smučanja prostega sloga moramo zagotoviti vrsto učnih pomagal, kot so video naprave ,valovi, snežni kanal (»halfpipe«), manjši in večji skoki ...

Smiselna uporaba različnih pripomočkov lahko veliko pripomore k lažjemu, hitrejšemu, predvsem pa uspešnejšemu učenju. Učni pripomočki so lahko standardizirani ali improvizirani. Učitelj smučanja lahko pri delu na snegu uporablja zahtevnejše, moderne in dražje pripomočke, v različnih situacijah pa si lahko pomaga tudi s pripomočki, ki so vedno pri roki (smučarske palice, vejice, storži, plastenke ...). Izbira ustreznega pripomočka mora biti skladna z nameni smučarske vadbe in cilji, ki jih želimo doseči skozi proces učenja. Uporaba pripomočkov mora biti na eni strani smotrna, na drugi strani pa mora pri učenju smučanja pokazati ustrezen napredek oziroma korekcijo nepravilnega gibanja smučarja.

Pišot in Videmšek (2004) ter Lešnik in Žvan (2007) pišejo, da že samo zamenjava pripomočka, ki ga otrok uporablja pri vaji, ali pripomočka, ki ga je učitelj vključil v svoje delo na snegu, pomeni za otroka novo nalogo, novo situacijo. Tisti, ki smo se z otrokom večkrat znašli v podobni situaciji, dobro vemo, kaj vse lahko sprožijo npr. rdeč kij, oranžen obroč, rumena palica ali moder balon. Ne le zato, ker so nekateri pripomočki primernejši za ene, drugi pa za druge vaje, razlika je predvsem v doživljanju otroka. Otrok bo vajo povsem drugače doživljal, če bo v rokah držal enkrat rumen, drugič rdeč obroč. Pripomoček na snegu ima pomembno vlogo tudi zato, ker pomaga preusmeriti otrokovo pozornost (strah pred padcem, strmino, odsotnost staršev, nepoznan učitelj, nova skupina otrok) in ga aktivneje vključi v delo. Obogati čustveno učenje in ga za delo dodatno motivira, posredno pa razvija tudi občutek odgovornosti in pozitivnega odnosa do opreme.

Pripomočke izbiramo (Pišot in Videmšek, 2004):

- glede na otroka; pri tem upoštevamo:

- starost (kronološka, mentalna – razvojna stopnja),
- predznanje,
- sposobnosti,
- razpoloženje, počutje, motivacijo ...

- glede na učitelja in upoštevamo:

- stopnjo učnega procesa (posredovanje novih informacij, utrjevanje, preverjanje),

- del vadbene ure (pripravljalni, glavni, sklepni del),
- izbrane vsebine,
- možnost izbire terena,
- razpoložljiva sredstva ...

Razlogi za uporabo didaktičnih pripomočkov v procesu učenja smučanja:

- zaradi svoje oblike in barve so očem in smučarju prijazni ter nenevarni,
- dvig motivacije vadečih,
- praktičnost in široka paleta možnosti uporabe,
- enostaven transport ...

Pripomočki morajo biti primerni za uporabo na snegu (mraz, vlaga, veter, sonce ...). Z vidika varnosti je treba poudariti, da morajo biti pripomočki nepoškodovani, brez ostrih delov in iz ustreznih materialov (guma, primerna plastika, zaščiten les ...). Njihov videz mora biti vabljiv in prijeten, kar dosežemo s pisanimi in živimi barvami.

Nekateri primeri iz množice didaktičnih pripomočkov:

- visoki in nizki stožci,
- obroči (veliki, srednji, mali; leseni, plastični, gumijasti itd.),
- žoge (velike, majhne, mehke itd.),
- palice (različne dolžine), različno dolgi količki,
- različne talne označbe,
- baloni,
- kocke,
- piščalke,
- količki.

