

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TEA LIKAR

LJUBLJANA, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

Z IGRO USTVARJALNOSTI DO PRVIH SMUČARSKIH ZAVOJEV

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:
prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.
RECENZENT:
doc. dr. Blaž Lešnik, prof. šp. vzg.

Avtorica dela:
TEA LIKAR

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Zahvala gre vsem, ki so pripomogli pri izdelavi diplomske naloge: mojima staršema, ki sta me skozi leta študija podpirala, mentorici prof. dr. Mateji Videmšek ter SK Matajur in Mini Šport, ki sta mi omogočila pridobiti izkušnje na področju učenja smučanja.

KLJUČNE BESEDE: igra, smučanje, ustvarjalnost, učenje, otrok

Z IGRO USTVARJALNOSTI DO PRVIH KORAKOV NA SNEGU

TEA LIKAR

POVZETEK

Namen diplomske naloge je predstaviti način poučevanja smučanja z igro in veliko ustvarjalnosti. Predstaviti ustrezno opremo, pripomočke in različne elementarne igre brez in s smučmi.

Pri metodiki učenja smučanja je zelo pomembno, da upoštevamo postopnost, zato pričenno poučevati s prilagajanjem na sneg, nato sledijo ostale prvine, za katere je najpomembneje, da uporabimo raznovrstne igre in pri tem otroke animiramo ter spodbujamo. Za vsako tehnično prvino uporabimo različne igre, s katerimi otroke spodbudimo, da ustvarjalno izvajajo različne igre. Prav tako pa je pri samem poučevanju smučanja potrebno poskrbeti za ustrezno varnost in zato otroke sproti opozarjati na pravilno obnašanje na smučišču.

Tak način poučevanja smučanja je priporočljiv in zanimiv predvsem za predšolske otroke in učence v prvem triletju osnovne šole, kjer je igra del njihovega življenja in podoživljanja stvari. Pomembno je, da se otroci pri tem zabavajo in hkrati osvajajo prvine alpskega smučanja.

V diplomskem delu smo predstavili način poučevanja, ki izhaja iz potreb otrok in njihove razvojne stopnje, s poudarkom na gibalnem ustvarjanju kot celostnem pristopu. Naloge, ki so predstavljene, otroku ponudimo na ustrezen, nevsiljiv način.

KEY WORDS: game, skiing, creativity, teaching, child

WITH CREATIVITY TO THE FIRST STEPS ON THE SNOW

TEA LIKAR

SUMMARY

The purpose of the thesis is to present the way of teaching skiing with the game and a lot of creativity. To present the appropriate equipment, accessories and various elementary games without and with the skis.

In methodology of teaching skiing is very important to take into account the gradual approach, so we teach by adjusting on the snow, then follow the rest of the elements for which it is important to use a variety of games to animate and encourage. Each technical element has the various games that they imitate. Also, while teaching skiing is very important for the required adequate safety and therefore the kids keep up the proper behavior on the slopes.

That way of teaching skiing is recommended and interesting especially for preschool children and children of the first triad, where play is part of their life and reliving things. It is important that children have fun while conquering the elements of alpine skiing.

In diploma, we present the way of teaching, which is derived from the needs of children and their development, with a focus on creating an integrated approach as the motor. Tasks that are presented to the child, they are offered on an unobtrusive way.

KAZALO

1.	UVOD	8
1.1	OSNOVE UČENJA SMUČANJA MLAJŠIH OTROK.....	8
1.2	ELEMENTARNE IGRE NA SNEGU	8
1.3	OTROK IN IGRA	9
1.3.1	Izbira pripomočkov	10
1.4	PRIPRAVLJALNE DEJAVNOSTI BREZ IN S SMUČMI NA SNEGU	11
1.5	SMUČARSKA OPREMA.....	12
1.6	VARNOST NA SMUČIŠČU	13
1.6.1	10 FIS pravil	14
1.7	CILJI.....	18
2	JEDRO	19
2.1	UČENJE Z IGRO USTVARJALNOSTI.....	19
2.1.1	Pripomočki.....	19
2.1.1.2	Uporaba najpogostejših pripomočkov v praksi	21
2.1.2	Cilj vadbe	21
2.1.3	Vadba	21
2.1.3.1	Prilagajanje na smučarsko opremo.....	23
2.1.3.2	Osnovni smučarski položaj	23
2.1.3.3	Klinasti zavoj in zaustavljanje.....	24
2.1.3.4	Vstajanje po padcu	25
2.1.3.5	Vzpenjanje.....	26
3	SKLEP	27
4	LITERATURA	28

1. UVOD

Zimski izleti in različne aktivnosti na snegu brez smuči (igre, sankanje, dričanje ...) so nedvomno priprava na smučanje, saj otrok z njimi spoznava zimsko naravo, različne vrste snega, značilnosti gibanja pri hoji, teku, sankanju in drsanju, hkrati pa si tudi krepí in utrjuje telo. Vendar dejavnosti brez smuči ne prispevajo k osvajanju tehnike smučanja (Pogačnik in Videmšek, 1998).

1.1 OSNOVE UČENJA SMUČANJA MLAJŠIH OTROK

Nedvomno je športna dejavnost in s tem tudi smučanje za otrokov celostni razvoj izrednega pomena. Otrokova potreba in pravica po gibanju oziroma gibalnih aktivnosti mora biti zagotovljena tako v šolah, zunajšolskih dejavnostih kot tudi v prostem času, kjerkoli pač otrok je. To moramo otroku omogočiti tudi v zimskem času, ko so igrišča pokrita s snegom in je temperatura nekoliko nižja.

Igra in snežni poligon, ki otroku pričara poseben svet, v katerem se bo zabaval, so primarna vsebina in sredstvo, s katerim pristopimo k smučarskemu opismenjevanju otrok. Seveda morajo biti otroci za tako aktivnost primerno telesno pripravljene in opremljene. Vsi starši, ki bi otroka radi naučili smučati, se sprašujejo, kdaj je otrok dovolj star, da ga prvič postavimo na smuči.

