

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

Karin Govek

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

**POUČEVANJE SMUČANJA Z RAZLIČNIMI PRIPOMOČKI
IN OBLIKAMI DELA ZA RAZLIČNE STAROSTNE
KATEGORIJE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

prof. dr. Videmšek Mateja

RECENZENT:

doc. dr. Blaž Lešnik

Avtorica dela:

KARIN GOVEK

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji mentorici, prof. dr. Mateji Videmšek, za pomoč, hitre odgovore in vse nasvete pri pisanju diplomske naloge.

Zahvalila bi se tudi najboljšemu fantu Leonu za podporo in vse spodbudne besede pri študiju ter pomoč in spodbudo pri pisanju diplomske naloge.

Hvala tudi sošolkam Patriciji, Emi, Aleški, Anji in Urški ter sošolcem za pomoč in potrpljenje pri zadnjih dveh letih študija – predvsem pri gimnastiki.

Najlepša hvala pa seveda tudi moji družini, ki me je podpirala in spodbujala skozi vsa leta študija.

Ključne besede: smučanje, poučevanje, otroci, pripomočki

**Naslov diplomskega dela: POUČEVANJE SMUČANJA Z RAZLIČNIMI
PRIPOMOČKI IN OBLIKAMI DELA ZA RAZLIČNE STAROSTNE KATEGORIJE**

Ime in priimek: Karin Govek

POVZETEK

Smučanje je v današnjih časih zelo razširjeno, tako med najmlajšimi, kot tudi tistimi najstarejšimi. Zato je zanimanje za učenje smučanja večje in posledično je potrebno razvijati tudi sam način učenja smučanja. V prvem delu smo se osredotočili na načine učenja smučanja, ki se uporabljajo v smučarskih šolah, uporabljamo pa jih tudi v smučarski šoli Beli Zajec. Opisali smo individualno poučevanje otrok, starih tri do štiri leta, in individualno poučevanje za otroke, ki so starejši od pet let. Pri tej starostni kategoriji izvajamo tudi druge načine poučevanja – skupinsko učenje, ki ga razdelimo na več delov – komercialni tečaji, športni dan, šola v naravi in projekt: Naučimo se smučati, in so v diplomski nalogi tudi opisani. Diplomaska naloga je namenjena in je v pomoč vsem učiteljem smučanja za lažje učenje. Opisanih je nekaj pripomočkov (improviziranih in didaktičnih) ter vaje, ki jih lahko izvajamo z njimi. Vse to je predvsem za pomoč pri učenju otrok, na kratko pa je napisano tudi nekaj o poučevanju odraslih in slepih. Ker pa pri smučanju ne moremo izpustiti nekaj o varnosti in poškodbah na smučišču, je omenjenih nekaj pomembnih dejavnikov. Kot zaključek pa je dodana še kratka raziskava o poškodbah na smučišču Golte.

Keywords: skiing, teaching, children, accessories

Title thesis: TEACHING SKIING WITH VARIOUS ACCESSORIES AND FORMS OF WORK FOR DIFFERENT AGE CATEGORIES

Name and Surname: Karin Govek

ABSTRACT

Nowadays, skiing is widespread among young and old. Therefore, the interest in learning how to ski is becoming bigger and consequently it is required to develop the teaching methods of skiing. In the first part, we focus on the ways of learning how to ski, which are used in ski schools as well as in our ski school Beli Zajec. We have described individual teaching of children aged three to four years and individual teaching for children who are older than five years. In this age category, we also use other ways of teaching – a learning group, which was partitioned into several parts – commercial courses, sports day, outdoor school and the project: Learn how to ski. All are described in the thesis. Thesis is designed to help all ski instructors to make learning easier. Hereinafter, some accessories (improvised and didactic) and exercises that can be performed are described. All of this is mainly to help when teaching children and there is also something short about teaching adults and the blind. However, as in skiing, we cannot leave out some of the safety rules and injuries on the slopes, so a few important factors are mentioned. As a conclusion, a short survey of skiing injuries in Golte is added at the end.