Zakon o varnosti na smučiščih (ZVsmuč, 2002), ki je začel veljati 1. decembra 2003, med drugim določa tudi uporabo različnih pripomočkov na smučišču. Uporaba pripomočkov je opredeljena s 5. točko 16. člena, ki se glasi: »Strokovni delavec lahko med poučevanjem postavi na smučišču pripomočke oz. priprave za poučevanje le z

dovoljenjem upravljavca smučišča. Prostor za poučevanje mora biti v času poučevanja označen z obvestilnim znakom in trakom vzdolž celotne postavitve. Tako je učitelj smučanja dolžan predhodno najaviti število učencev in ali da bo pri poučevanju smučanja uporabljal ustrezne pripomočke. V primeru vadbe z uporabo didaktičnih pripomočkov (količki, stožci itd.) je upravljavec smučišča dolžan prostor z omenjenimi poligoni zavarovati z obvestilnim znakom in trakom« (Marušič, 2006).

5.8.4 Organizacija pouka smučanja v snežnem parku

Učitelj mora glede na skupino organizirati vadbo tako, da bo kar najučinkovitejša in najuspešnejša. Pri tem mora upoštevati predznanje, spol, starost, snežne in vremenske razmere, razmere na smučišču ter pravila o redu in varnosti na smučišču, ki jih je sprejela Mednarodna smučarska organizacija (FIS).

Planiranje, izvajanje in kontrola uspešnosti učne ure

Vprašanje načrtovanja učne ure bi se marsikomu zdelo najenostavnejši del oziroma samo področje učiteljevega delovanja. Vendar se dobro zavedamo, da je to pravzaprav najzahtevnejši del njegovega dela. Plan učne ure je ena najpomembnejših odgovornosti učitelja. Pri tem od njega pričakujemo, da ima vpogled v najrazličnejša mejna področja od biomehanike do športne psihologije, športne medicine, pedagogike, organizacijskih znanj ... Nemogoče je zahtevati, da bi bil strokovnjak na vseh teh področjih. Pravilno mora namreč sestaviti učno uro in jo z vajami dozirati tako za vsakega posameznika kot tudi za vso skupino. Učitelj mora znanost o športu in njene spremembe nenehno spremljati in biti neprestano v vrhu lastne stroke.

Pod pojmom izvajanje učne ure mislimo predvsem na izvajanje vseh učnih stopenj. To od učitelja zahteva poznavanje in uporabo predvsem splošne in specifične metodike. Da bi bil uspešen, mora za dosego ciljev nenehno uporabljati nove in nove načine poti. Za vsak cilj mora poznati različne načine, s katerimi doseže cilj in ga prilagaja tako posameznikom in njihovim potrebam kot potrebam celotne skupine.

Med učno uro mora razvijati psihično stabilnost in vzdrževati ter razširjati zmožnosti koncentracije.

V procesu učenja je zelo pomembno, da učitelj omogoča svojim varovancem, da nenehno kontrolirajo učinkovitost svojega pridobivanja znanja. Ta kontrola je tako pomembna zaradi motivacije posameznika in za spreminjanje osebnih ciljev v procesu učenja. Gre za kontrolo kondicijske, tehnične, psihične in vedenjske pripravljenosti.

5.8.5 Učitelj

Ljudje razumemo pojem učitelj zelo raznoliko. Celo sami učitelji in učenci imajo popolnoma različne poglede na vlogo učitelja v športu. Razlike v pojmovanju učitelja zasledimo tudi v posameznih športnih panogah. Ko govorimo o športnem učitelju, vedno pomislimo na področja, ki jih mora pokrivati.