Prve korake s smučmi lahko otrok napravi že pri dveh letih. Ko dopolni tri leta, se je sposoben spustiti po blagi strmini, medtem ko štiriletni otrok poskuša izpeljati tudi preproste zavoje. Štiri- do petletnega otroka lahko že vključimo v smučarski tečaj, kjer se vsebine seveda posredujejo skozi različne igre. Na zimovanje, ki zahteva vsaj nekajdnevno odsotnost staršev, po navadi vključimo otroka, ki je star vsaj pet let.

Pri učenju smučanja otrok moramo skrbno paziti na njihovo starost. Od trenutka, ko je otrok primeren za začetek smučanja pa vse do sedmega leta, mora učenje v čim večji meri vsebovati igro. Po sedmem letu lahko otroka učimo same tehnike, po dvanajstem pa ga lahko usmerimo v tekmovalno smučanje, če imamo za to objektivne razloge.

Če smo torej za končni cilj znanja smučanja postavili prilagojenost v smislu največjih užitek, ki jih nudi zasneženo pobočje, si lahko pri našem delu postavimo še delne cilje, ki jih bomo dosegli pri učenju otrok v posameznih obdobjih. Te lahko določimo glede na (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011):

- stopnjo predznanja,
- njihovo gibalno učinkovitost.

1.2 ELEMENTARNE IGRE NA SNEGU

Igra je ena od osnovnih vsebin otrokovega življenja, zato jo lahko uporabimo kot metodo vzgoje in sredstvo učenja tako pri osvajanju gibalnih kot intelektualnih vsebin. Otrok naj čim več spoznanj pridobi preko igralnih oblik, saj je dalj časa trajajoče in strogo usmerjeno učenje odbijajoče, igra pa vadeče pritegne, zato lahko z njeno pomočjo nevede ter igraje pridobijo potrebna znanja, ki se tudi globlje vtisnejo v spomin; seveda je potrebno igro vedno prilagajati

starosti, sposobnostim, številu in predhodnemu znanju vadečih ter okoliščinam, v katerih se nahajamo.

V zimskih razmerah (na smučišču, drsališču ipd.), ko je običajno mrzlo, so za začetek najprimernejše živahne igre, s katerimi vadeče najprej ogrejemo, in jim s tem pripravimo ugodnejšo mikroklimo, v kateri bodo izvajali svojo aktivnost. Nato lahko s pomočjo elementarnih iger posredujemo posamezne elemente tehnike zimskih športov oz. se vadeči s pomočjo igre navadijo na gibanje z opremo, ki je v teh športih potrebna (alpske smuči).

Z elementarnimi igrami, ki jih uporabljamo pri smučarski vadbi, skušamo v prvi vrsti vadeče navaditi na gibanje s podaljšanimi stopali (smučkami), nato pa z njihovo pomočjo posredovati posamezne elemente smučarske tehnike. Te igre se običajno izvajajo na ravnini ali na manjši strmini, ni pa vedno potrebno, da bi bila podlaga steptana, saj se morajo vadeči navaditi tudi na gibanje na neurejenem terenu. Za svoje potrebe lahko pri tem priredimo tudi mnoge igre, ki jih uporabljamo v dvorani ali na igrišču, vsekakor pa izkoristimo možnosti, ki nam jih nudita okolje in oprema, s katero delamo (Pistotnik, 2004).

1.3 OTROK IN IGRA

Odnos otroka do sveta v obdobju zgodnjega otroštva in tudi kasneje se najbolj naravno razvija skozi igro. Ta je za otroka izredno resna dejavnost, malokrat pa jo kot tako jemljejo odrasli. Otrok v svoji izredni domišljiji najde razlog in vzrok za igro v najrazličnejših trenutkih, z najrazličnejšimi predmeti in v najrazličnejših okoljih. Tako spoznava materiale in njihove lastnosti v okolju. Pesek, ki velikokrat na žalost staršem pomeni najljubši element na dvorišču, mlako, lužo ali vedro vode, v katerem se lahko zgodi cel kup zanimivih reči, bližnji hribček, poraščen s travo, po katerem v novih hlačah tako lepo drsi navzdol, pa sneg, ki je sicer mrzel in moker, toda za igro tako zanimiv. Kako šele drsi na ledu ali blatu ... Skozi najrazličnejše igre otrok ugotavlja in spoznava, kaj vse se v specifičnem okolju lahko dogaja, med drugim kako se lahko na različnih podlagah giblje (Pišot in Videmšek, 2004).

Otrok, igra, veselje, sproščenost, ustvarjalnost so pojmi, ki jih zelo pogosto povezujemo, kadar govorimo o dejavnostih predšolskih otrok. Igra je dejavnost, ki poteka v družini, vrtcu, šoli, na dvorišču, izvajajo jo tako mestni kot tudi vaški otroci. Igro poznamo, odkar obstaja človeštvo. Je drugačna od vseh ostalih dejavnosti. Otrok je namreč v igri samostojen, ustvarjalen, izraža to, kar doživlja »sedaj« in »tu«, uživa v dejavnosti sami, četudi ne doseže konkretnih rezultatov (Marjanovič Umek, 1990).

Želja po izražanju samega sebe je ena izmed človekovih osnovnih potreb in otrok izraža sebe v igri. V igri prihaja do lastnega potrjevanja in spoznavanja samega sebe, sebe v ožjem in širšem družbenem okolju. Samopotrjevanje pa je silnica, gibalno, ki usmerja otroka k novim dejavnostim, s pomočjo katerih razvija gibalne in spoznavne sposobnosti, ustvarjalnost, delovne navade, moralne in estetske standarde, interese, čustveno življenje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Učitelj smučanja naj v svoje delo vključi najrazličnejše improvizirane in standardizirane učne pripomočke. Izbira lahko med zahtevnejšimi, modernimi, dražjimi ali pa takimi, ki so vedno pri roki. Vsekakor je za to, ali bo svoje delo poživil in otroku ponudil nekaj več, odgovoren

samo učitelj s svojim znanjem. Tudi po tem lahko spoznamo dobrega učitelja, ki pozna »pedagoško odgovornost« (Pišot in Videmšek, 2004).