Vsebina

1	Uvod	8
1.1	Alpsko smučanje.....	8
1.2	Zgodovina alpskega smučanja	8
1.3	Gibalne sposobnosti	9
1.3.1	Moč.....	10
1.3.2	Hitrost.....	11
1.3.3	Koordinacija.....	11
1.3.4	Gibljivost.....	12
1.3.5	Ravnotežje	12
1.3.6	Preciznost	13
1.3.7	Vzdržljivost	13
1.4	Cilji diplomske naloge.....	13
2	Jedro	14
2.1	Šola smučanja.....	14
2.2	Smučarska šola Beli Zajec	15
2.3	Razlika v pristopu učenja otrok in odraslih	15
2.4	Kdaj začeti smučati?	16
2.5	Osnove učenja smučanja mlajših otrok.....	16
2.6	Individualno in skupinsko učenje	17
2.7	Poučevanje med 3. in 4. letom starosti	18
2.8	Poučevanje otrok starih pet let in več (individualno učenje, komercialni tečaji, šole v naravi, športni dan in projekt: Naučimo se smučati)	19
2.8.1	Individualno učenje	19
2.8.2	Skupinsko učenje	20
2.9	Poučevanje odraslih	23
2.10	Poučevanje slepih.....	24
2.11	Pripomočki.....	24
2.12	Poškodbe na smučiščih.....	30
2.13	Raziskava Golte – sezona 2011/2012	31
3	Sklep	32
4	Viri	33

Kazalo slik

<i>Slika 1.</i> Bloško smučanje (Guček, 2011).....	9
<i>Slika 2.</i> Individualno učenje triletnega otroka (osebni arhiv).....	16
<i>Slika 3.</i> Individualno učenje (osebni arhiv).....	19
<i>Slika 4.</i> Skupinsko učenje - komercialni tečaji (osebni arhiv).....	21
<i>Slika 5.</i> Skupinsko učenje - naučimo se smučati (osebni arhiv).....	23
<i>Slika 6.</i> Poučevanje odraslih (www.intersport-bernik.com).....	23
<i>Slika 7.</i> Poučevanje slepih (www.belizajec.si).....	24
<i>Slika 8.</i> Otroške smučarske vajeti (www.ena.com).....	26
<i>Slika 9.</i> Kratke smuči (www.ceneje.si).....	26
<i>Slika 10.</i> Vezice za pomoč pri učenju (https://trgovina.over.net).....	26
<i>Slika 11.</i> Obročji (www.enkosport.com).....	27
<i>Slika 12.</i> Palice/količki (www.tesmasport.si).....	28
<i>Slika 13.</i> Stožci (www.vsi.si).....	29
<i>Slika 14.</i> Tunel v obliki gradu (www.golte.si).....	29
<i>Slika 15.</i> Starost ponesrečencev (Ločičnik, 2012).....	31

1 Uvod

1.1 Alpsko smučanje

Alpsko smučanje je tako v svetu, kot tudi pri nas že nekaj časa nepogrešljivi del življenja mnogih ljudi. Uvrščamo ga med najmnogičnejše oblike zimske rekreacije in za nekatere države bi lahko celo trdili, da je smučanje tradicionalni del njihove splošne ljudske kulture. Vendar priljubljenost tega športa ni naraščala samo na podlagi tradicionalnega odnosa, ki so ga generacije pred nami gojile skozi preteklost, v kateri so ves čas živele v sožitju z gorami, pokritimi s snežno odejo. K interesu množic za smučanje je že v preteklosti znatno pripomoglo populariziranje uspehov vrhunskih tekmovalcev, od generacij Killyja, Stenmarka, Križaja, Girardellija, Tombe, Meierja pa do danes, ko ob smučanju pomislimo na družino Kostelić in druge. Seveda lahko rečemo, da se je enako dogajalo v smučarskih skokih in tudi tekih, ki so prav tako del smučanja in predstavljajo športe »številka ena«, zlasti v nordijskih deželah (Guček, 2004).

Slovenci smo alpski narod in smučanje je del slovenske kulture. Že od nekdaj je bilo smučanje zelo pomemben del slovenskega naroda in s ponosom lahko predstavimo širši javnosti bloško smučanje, pohorsko smučanje, uspešne dosežke v smučanju itd. Mogoče je vse to vplivalo tudi na to, da je danes smučanje v Sloveniji eden najbolj priljubljenih športov in načinov preživljanja prostega časa na snegu (Lešnik in Žvan, 2007).