Učitelj smučanja mora:

- poznati in razumeti otrokov razvoj,
- upoštevati njegove potrebe in želje,
- vsakega otroka obravnavati kot posameznika,
- ustvariti ustrezno razpoloženje v skupini, ki spodbudno deluje na odnose v skupini in zvišuje motivacijo vseh vadečih,
- poznati čim večje število gibalnih nalog, s katerimi otroka lahko pripelje do zelenega cilja,
- poznati različne otroške igre,
- dajati enostavna in razumljiva navodila,
- uporabljati raznovrstne oblike in metode dela,
- upoštevati didaktična načela,
- poznati didaktične pripomočke in jih znati uporabljati za popestritev športne vadbe; pripomočki naj pripomorejo k doseganju zastavljenega cilja,

- pri vseh dejavnostih in v vseh okoliščinah poskrbeti za varnost,
- obvladati smučanje (obvladovati mora lastno gibanje),
- poznati metodiko učenja klasične alpske šole smučanja,
- nazorno prikazati (demonstrirati) vaje,
- poznati smučišče in se prilagajati smučarskim razmeram,
- biti dober opazovalec, da hitro opazi napako in jo čim hitreje odpravi,
- vsakemu posamezniku omogočiti nadgradnjo njegovega znanja, tako da ob tem občuti svoj napredek in se ga veseli,
- znati motivirati otroka,
- poznati osnove prve pomoči,
- zavedati se zahtev in odgovornosti, ki jih prinaša ta poklic,
- biti pri svojem delu potrpežljiv in strpen,
- biti kreativen, tako da vaje malenkostno spreminja, s čimer je trening vedno zabaven in zanimiv, posledično pa so otroci še naprej željni aktivnosti in ne zapuščajo športa, kar se prepogosto dogaja,
- poleg solidnega poznavalca svoje stroke in športa nasploh mora imeti še veliko drugih znanj in se mora znajti v različnih vlogah ter na različnih področjih, torej je poleg učitelja in vodje tudi:
 - motivator (ohranja visoko stopnjo motivacije čez vse leto),
 - svetovalec (znati mora svetovati športniku pri vadbi in reševati njegove čustvene probleme),
 - ocenjevalec, ki športnikove sposobnosti ocenjuje na tekmovanjih in treningih,
 - demonstrator (prikaže nalogo, ki je od športnika zahtevana; za dosego tega mora biti sam prav tako dobro fizično pripravljen),
 - mentor, ki skrbi za športnikovo zdravje in varnost v času treninga, tekem,
 - prijatelj, ki razvije skozi leta sodelovanja s športnikom osebni odnos, kjer poleg trenerskega svetovanja postane ta nekdo prijatelj, ki mu športnik lahko zaupa svoje težave; če ta osebnih stvari ne ohrani zase, lahko zgubi vse zaupanje, tako kot prijatelj kot trener,

- iskalec dejstev (zbira podatke o tekmovanjih in rezultatih ter sledi spremembam vadbenih pristopov),
- organizator (pripravi plan treninga in organizacijo treniranja).

(Zupan, 2010 iz Tušak, Misja in Vičič, 2003)

Vsestranska skrb za učence

Služba, naporno delo in šola pogosto povzročijo, da so učenci slabo razpoloženi, razdražljivi, prenapeti, preobčutljivi ali celo apatični. Da bi učenci realizirali svoje potenciale in tako dosegli uspehe pri učenju, mora biti pristop njihovih učiteljev celovit. Oblikovati morajo zunanje pogoje. V svoji skupini morajo poskrbeti za prehrano, bivanje ... Upoštevati morajo individualne želje, socialno interakcijo ...

Doživetje uspeha in napredovanje pri učenju lahko pozitivno delujeta v smeri, da dvigneta ton osnovnega razpoloženja; učenci postanejo veseli, sproščeni, vedri in optimistični. Vse to deluje na povišanje in stabilizacijo samozaupanja, psihično stabilnost in samopodobo. Želja za uspehi se dvigne, z njo pa pripravljenost za tveganje, poveča se moč odločanja in pripravljenost za še večji obseg dela v smislu količine in kakovosti.

Uspeh pa lahko deluje tudi negativno. Učenec postane objesten, domišljav, ošaben in prevzeten. Navadno je sam sebi dovolj, samozadosten in samozadovoljen. Začenja precenjevati samega sebe in svoje kolege. Navadno takšen učenec začne opuščati ure učenja ali pa jih ne izpolni v celoti, pri čemer začenja uporabljati niz vedno novih izgovorov.