Že samo sprememba pripomočka, ki ga otrok pri vaji uporablja, 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 sproži rdeč kij, oranžen obroč ali rumena kolebnica. Ne le zato, ker so nekateri pripomočki primernejši za ene, drugi pa za druge vaje, razlika je predvsem v doživljanju otroka. V tem pa je prednost dela z najmlajšimi, saj jim s tem lahko hitro omogočimo novo izkušnjo in tako obogatimo njihovo gibalno znanje. Pri tem pa se moramo zavedati tudi drugih prednosti, ki jih ima tak način dela. Velik rdeč balon, ki postane del otroka, ima pomembno vlogo tudi zato, ker hitro preusmeri pozornost otroka (strah pred padcem, strmino, odsotnost staršev, nepozabni učitelj ali nova skupina otrok ...) in ga aktivno vključi v delo, obogati čustveno učenje in ga za delo dodatno motivira, posredno pa razvija tudi občutek odgovornosti in pozitivnega odnosa do opreme (Pišot in Videmšek, 2004).



Slika 1. Ogrevanje (Mini šport, 2012).

1.3.1 Izbira pripomočkov

Zelo pomembna stvar pri začetku smučanja je, da otroka ustrezno opremimo, pri tem pa moramo upoštevati različne faktorje, ki zadevajo tako otroka kot tudi učitelja. V ta namen (Pišot in Videmšek, 2004) navajata izbiro pripomočkov:

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

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

1.4 PRIPRAVLJALNE DEJAVNOSTI BREZ IN S SMUČMI NA NEGU

Zimski izleti in različne aktivnosti na snegu brez smuči (igre, sankanje, dričanje ...) so nedvomno priprava na smučanje, saj otrok z njimi spoznava zimsko naravo, različne vrste snega, značilnosti gibanja pri hoji, teku, sankanju in drsanju, hkrati pa si tudi krepi in utrjuje telo. Vendar dejavnosti brez smuči ne prispevajo k osvajanju tehnike smučanja.

Seznanjanje s smučarsko opremo

Priporočljivo je, da smučarske čevlje in smuči otroci preizkusijo že doma ob prisotnosti staršev. S tem dobijo osnovno predstavo o njihovi uporabi.

Obuvanje in hoja v smučarskih čevljih

Veliko smučarskih čevljev je takih, da bi imeli težave pri zapenjanju celo odrasli, zato je pri obuvanju nujno potrebna pomoč vzgojiteljice. Otroci naj poskusijo hoditi v okornih smučarskih čevljih že v zaprtem prostoru.

Nošenje smuči

Otrok nosi smuči na rami tako, da so s krivinami obrnjene naprej. Palice drži v drugi roki. S smučmi na rami se ne sme vrteti. V vrsti drži smuči navpično ob telesu.

Smuči lahko nosi tudi v roki. Krivine in zadnje dele zatakne v zanke, prime obe palici hkrati in nosi smuči kot torbo.

Pri nošenju smuči je potrebno upoštevati moč otrok, ki imajo veliko težav že s hojo v okornih smučarskih čevljih, zato naj bo razdalja nošenja čim krajša.

Natikanje in snemanje smuči

Še najmanj težav povzročata otrokom natikanje in snemanje smuči. Toda tudi pri tem ne gre brez njih, saj začetniku že trenutna stoja na eni nogi, ko drugo postavlja na smučko, dela obilo preglavic.

Hoja na smučeh

Osnovna drža: smuči so vzporedno in razklenjene za eno do dve smučki. Otroci naj hodijo po ravnini brez palic, saj bi jih med hojo ovirale. Njihovo pozornost skušamo preusmeriti s smučmi na okolico. Lahko gremo na krajši sprehod ali postavimo ovire, okoli katerih otroci hodijo. Če ima kateri izmed otrok težave, ga primemo za roko. Na začetku bo večina med hojo dvigovala smuči. Nekaj časa jih pustimo, nato jim demonstriramo hojo brez dvigovanja smuči (s smučmi med hojo podrsamo naprej).

Dršenje na smučeh (s pomočjo učitelja oziroma vrstnika)

Padanje in vstajanje

Padanje in vstajanje sta dovršen del prvih korakov na snegu. Če otrok pade, naj se pobere sam. Seveda vstajanje prej demonstriramo. Večini vstajanje ne povzroča večjih težav, so pa tudi izjeme. Takim pomagamo, saj bodo v nasprotnem primeru kmalu izgubili veselje do smučanja.

Na ravnini gre po navadi lahko, drugače pa je na strmini, ko otrok skuša vstati ne glede na položaj smučī. Pojasnimo mu, da mora smučī vedno najprej postaviti na spodnjo, nižjo stran smučīšča.

Dršenje na smučeh (brez pomoči) Nastavljanje robnikov

Obračanje

Obračanje sprva izvajajo brez palic, nato pa z njimi (Pogačnik in Videmšek, 1998).

1.5 SMUČARSKA OPREMA

Se tudi vi sprašujete, kaj otroku kupiti? Drago in izredno kakovostno ali nekoliko cenejšo smučarsko opremo in zraven raje še nekajdnevno smučarsko karto? Razmišljate mogoče celo o tem, da bi si opremo izposodili, saj jo bo drugo leto prerasel? Ali mogoče o tem, da bi kupili večji smučarski čevelj, da bo dovolj velik še za naslednji dve sezoni? Kaj pa otrok potrebuje? Nič drugega kot opremo ravno prave velikosti in seveda čim več pridobljenih izkušenj. Skrbno načrtovanje in občutljivo ločevanje med kakovostjo in količino sta ključnega pomena tako pri vsakodnevnih odločitvah kot tudi pri načrtovanju gibalne/športne dejavnosti v vrtcu in družini (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010).