Smučanje je razširjeno med vsemi starostnimi skupinami, predvsem med otroki, ki lahko začnejo smučati s 3. letom starosti (kar je minimalna starostna meja za vpis v šolo smučanja). Veliko pa se jih sreča s smučanjem v šolah v naravi, alpskih šolah smučanja ali skupinskih tečajih.

1.2 Zgodovina alpskega smučanja

Janez Vajkard Valvasor je leta 1689 v svoji knjigi *Slava vojvodine Kranjske* (izvirno: *Die Ehre des Herzogtums Krain*) opisal bloško smučanje, kar je izjemen dokument prvega smučanja v Srednji Evropi. Še več, bloški smučarji so bili verjetno prvi krmarji v zavojih na svetu, saj Valvasor piše, »da so po kačje kljukali z neverjetno hitrostjo«, da so se izognili oviram (Guček, 2004).

Človek je začel uporabljati smuči bodisi kot lovec, popotnik, vojak in še kaj že v davni preteklosti. Današnje podobo pa je alpsko smučanje vendarle začelo dobivati šele v zadnjih sedemdesetih letih. Prelomna obdobja v razvoju tehnike alpskega smučanja so že pred prvim svetovnim prvenstvom leta 1935 zaznamovali Zdarsky (leta 1896) z uveljavitvijo plužne tehnike in trdnih vezi, Bilgeri (leta 1908) z uporabo dveh smučarskih palic in Schneider (leta

1925) s hitrim smučanjem v zelo nizkem smučarskem položaju, ki mu je omogočal razbremenitev pred zavojem. Prav slednjega je, s t. i. tempo paralelno kristianijo in zasukom zgornjega dela trupa v smer zavoja, nadgradil Seelos, ki se je z izrazitim razbremenjevanjem že zelo približal paralelnemu načinu spreminjanja smeri. To mu je omogočalo hitrejše smučanje, lažjo izvedbo takratnih tekmovalnih zavojev in v končni posledici tudi zmago na prvem svetovnem prvenstvu leta 1935, v slalomu. Le dve leti kasneje sta na podoben način Francoza Allais in Couttet smučala že popolnoma paralelno, kar je hkrati pomenilo izhodišče za iskanje novih načinov smučanja, denimo po grbinah oziroma globokem snegu. Vse do 50. let je imela torej prevladujoč vpliv francoska rotacijska tehnika, kasneje pa so se že pred drugo svetovno vojno v Avstriji pojavili začetki tehnike smučanja z nasprotnim sukanjem ramen, ki je bila uradno prvič predstavljena šele leta 1955 na kongresu Interski, v francoskem Val d'Iseru. Pomembnost vloge ustreznega gibanja, nastavka robnikov, smučarskega odklona in nasploh razvoja tekmovalne smučarske tehnike v omenjeni smeri je z zmago v smuku, slalomu in veleslalomu nekoliko kasneje na olimpijskih igrah v Cortini d'Ampezzo leta 1956 potrdil Toni Sailer (Guček in Videmšek, 2002).

V preteklosti so se otroci smučali po strminah in hribih v okolici doma. Do vrha so morali priti peš ali se vzpenjati s smučmi. V sedanjem času je to redkost, saj se večina otrok uči na smučiščih, pod strokovnim vodstvom učiteljev smučanja.



Slika 1. Bloško smučanje (Guček, 2011).

1.3 Gibalne sposobnosti

Brez dvoma je alpsko smučanje ena od športnih dejavnosti, ki zahteva odlično sintezo gibalnih sposobnosti, psihičnih lastnosti, socialnih in drugih značilnosti udeležencev ter njihovo uresničenje v trenutku športnega nastopa. Posamezna športna aktivnost ima namreč svoj smisel takrat, kadar lahko njene procese kontroliramo, rezultate pa objektivno nadzorujemo (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011).

Stopnja gibalnih sposobnosti je v večji ali manjši meri pogojena genetsko (prirojenost), do določene stopnje pa jih lahko razvijemo s procesom vadbe (Lešnik in Žvan, 2007).