Na drugi strani pa lahko doživetje neuspeha prav tako deluje pozitivno. Tako pride do spremembe vedenja. Arogantno vedenje je opuščeno, poveča se želja po uspehu. Z željo po uspehu pa se poveča tudi pripravljenost za boljše delo, da bi učenec končno dokazal, kaj zmore.

Negativen vpliv neuspeha je mogoče zaznati v splošno slabem razpoloženju, jezi, pesimističnem razpoloženju in izgubi motivacije. Zaupanje vase se zmanjša,

samopodoba se slabša, nastopijo lahko celo občutki manjvrednosti. Pojavljajo se zavrtost, strah, lažja utrujenost, neodločnost in precenjevanje zahtev.

Učitelj skuša nuditi pomoč in svetovanje svojim varovancem na področjih, ki se navezujejo na učenje, pa tudi pri problemih, ki jih učenec doživlja na drugih področjih svojega delovanja. Med prve spadajo izbira novih uporabnih poti za obnovo uspešnosti, odpravljanja napak, neuspehov, med druge pa problemi v šoli, službi, z nasprotnim spolom, starši ...

Učiteljeva vloga pri preverjanju znanja

Ena izmed bistvenih lastnosti učitelja je, kako se odzove, kako se vede na pomembnih preverjanjih znanja. Tu učitelj nastopa v treh funkcijah, ki jih mora uspešno opraviti.

- Učitelj kot model, ki se zaveda resnosti situacije za učenca, je pozitiven in sposoben vplivati ter se ustrezno odzvati na okoliščine, prav tako pa je tudi dosleden v čustvenih stanjih. Vedenje učitelja mora biti podobno tistemu, kar pričakuje pri učencu.
- Učitelj nastopa kot vir rešitve in nasvetov, ki jih učenec lahko dobi, kadar jih potrebuje. Vpliv učitelja je odvisen od stopnje komunikacije in kakovosti odnosa med učencem in učiteljem. Da bi bil učitelj v tej vlogi najuspešnejši, mora učenec čutiti, da je njegov učitelj objektiven, pošten in sposoben analizirati problem, ki se pojavi.
- Učitelj kot simbol za izražanje in uporabo načrtovanega vedenja oz. strategije. Prisotnost planiranega vedenja pri učitelju naj bi pokazala učencu, da se izpolnjuje načrtovana priprava.

Med preverjanjem znanja učitelj spremlja učenca pri ogrevanju ter pri preostali tehnični in psihični pripravi. Nudi mu pomoč, povratno informacijo in nasvete. Učitelj po lastni presoji uporabi določene intervencije, da je učenec sposoben pokazati maksimalno osvojeno znanje. Pri tem mora biti učitelj precej spreten, saj ima po navadi večje število učencev na preverjanju znanja, pri čemer ne sme priti do zanemarjanja katerega od njih.

6 SKLEP

Prodorna športa deskanje na snegu in smučanje prostega sloga sta prevzela veliko mladih zimskih navdušencev, kar je povzročilo nastanek prvih stalnih snežnih parkov tudi v Sloveniji.

Smučanje prostega sloga je posebej zanimivo za mlade generacije. Nevarnost in tveganje jim predstavljata izziv. Privlači jih želja po prepovedanem. V realnem svetu so vožnja in skakanje po mizah za piknik v naravi, avtomobilih, sodih, cisternah za plin in drsenje po ograjah prepovedani. Dandanes pa se je mladim želja uresničila, saj vse to lahko počnejo v snežnih parkih. Za prijetno doživetje v parkih mora poskrbeti vsak sam tako, da prepozna nevarnosti, ki prežijo nanj.

Kako in kje se lotiti smučanja v snežnih parkih?