Pri smučanju ima pomembno vlogo smučarska oprema, zato otroku priskrbimo primerno obleko, ki mu bo omogočila udobno, varno in sproščeno smučanje. Nova smučarska oprema je cenovno velik zalogaj. Otrok jo v eni sezoni preraste, zato se danes veliko staršev odloča za nakup rabljene opreme na smučarskih sejmih, kjer je pogosto velika izbira tudi sodobne, še uporabne opreme. Kupujmo sodobno opremo, ki bo otroku ustrezala glede na njegovo velikost, težo in znanje. Dobro počutje otroka je prvi pogoj za zadovoljstvo in uspešno prilagoditev na specifično okolje. Sodobna oprema bo otroku olajšala pot do smučarskih spretnosti in znanja.

Staršev svetujemo, da izberejo in preizkusijo smučarsko opremo že doma pred odhodom na sneg. Otrok naj doma na preprogi poskuša samostojno obuvati smučarske čevlje, pripenjati smučī in se z njimi premikati po preprogi. To bo dragocena izkušnja za dober začetek na snegu.

Smučarska oprema je zelo pomembna pri smučanju in je glede na spodaj navedene elemente nezamenljiva tako pri otrocih kot tudi odraslih. Zato je pomembno, da se pri nakupu in izboru posvetujemo z učitelji smučanja, trenerji ali prodajalci, ki so za to specializirani.

- **SMUČI:**
 - Velikost smučī naj bo usklajena z velikostjo otroka (lahko so do 10 cm krajše od otroka).
 - Smučī morajo imeti dovolj ostre robnike, kar bo otroku omogočilo vodenje smučī brez večjega truda.
- **VARNOSTNE VEZI:**
 - Smučī morajo imeti nastavljive varnostne vezi, ki smučarski čevelj dobro pritrdijo na smučko (tudi v primeru obrabljenosti spodnjega dela smučarskega čevlja) in omogočajo ustrezno nastavitev glede na otrokovo znanje smučanja in težo.
- **SMUČARSKI ČEVLJI:**

- Naj bodo primerno veliki (nekoliko večji od velikosti otrokovega stopala, vendar ne preveliki – največ do dve številki večji od stopala), velikost vedno preverimo tako, da vzamemo notranji vložek čevlja iz kalupa. Zapenjajo naj se z dvema ali več zaponkami, kar omogoča dober oprijem stopala in gležnja, po možnosti naj imajo izražen rahel naklon naprej. Za otroke so primerni tudi smučarski čevlji, pri katerih lahko nastavljamo velikost.
- **SMUČARSKÉ PALICE:**
 - Naj bodo primerno visoke (ker otroku začetniku služijo predvsem za oporo, naj bodo nekoliko višje, kasneje pa naj segajo do višine za 90 stopinj pokrčene roke v komolcu).
- **SMUČARSKA OBLEKA:**
 - Naj bo dovolj velika (pretesna ali preveč ohlapna obleka otroka zelo ovira pri gibanju), nepremočljiva, po možnosti iz dveh delov (bunda in hlače), primerno topla in zračna. Otrok naj bo oblečen v več plasteh, tako da v primeru toplega vremena lahko kakšen del odloži, v primeru mraza pa mu obleka nudi boljšo izolacijo in ohranjanje toplote.
- **VARNOSTNA ČELADA:**
 - Je obvezen del smučarske opreme in naj se trdno prilega glavi, ima naj tudi ščitnik za obraz, biti mora dobro zapeta (varnostni pas mora biti pod brado). Čelada naj bo tako velika, da je še mogoče obleči podkapo. Za otroke so primerne tudi čelade, pri katerih lahko nastavljamo velikost.
- **SMUČARSKÉ ROKAVICE:**
 - Naj bodo dovolj tople, iz nepremočljivega materiala, za mlajše otroke so bolj praktične rokavice na en prst – palec, otrok jih lažje natika, poleg tega so tudi toplejše.
- **SMUČARSKA OČALA:**
 - Naj bodo izdelana iz upogljive plastike, z elastiko in dobrim zračenjem (za preprečevanje rosenja so boljše tiste z dvojnimi stekli), varujejo naj pred soncem.

Pred odhodom na zimske počitnice je treba preveriti vso smučarsko opremo. Pripravimo lahko zgibanko za starše, ki vsebuje tudi nasvete o smučarski opremi. Vse nasvete in pomoč v zvezi s smučarsko opremo pa lahko starši dobijo tudi v smučarskem servisu, klubu, trgovini in drugod (Pišot in Videmšek, 2004).

1.6 VARNOST NA SMUČIŠČU

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

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

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

Vsak učitelj smučanja mora dobro poznati *Strokovni kodeks učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije*. Otroke tečajnike učitelj seznani s pravili in predpisi, ki veljajo na smučišču že pred smučanjem, na otrokom primeren način, s pomočjo slikovnega gradiva in s simulacijsko igro (Pišot in Videmšek, 2004).

1.6.1 10 FIS pravil

Ko otroke pripeljemo na smučišče, je seveda zelo pomembna tudi varnost in poznavanje pravil, ki to določajo. Za to obstaja pravilnik v sklopu 10 pravil (10 FIS pravil), ki naj bi ga znal vsak udeleženec smučišča. Otrokom to na zabaven in lažji način predstavimo, tako da ga razume in zna vsak izmed njih.

1. PRAVILO: OBZIRNOST DO DRUGEGA

Smučar se mora tako obnašati, da ne ogroža ali poškoduje drugega.



Slika 2. FIS pravilo (Ministrstvo za notranje zadeve. Policija).

2. PRAVILO: SMUČARSKO ZNANJE

Smučar ne sme voziti na pamet. Hitrost mora prilagoditi svojemu znanju, razmeram na smučišču in gostoti smučajočih.



Slika 3. FIS pravilo (Ministrstvo za notranje zadeve. Policija).

3. PRAVILO: IZBIRA SMUČINE

Hitrejši smučar mora tako izbrati smučino, da ne ogroža smučarjev pred seboj.



Slika 4. FIS pravilo (Ministrstvo za notranje zadeve. Policija).

4. PRAVILO: PREHITEVANJE

Smučar lahko poljubno prehiteva, vendar v taki razdalji, da ima prehitevani dovolj prostora za smučanje.



Slika 5. FIS pravilo (Ministrstvo za notranje zadeve. Policija).