Področje gibalnih sposobnosti je zelo dobro raziskano, vendar se danes različni avtorji najpogosteje sklicujejo na klasifikacijo šestih primarnih motoričnih sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija, ravnotežje, preciznost in gibljivost), ki jih lahko, glede na to, ali so energetskega ali informacijskega tipa, uvrščamo v naslednja dva sklopa (Dragaš, 1998; Gredelj idr., 1975; Lešnik in Žvan, 2002; Linser, 1993; Momirović, 1984; Pistornik, 2003):

- sposobnost za regulacijo energije (energetska komponenta gibanja), ki omogoča optimalen izkoristek energijskih potencialov pri izvedbi gibanja in
- sposobnost za regulacijo gibanja (informacijska komponenta gibanja), ki je odgovorna za oblikovanje, uresničevanje in nadziranje gibalnih nalog v prostoru in času (Lešnik in Žvan, 2007).

Med primarne gibalne sposobnosti, ki tvorijo energetske komponente gibanja, sodita moč in hitrost, med sposobnosti za regulacijo gibanja, ki tvorijo informacijsko komponento gibanja, pa sodijo koordinacija, ravnotežje, preciznost in gibljivost (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011).

1.3.1 Moč

Moč je sposobnost učinkovitega izkoriščanja sile mišic za delovanje proti zunanjim silam (Pistornik, 2003). Po Bombi in Halfu (2009) je moč živčno-mišična sposobnost za premagovanje zunanjega in notranjega upora. Zaradi narave smučarske motorike sta tako uspešnost obvladovanja tehnike, kot tudi premagovanje velikih obremenitev odvisna od sposobnosti razvoja določenih pojavnih oblik moči, ki predstavljajo osnovo obravnavani športni panogi. Z vidika manifestacije moči v alpskem smučanju predstavljajo osnovo enonožna in sonožna odzivna moč (koeficient prirojenosti 0,80), statična moč (koeficient prirojenosti 0,50) ter repetitivna moč nog (koeficient prirojenosti 0,50). Na podlagi koeficientov prirojenosti posameznih pojavnih oblik moči je razvidno, da z ustrezno vadbo lahko na razvoj statične in repetitivne moči vplivamo v večji meri kot na eksplozivno (odzivno) moč (Billeter in Hoppler, 2003; Lešnik, 1996). Smučanje zahteva tudi izjemno moč velikih mišičnih skupin, predvsem quadricepsa in glutealnih mišic. Te mišične skupine morajo biti sposobne generirati velike sile v kratkih intervalih (Robertson, 2009). Maksimalna moč, ki jo lahko smučar proizvede, je odvisna od biomehaničnih karakteristik gibanja ter od velikosti kontrakcije delujočih mišic. Poleg tega je odvisna tudi od intenzivnosti impulza, ki določa število vključenih motoričnih enot ter njihovo frekvenco delovanja (Bompa in Haff, 2009).

Pomembno je, da se pri otrocih izogibamo statičnih vaj za razvoj moči, zato poiščemo ustrezne gibalne oblike vadbe dinamičnega značaja, kot so npr. zajčji in žabji poskoki, skoki s kolebnico, »gumitvist«, plezanje po lestvi, vrvi, žrdi, letveniku, različne elementarne igre, ki vsebujejo mete, poskoke, plezanja itd. (Videmšek in Jovan, 2002).