Poti je veliko. Vedno pa moramo vadbeni proces prilagajati učencu in izbrati najučinkovitejšo pot in način glede na njegove sposobnosti. Treba je izbrati različne prijeme, s katerimi se izognemo monotoni in enostransko usmerjeni vadbi. Pri učenju v parku moramo upoštevati načelo postopnosti, poznati moramo raznovrstne postopke, s katerimi pritegnemo pozornost učencev, in postopke za postopno učenje premagovanja ovir ter hiter napredek, saj jim s tem dvigujemo motivacijo, poskrbimo za zabavno in zanimivo vadbo, tako da so željni aktivnosti in da športa ne opustijo. Vsak, ki se uči smučanja v parku in premagovanja ovir v njem, pa se mora zavedati, da mora biti pri svojem delu potrpežljiv in strpen.

Namen diplomskega dela je bil podrobneje predstaviti snežne parke, objekte v njih, predstaviti potrebno opremo za smučanje v parkih, pravila obnašanja v njih in postopke učenja. Smučanje prostega sloga želimo približati smučarjem različnih starosti in različnega smučarskega znanja. V snežni park se lahko odpravi prav vsak, ki ima nekaj osnovnega znanja smučanja, vendar si mora v parku najti objekte primerne svojemu smučarskemu znanju, upoštevati mora načelo postopnosti. V parku je obvezna uporaba zaščitne čelade, zaželena pa je tudi vsa druga zaščitna

oprema. Za svojo varnost v parku mora poskrbeti vsak sam, z upoštevanjem pravil, ki veljajo v snežnih parkih.

Upamo, da bomo tistim, ki se ukvarjajo z učenjem smučanja, pomagali in jim predstavili kakšno novo stvar, da bo njihovo delo s tem še bolj kakovostno.

Smučanje prostega sloga je sicer »adrenalinski« šport, ki glede varnosti s strokovnim pristopom trenerjev in učiteljev ostaja na ravni drugih aktivnosti na snegu. Praviloma se odvija na prostem, izboljšuje koordinacijo gibanja, utrjuje človeški organizem in kot vsaka druga šola izoblikuje delovne navade.

S tem diplomskim delom želimo spodbuditi zanimanje za alternativno smučanje kot povsem rekreativni šport ali pa nadgradnjo mojstrske šole alpskega smučanja.

LITERATURA

Bleiweis, M. (december 2006) Zaščita in varnost pri smučanju izven urejenih prog. Sokol, str. 40-41

Duds (2007). Deskanje na snegu: Interno gradivo za strokovna usposabljanja. Begunje na Gorenjskem: samozaložba.

Fetih, P. (februar 2008) Poškodbe? Ne hvala! Sokol, str. 34-36.

Guček, A. in Videmšek D. s sodelavci (2002). Smučanje danes (2003). Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). Naše smučine (Teorija in metodika alpskega smučanja). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Marušič, T. (2006). Slovensko smučarsko pravo in varnost na smučiščih. Ljubljana: Uradni list Republike Slovenije.

Matelič, T. (2010). Analiza poškodb v snežnih parkih glede na način smučanja. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Medja, J. (december 2006) Kakšno opremo potrebuješ. Sokol, str. 32-33.

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

Podhostnik, K. (1981). *Didaktika*. Ljubljana: Pedagoška Akademija.

Pogačar, J. (2004). Teoretična primerjava skokov na grbinah na ZOI 1998 in ZOI 2002. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Poljak, V. (1974). *Didaktika*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Rajtmajer, D. (1988). *Metodika telesne vzgoje*. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Salomon1080 history. (1997). Pridobljeno 20. 9. 2009, iz <http://www.youtube.com/watch?v=AKkyygSGa0U>.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Visinski, M. (1999). *Program športne vzgoje v vrtcu Cicitelovadnici*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Žalohar, B. (januar 2007) »Raili« : trend mladih smučarjev prostega sloga. Sokol, str. 33.

Žalohar, B. (marec 2007) Big air trik: 540 double japan grab. Sokol, str. 45.