5. PRAVILO: V SMUK-NADALJEVANJE

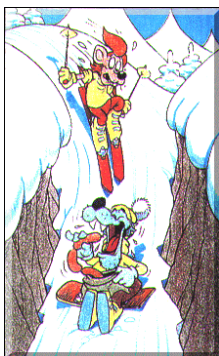
Predno smučar odsmuča po progi, mora pogledati navzdol in navzgor, če je varno zanj in za druge.



Slika 6. FIS pravilo (Ministrstvo za notranje zadeve. Policija).

6. PRAVILO: USTAVLJANJE

Smučar se ne sme ustavljati na zahtevnejših delih smučišča, razen v sili, vendar naj se čim prej umakne.



Slika 7. FIS pravilo (Ministrstvo za notranje zadeve. Policija).

7. PRAVILO: VZPENJANJE-SESTOPANJE

Smučar sme za vzpenjanje ali sestopanje uporabiti le rob smučišča.



Slika 8. FIS pravilo (Ministrstvo za notranje zadeve. Policija).

8. PRAVILO: UPOŠTEVANJE OZNAČB

Smučar se mora naučiti in spoštovati signalne in prometne oznake na smučiščih.



Slika 9. FIS pravilo (Ministrstvo za notranje zadeve. Policija).

9. PRAVILO: POMOČ PRI NESREČI

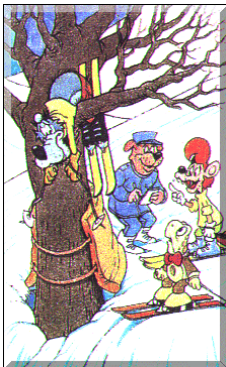
Pri nesreči je smučar dolžan po svojih močeh pomagati ponesrečencu.



Slika 10. FIS pravilo (Ministrstvo za notranje zadeve. Policija).

10. PRAVILO: DOLŽNOST LEGITIMIRANJA

Smučar, kot udeleženec ali priča, odgovoren ali ne, se mora pri nesreči pustiti legitimirati.



Slika 11. FIS pravilo (Ministrstvo za notranje zadeve. Policija).

1.7 CILJI

Cilji diplomske naloge so:

- predstaviti osnovne elemente smučanja, ki jih lahko otroci usvojijo z ustvarjalno igro,
- predstaviti elementarne igre na snegu, brez in s smučmi, ki razvijajo otrokovo domišljijo,
- predstaviti različne pripomočke pri poučevanju smučanja z ustvarjalno igro.

2 JEDRO

V prvem delu diplomske naloge bomo predstavili osnovne vaje začetka poučevanja smučanja; torej od prilagajanja pa do samostojnega smučanja (klinasti zavoj). Sestavili smo kompleks vaj, ki vsebujejo nekoliko drugačno poučevanje otrok, za katere menimo, da je poleg že tako ustreznega načina prilagajanja in učenja smučanja potrebna še dobra sprotna motivacija, kar zagotovi še dodatno gibalno učinkovitost.

2.1 UČENJE Z IGRO USTVARJALNOSTI

2.1.1 Pripomočki

Pripomočki pri učenju smučanja so zelo pomembni zgolj z vidika motivacije in zabave. Ti nadomestijo različne ovire na smučišču, označujejo začetke in konce zavojev, cilje in starte itn. So tudi nenadomestljiv rekvizit, ko se učimo tehnike smučanja (klinasti zavoj). Pri uporabi le-teh upoštevamo starost in znanje vadečih ter seveda pogoje, ki jih dopušča smučišče. Pripomočki so:

- 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,
- kolebnice,
- kocke,
- blazine,
- piščalke,
- kiji itd.

Le ti morajo biti primerni za delo na snegu, v mrazu in vlagi. Biti morajo varni, nepoškodovani, brez ostrih robov, prijetnega videza, živih barv in iz različnih materialov. Kadar nimamo na voljo ustreznih standardiziranih pripomočkov, lahko seveda z malo domišljije hitro pripravimo in uporabimo improvizirane pripomočke: prazne plastenke, napolnjene s barvnim peskom, pločevinke, stare kose blaga, doma narejene žoge, smrekove vejice ipd. Uporaba rdečega obroča kot volana pri vozilu hitro preusmeri pozornost otroka in ga aktivno vključi v delo. Strmina, strah pred padcem, odsotnost staršev, nepoznavanje otrok in nov učitelj sta takrat že preteklost oziroma nepomemben dejavnik, saj se otrok zabava in je čustveno vpleten v samo aktivnost (Videmšek in Pišot, 2004).

Danes si težko predstavljamo kakršnekoli športne dejavnosti brez ustreznih rekvizitov in pripomočkov. Tako je tudi na zimovanju. Z njihovo uporabo prispevamo k pestrejši in kakovostnejši vadbi. Učne pripomočke in rekvizite izberemo glede na cilje, ki smo si jih zadali. Največkrat je zaloga rekvizitov povezana z denarjem, z malo iznajdljivosti in znanja pa jih večino lahko naredimo sami ali si jih izposodimo. Seveda z izdelavo ne smemo odlašati do zadnjih dni. Že jeseni pogledamo, kaj imamo na voljo in kaj potrebujemo za prihodnje zimovanje. Za nasvet lahko poprosimo tudi strokovnjaka (Pogačnik in Videmšek, 1998).

Nazorna demonstracija in jedrnata razlaga lahko zadostujeta pri učenju odraslih, pri otrocih pa to še zdaleč ni dovolj. Poznavanje in uporaba raznih pripomočkov na snegu je še vedno klavrna. Kljub obilici širši javnosti dostopne literature s področja poučevanja smučanja otrok, lahko še vedno opazimo suhoparno učenje, brez uporabe pripomočkov, predvsem pa pomanjkanje otroškega smeha in veselja. Naj spomnimo, da je malčkom pomembnejše radostno doživljanje dneva na snegu kot pa samo smučanje. In tukaj učitelji smučanja prevečkrat pozabijo na igro kot osnovno sredstvo pri poučevanju otrok.