1.3.2 Hitrost

Hitrost je sposobnost izvedbe gibanja v najhitrejšem možnem času. Izraža se z razmerjem med prostorom in časom (Bompa in Haff, 2009). Njene pojavne oblike se tudi v alpskem smučanju kažejo kot hitrost reakcije (sposobnost hitrega gibalnega odziva na določen signal), hitrost enostavnega giba (sposobnost premika telesnega segmenta na določeni poti v najkrajšem možnem času) in hitrost alternativnih gibov (frekvenca gibov; sposobnost hitrega ponavljanja gibov s konstantno amplitudo). Korelacija med temi tremi pojavnimi oblikami daje oceno uspešnosti izvajanja (Bompa in Haff, 2009). V alpskem smučanju se hitrost pojavlja tudi kot izvedba ustreznega gibanja v hitrosti (drsenje na smučeh). Koefficient prirojenosti je 0,95 in jo je s pomočjo treninga v večini primerov mogoče izboljšati le za 5 odstotkov (Ward in Ditman, 1997). To pogojuje tudi razmerje odstotkov hitrih in počasnih mišičnih vlaken. Večji odstotek hitrih mišičnih vlaken omogoča kvalitetnejšo, hitrejšo ter racionalnejšo izvedbo določenih sekvenc smučanja med vratci (drsalni korak od starta do prvih vratc pri hitrih disciplinah, poganjanje v cilj pri tehničnih disciplinah ...) (Lešnik in Žvan, 2007). Sposobnost ponavljanja gibov z veliko hitrostjo je pomembna predvsem v ritmičnih slalomskih postavitvah, kjer tekmovalec poskuša doseči čim večjo hitrost, medtem ko hitrost reakcije pride do izraza predvsem na startu, pri spremembah ritma postavitve ter pri reševanju iz kočljivih situacij, ki so posledica napake (izgube ravnotežja).

Dejavniki, ki vplivajo na hitrost, so: *fiziološki dejavniki* (aktivnost gibalnih centrov, prevodnost živčnih poti in prehodnost sinaptičnih barrier, delovanje centra za inverzno regulacijo gibanja, mišični tonus); *biološki dejavniki* (struktura mišičnih vlaken, energijske zaloge mišic); *psihološki dejavniki* (motivacija, trema); *morfološki dejavniki* (razvitost mišične mase, položaj prirastišča na skeletu, podkožno maščobno tkivo); *povezanost z nekaterimi motoričnimi sposobnostmi* (giblјivost, eksplozivna moč, koordinacija) (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011).

1.3.3 Koordinacija

Po mnenju Bompe in Haffa (2009) se nivo koordinacije kaže v sposobnosti izvedbe različno zapletenih gibanj hitro, natančno in učinkovito. Otrok z dobro razvito koordinacijo je sposoben izvesti gibanja perfektno, prav tako nima večjih težav pri gibanjih, ki jim je nepričakovano izpostavljen (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011).

Razvoj koordinacije gibanja se prične že v fetalnem obdobju, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. V največji meri pa lahko otroci te izkušnje pridobivajo do približno 6. leta starosti. To je obdobje, v katerem so najbolj dojemljivi za sprejem raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalne strukture na višji ravni. Do 11. leta je ta razvoj še vedno dokaj strm, potem pa v obdobju pubertete zaradi hitre rasti nekoliko upade. Svoj vrhunec doseže pri 20. letih, nato pa po 35. letu prične postopoma upadati. Vendar tudi pri zrelih letih človek ne sme zapasti v ustaljene gibalne vzorce, temveč

mora nenehno iskati nove gibalne izzive. Le tako bo namreč sposobnost ohranil na ustreznih, uporabnih ravni (Videmšek in Pišot, 2007).

Za razvijanje koordinacije gibanja otroci izvajajo naravne oblike gibanja in osnovne elemente različnih športov v fazi učenja, premagujejo različne ovire (poligon), izvajajo elementarne igre, plesne igre, različne dejavnosti v ritmu, gibalne naloge z različnimi pripomočki, te dejavnosti z obema okončinama hkrati, manipulativne dejavnosti itd. Pri tem so nam v veliko pomoč različna igrala in športni pripomočki, s katerimi otroku ponudimo čim bolj pester izbor gibanj, ki se postopno avtomatizirajo in shranijo v gibalnem spominu. To pa predstavlja gibalni potencial za lažje pridobivanje novih gibalnih izkušenj (Videmšek in Pišot, 2007).

1.3.4 Gibljivost

Gibljivost je sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo. Ta sposobnost je odvisna od konstitucionalnih značilnosti telesa, predvsem od sklepnih in ob sklepnih površin, kot tudi od delovanja živčno-mišičnega sistema (Pistotnik, 2003).