Izbira ustreznega pripomočka mora biti skladna z nameni smučarske vadbe ter cilji, ki jih skozi proces učenja želimo doseči. Uporaba pripomočkov mora biti na eni strani smotrna, na drugi strani pa mora pri učenju smučanja pokazati ustrezen napredek oziroma korekcijo nepravilnega gibanja smučarja. Pri mlajših otrocih pripomočke dostikrat uporabljamo tudi za popestritev vadbe, saj lahko le-ta hitro postane monotona in preveč enostranska.

Poudariti moramo, da smo kljub pestri ponudbi različnih pripomočkov pri učenju smučanja prepogosto omejeni. Večkrat je to lahko tudi razlog za neuporabo različnih smuči, količkov, stožcev, obročev, markerjev, vrvi, elastik, balonov itd. Omejitve uporabe pripomočkov izhajajo iz razlogov, da lahko vadba s pripomočki zavzema veliko prostora na smučišču, pomanjkanje časa, transport pripomočkov na smučišče in drugih dejavnikov, ki učitelje smučanja odvrtačajo od pogostejše uporabe didaktičnih pripomočkov (Lešnik in Žvan, 2007).



Slika 12. Srednji obroč (Mini šport, 2010).

Na sliki 13 vidimo srednje obroče, ki jih uporabljamo predvsem za razvoj koordinacije in ravnotežja pri učenju smučanja.



Slika 13. Tunel (Kofler šport, 2008-2012).



Slika 14. Preproga, tunel in ovira (Mini šport, 2013).

Na sliki 14 vidimo različne pripomočke, ki nam pripomorejo k lažjemu poučevanju smučanja. Preproga služi kot pomoč pri vzpenjanju, lok in ovira pa kot pomoč pri zavijanju ter gibanju.

2.1.1.2 Uporaba najpogostejših pripomočkov v praksi

Didaktične pripomočke uporabljamo kot pomoč pri poučevanju smučanja. Na voljo imamo veliko število pripomočkov, s katerimi lahko popestrimo učenje.

- Visoki in nizki stožci se uporabljajo predvsem pri označevanju zavojev ali prostora,
- tunel uporabljamo kot pripomoček pri gibanju telesa (dol-hop),
- obroči nam služijo predvsem za popestritev smučanja. Otroci ga zelo radi uporabljajo kot »volan«. Lahko ga uporabljamo tudi pri različnih štafetah, kjer otroci prenašajo različne stvari iz enega konca na drug,
- talne označbe uporabljamo kot pomagalo pri začrtovanju zavojev,
- preproge in blazine nam služijo kot pomoč pri vzpenjanju. Narejene so iz neдрsečega materiala, da se otrokom ne drsi, predvsem takrat, ko morajo narediti vrsto,...

2.1.2 Cilj vadbe

Cilj take vadbe je, da poleg učenja smučanja učitelji otroke spodbudimo z igro, otroci pa pri tem oponašajo različne živali, ljudi, predmete itn. S takim načinom vadbe se poveča motivacija, ki je predpogoj za dobro delo in pridobivanje novega znanja.

Poleg tega bi z vadbo osvojili osnovne prvine smučanja (hoja in drsenje na smučeh, padanje in vstajanje, vlečnica, sprememba smeri).

2.1.3 Vadba

Na vadbi se otroci spoznajo z učitelji, spoznajo opremo, FIS pravila, naučijo se pravilnega obnašanja na smučišču ter pridobijo osnovna znanja smučanja.

V nadaljevanju bomo predstavili različne igrice, ki se uporabljajo za usvajanje osnovnih smučarskih gibanj na snegu tako z opremo kot tudi brez.

Spoznajmo se!

-Pripomočki: obroči, palice, velike žoge.

-Potek: učitelj se s svojim imenom predstavi kot poglavar gozda ter tako prikliče svoje živali. Vsak otrok je skrit za določen pripomoček, ki si ga izbere (žoga, obroč, palica). Vsak pripomoček predstavlja neko stvar v gozdu. Ko stopi pred pripomoček, se predstavi, pove svoje ime in pokaže tipičen položaj, ki določa njegovo žival. Vsi v skupini izvedejo vajo in se pri tem raztegnejo in ogrejejo.

-Različica: vsak otrok, ki se predstavi, začne loviti otroke znotraj skupine; tisti, ki je ujet, se predstavi naslednji. Vaja se lahko izvede brez in s smučmi.

-Nasvet: pri vsaki vaji je potrebna ustrezna varnost; na primernem terenu, lahko z rahlim naklonom.



Slika 15. Ogrevanje (Mini šport, 2013).

Na sliki 15 vidimo primer vadbe za prilagajanje na smučarski čevlji. Prestopanje iz leve na desno nogo.

Gimnastične vaje

-Pripomočki: obroči (mali, veliki), kolebnice, stožci.

-Potek: vse otroke je potrebno pred samim smučanjem dobro ogreti, zato začnemo z osnovnimi gimnastičnimi vajami. Poznamo veliko vaj, vendar bomo v našem primeru oponašali živali in njihove tipične gibe:

- **zajec:** sonožni poskoki na mestu in preko obročev. Obroče postavimo enega za drugim, tako da lahko otroci poskakujejo sonožno z oporo rok naprej. Različica: igro popestrimo v obliki štafete (naredimo dve ali tudi več skupin).
- **slon:** otroci skozi obroč, ki so postavljeni naključno po terenu delajo dolge in široke korake. Različica: igro dodatno otežimo s tem, da imajo otroci oporo na rokah.
- **boksarji:** otroke postavimo v pare; eden izmed njih iztegne roke, drugi pa ga v dlani sune z boksarskim udarcem.
- **baletke:** otroci imajo v rokah mali obroč in roke iztegnejo visoko v zrak, pri tem hodijo po prstih. Različica: postavimo stožce, okoli katerih se otroci gibljejo.

2.1.3.1 Prilagajanje na smučarsko opremo

Otroke je potrebno pred začetkom samega dela na snegu zelo dobro ogreti in pripraviti na delo. Z raznoliko igro in veliko motivacije se z vajami približamo našemu cilju. Otroci morajo pred začetkom prvih korakov na snegu spoznati svojo opremo tako, da jo vsak zna poimenovati ter povedati čemu služi.

Predvsem pri mlajših otrocih je zelo pomembno, da se jim šport ne zameri, zato je tukaj veliko iger in smeha. Tako se privadimo na sneg, mraz ...

Zbežimo medvedu

-Pripomočki: obroči (veliki), velike žoge, penaste palice.

-Potek: znotraj skupine določimo otroka (lahko je to tudi učitelj), ki po gozdu lovi svoje živali, da si bo lahko naredil zalogo za zimsko spanje, zato se otroci poskušajo skriti za kakršenkoli predmet, ki predstavlja stvar v gozdu (skala, drevo, grmiček ...).

-Različica:

- določimo žival, ki predstavlja kotaljenje in lazenje, tako da otežimo igro,
- s smučmi ali brez.

-Namen: prilagajanje na smučarski čevelj in smuči.

Lastovke

-Pripomočki: stožci in palice.

-Potek: otroci se obujejo v eno smučko in poskušajo zadržati ravnotežje tako, da dvignejo stojno nogo v zrak. Za pomoč so jim smučarske palice.

-Različica: igra se lahko izvede v obliki štafete okrog stožcev. Igro otežimo tako, da odvzamemo smučarske palice.

-Namen: prilagajanje na smuči ter koordinacija smuči-palice.

Peter Klepec

-Pripomočki: palice in smuči.

-Potek: igra poteka na rahlem naklonu smučišča, kjer na vrhu proge postavimo velik obroč. Na znak se otroci prelevijo v najmočnejšega človeka in svoje smuči in palice čim hitreje odnesejo do obroča in pritečejo nazaj na začetek.

2.1.3.2 Osnovni smučarski položaj

Stojimo na mestu, smuči so postavljene v širini bokov. Potrebno je zadržati ravnotežje na mestu in kasneje tudi v spustu. Teža je razporejena na obe smuči enakomerno, palici sta vzporedni ena z drugo.

Drevesa

-Pripomočki: palice in smuči.

-Potek: otroci stojijo na mestu in na znak se prelevijo v drevesa. Na učiteljev znak se premikajo naprej, nazaj, v levo in desno. Poskušajo zadržati ravnotežni položaj.

-Različica: učitelj hitreje narekuje smer nagiba.

Žabe

-Pripomočki: stožci.

-Potek: na razdalji 2 m postavimo stožce, do katerega se otroci spustijo v smuku naravnost. Pri vsakem stožcu poskočijo kot žabe.

-Različica: dvakrat poskok pri vsakem stožcu.

Rudarji

-Pripomočki: ubogljive penaste palice.

-Potek: iz palic naredimo rov. V smuku naravnost se rudarji izogibajo prenizkemu stropu tako, da počepnejo in nato spet vstanejo.

-Različica: znižamo strop.

Stonoga

-Pripomočki: vrv, palice.

-Potek: otrok se prime za vrv in vlečemo ga po rahlem klanecu navzgor. Smuči so v vzporednem položaju do vrha klanca.

-Različica: bolj strmo pobočje.

Plezalci

-Pripomočki: stožec.

-Potek: na znak učitelja se vsi otroci povzpnejo na vrh rahlega naklona, tam gredo okrog stožca in se v smuku naravnost spustijo na cilj.

-Različica: ponovijo dvakrat.

2.1.3.3 Klinasti zavoje in zaustavljanje

Klinasti položaj je začetna faza smučanja. Uporablja se ga pri zaustavljanju in pri zavoju. Ta položaj dosežemo tako, da sklenemo prednji del smuči ter boke in kolena nekoliko potisnemo naprej in skupaj. Smučke so tako postavljene v pol paralelni položaj, ki ga imenujemo klinasti položaj. Telo učenca naj bo uravnoteženo na sredini smuči, sproščeno in ustrezno pokrčeno v skočnem, kolenskem ter kolčnem sklepu. Roke imamo postavljene pred telesom v naravno pokrčenem položaju, palice pa naj bodo čim bolj vzporedne in usmerjene tako, da so krpljice za telesom nekoliko dvignjene od snega. Pogled smučarja mora biti usmerjen naprej.

Zaustavljanje:

Dosežemo ga tako, da zadnji del smuči potisnemo navzven, medtem ko prednji deli smučk ostajajo bolj sklenjeni. S potiskom kolen naprej in navznoter nastavimo notranja robnika, smučki, ki sta enako obremenjeni pa s tem pričneta zavirati, dokler se smučar v drsenju naravnost ne zaustavi. Telo smučarja je pri zaustavljanju uravnoteženo na sredini smuči, položaj

gornjega dela telesa pa mora biti enak kot pri drsenju naravnost ali v klinastem položaju. Preden se lotimo zaustavljanja, moramo ponoviti izvedbo osnovnih položajev na mestu.

Kozorogi

-Pripomočki: stožci.

-Potek: na vrh rahlega klanca postavimo dva stožca skozi katera se mora vsak učenec sam povzpeti. Otroci se prelevijo v gorske kozoroge in brez težav premagajo strmino. Na vrhu se postavi v klinasti položaj in se spusti do konca strmine.

Vesoljci

-Pripomočki: palice.

-Potek: palice držimo visoko v zrak, krpljice so obrnjene navzgor. Imamo klinasti položaj. Otroci si predstavljajo, da so na Luni in da se lahko s palico dotaknejo zvezd.



Slika 16. Klinasti položaj brez palic (Mini šport, 2012).

Na sliki 16 vidimo pravi klinasti položaj brez pomoči palic.

2.1.3.4 Vstajanje po padcu

Pri padcih na ravnini moramo pri vstajanju najprej postaviti smuči v paralelni položaj. Nato sledi vbod palic, ki ju postavimo nad smuči tako, da je ena pred, druga pa za telesom. Nagnemo se naprej in si pomagamo z oporo na palicah.

Letalo-avto

-Pripomočki: mali obroč.

-Potek: otroke razporedimo prosto po prostoru. Na znak »letalo« se v vse smeri gibajo po prostoru, na znak »avto« parkirajo svoje vozilo in tako počivajo. Na ponovni znak »letalo« poskušajo čim hitreje vstati ter nadaljevati svojo pot.

-Različica: otroke razporedimo po večjem naklonu.

Ježki in lisica

-Pripomočki: stožci.

-Potek: učitelj igra vlogo lisice, ki po gozdu lovi ježke za svojo malico. Območje gibanja omejimo s stožci, ki predstavlja gozd. Otroci se prosto gibajo po prostoru, dokler ne pride lisica. Otroci se pred njo skrijejo tako, da se stisnejo v klopčič. Ker lisica ni dobila svoje malice, se pomakne izven območja gozda, tako da lahko otroci ponovno vstanejo ter nadaljujejo svojo pot.

-Različica:

1. Hitrejši ponovni приход lisice.
2. Večji naklon.

2.1.3.5 Vzpenjanje

Poznamo tri osnovne elemente vzpenjanja:

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

Iskanje zaklada

-Pripomočki: male igrače.

-Potek: na blagi strmini zakopljemo male igrače tako, da jih otroci še vedno opazijo. Otrokom podamo navodila za iskanje skritega zaklada tako, da bo veljaven le če bodo s smučmi teptali sneg. Ko otrok pride do svojega zaklada, ga dvigne v zrak.

-Različica: v tekmovalni obliki, otroke razdelimo v skupine, kjer na začetku poti postavimo obroče, v katere ekipa sproti prinaša zaklad.



Slika 17. Preproga kot pomoč pri vzpenjanju (Mini šport, 2013).

Na sliki 17 vidimo preprogo, ki jo učitelji uporabljamo kot pomoč pri vzpenjanju ali na začetku vadbenega procesa, kjer morajo otroci stati v koloni, da učitelj lažje demonstrira določeno tehniko.

3 SKLEP

Smučanje je ena tistih disciplin, ki je neizbežna skozi zimske dni, zato je potrebno, da jo pri začetnikih naredimo čim bolj pestro in zanimivo skozi različne igre.

Ustvarjalnost je zmožnost pokazati določeno stvar na različen in čim bolj inovativen način. Z ustvarjalnostjo bomo tako razvili potenciale, ki smo si jih zastavili v svojih ciljih. Pri otrocih je le-ta še bolj razvita, zato je pomembno, da imamo veliko idej, s katerimi popestrimo naše doživetje. Vsak otrok različno doživlja ustvarjalnost in to tudi različno pokaže, učiteljeva dolžnost pa je, da to sprejme ne glede na to, kako otrok to pokaže.

Tak način usvajanja vsebin je predvsem namenjen predšolskim otrokom in otrokom prvega triletja osnovne šole, saj taki otroci potrebujejo pri učenju veliko zabave, sproščenosti in zanimivih vsebin. Zavedati se moramo, da je naš glavni namen pridobiti znanje, zato je potrebno vedeti, kolikšna količina zabave je najbolj primerna za učenje športa. Nedvomno pa so začetki smučanja povezani z igro na smučišču ne glede na to, ali se uporablja oprema ali ne, saj je to drugačno okolje in se lahko prične tudi z izdelovanjem snežaka.

Naš glavni namen je torej posredovati nove vsebine z igro, ki spodbuja ustvarjalnost otrok in njihovo motivacijo. Tehnike smučanja prikažemo skozi različne igrice, da popestrimo dogajanje in da se kljub morebitnim slabim rezultatom otroku na začetku šport ne zameri. Vemo, da so si otroci med seboj različni in tudi z različno hitrostjo usvajajo nova znanja, zato je potrebno biti strpen in to otroku pokazati na čim bolj zanimiv in zabaven način. Prav tako mora imeti učitelj na razpolago veliko število iger, na katere naj se prej pripravi.

V diplomskem delu smo tako prikazali vsebine igric, ki jih vedno uporabljamo, kadar smo v stiku z mlajšimi otroki, predvsem začetniki. Vendar je tak program primeren za otroke približno do 7. leta starosti, kasneje tega otroci ne potrebujejo več v takem obsegu in je tudi podajanje vsebin drugačno.

Diplomsko delo je namenjeno vsem učiteljem smučanja, ki imajo v sebi žilico ustvarjalnosti, imajo radi otroke in si želijo še dodatno nadgraditi svoje znanje oz. pridobiti ideje pri poučevanju.

Menim, da bi se pri pridobivanju naziva učitelj smučanja moralo posredovati tudi več vsebin za začetnike na podlagi ustvarjalnosti in igre.

Gradivo, na katerega smo se pri pisanju diplomskega dela opirali, je bilo predvsem z vidika mojih osebnih izkušenj, ki so pridobljene iz dolgotrajnega delovanja na tem področju. Prav tako sem veliko znanja, predvsem s strani pedagoškega vidika, pridobila tudi na Fakulteti za šport.

4 LITERATURA

- Kofler šport*. Pridobljeno 27. 8. 2013 iz <http://www.kofler-sport.si/program/otroski-programi/smucarski-tecaj-snezko/>
- Lešnik B., Žvan M. (2007). Naše smučine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Makuc N., Videmšek M., Rodošek D. in Štihec J. (2011). Analiza uspešnosti različnih načinov vadbe smučanja predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Marjanovič Umek L. (1990). Mišljenje in govor predšolskega otroka. Ljubljana: DZS.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). Psihologija otroške igre. Od rojstva do vstopa v šolo. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Mini šport*. (2012-2013). Facebook. Pridobljeno 14. 4. 2013 iz <https://www.facebook.com/MiniSport.si>
- Pistotnik B. (2004). Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pišot R. in Videmšek M. (2004). Smučanje je igra. Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana.
- Pogačnik U. in Videmšek M. (1998). Igraje na smuči. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek M. In Pišot R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Ministrstvo za notranje zadeve Policija. 10 FIS pravil*. Pridobljeno 15. 12. 2012 iz <http://www.policija.si/index.php/component/content/article/129/7636-10-fis-pravil>