Za večino gibalnih dejavnosti potrebujemo optimalno gibljivost. Normalno razviti predšolski otroci so zelo gibljivi, saj so pri njih telesne strukture zelo elastične in so zato sposobne velikih amplitud gibov. Pri predšolskih otrocih torej ni posebnih potreb za razvoj gibljivosti. Kljub temu je izvajanje gimnastičnih vaj pomembno tudi za predšolske otroke. Ker so le-te za njih zahtevne tudi z informacijskega vidika, se otroci postopoma zavedajo lastnega telesa in razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja, poleg tega pa se postopoma naučijo tudi pravilnega poimenovanja in izvajanja ustreznih vaj (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

1.3.5 Ravnotežje

Sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih (korektivnih, nadomestnih) gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, imenujemo ravnotežje. Pri smučanju govorimo o dinamičnem ravnotežju, saj gre za ohranjanje oziroma vzpostavljanje ravnotežnega položaja med drsenjem na smučeh (v vseh smereh; levo-desno, naprej-nazaj). Pri tem gre za sposobnost kontrole nihanja težišča smučarja v mejah, ki pri določenih hitrostih še omogočajo ravnotežni položaj smučarja. Neustrezen položaj telesa se kaže bodisi v prevelikem nagibu telesa naprej, s pojavom novo oblikovanih smučic pa je še pogostejši položaj telesa preveč nazaj. Ta je predvsem pri slalomu in veleslalomu nemalokrat pomemben vzrok za izgubo kontrole vodenja smučic. Posledica tega je prevelika obremenitev zadnjih delov smučic ter večja možnost izgube ravnotežja in padca na hrbet (Lešnik, 1999).

Otroci dokončno razvijejo vestibularni aparat do 15. leta. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti, zato jo moramo že pri mlajših otrocih začeti razvijati. Uporabljamo različne načine reševanja gibalnih nalog, ki zajemajo področje ravnotežja: hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, skakanje po

eni nogi, hoja po gredi itd. Otroci lahko izvajajo tudi gibalne naloge, ki vključujejo določen gibalni problem (npr. hoja po ozki gredi, kjer se srečata dva otroka, obračanje na ozki gredi, nošenje bremen, stopanje na valj ali kvader po prevalu, smučanje, rolanje, drsanje). Pri teh aktivnostih uporabimo vaje za razvijanje ravnotežja za vsako športno zvrst posebej (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

1.3.6 Preciznost

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja (Pistotnik, 2003). V smučanju je preciznost definirana v smislu gibanja po najustreznejši in s tem najhitrejši poti glede na postavljena vrata, če pa imamo za izhodišče rekreativno smučanje, pa je preciznost najbližje natančnosti izvedbe določene smučarske storitve (Lešnik in Žvan, 2007).

Otroci so precej nenatančni. V zelo kratkem času morajo namreč določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, obliko, določiti tehniko, s katero bodo metali itd. To je tudi razlog, zakaj precej otrok ne mara vaj za razvoj natančnosti, hitro jim namreč pade motivacija (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

1.3.7 Vzdržljivost

Vzdržljivost se nanaša na časovno obdobje, v katerem lahko posameznik izvaja določeno aktivnost pri dani intenzivnosti. Glavni faktor, ki omejuje in hkrati vpliva na izvedbo gibanja, je utrujenost. Dobra vzdržljivost pomeni, da se posameznik ne utruji hitro in da je prilagojen na specifične zahteve športne panoge (Bompa in Haff, 2009).

1.4 Cilji diplomske naloge

- Predstaviti načine poučevanja smučanja z različnimi pripomočki za različne starostne kategorije in
- predstaviti načine poučevanja smučanja z različnimi oblikami dela za različne starostne kategorije.

2 Jedro

2.1 Šola smučanja

Šola smučanja mora slediti razvoju smučarske tehnike – a na prvem mestu je še vedno varnost!

Smučarsko znanje in razvoj smučarske opreme si tesno sledita. Seveda to ni vezano le na vrhunski in tekmovalni šport, temveč tudi na delo učiteljev smučanja, ki lahko s svojim znanjem veliko pripomorejo k dvigu kakovosti smučarskega znanja nasploh, bodisi da se to nanaša na delo komercialnih smučarskih šol v smučarskih središčih, šole v naravi bodisi pa na tečaje smučanja v domačem kraju. Narobe bi bilo, če pri tem ne bi začeli čim prej uporabljati in uveljavljati novosti, predvsem pa prednosti, ki nam jih prinaša sodobno alpsko smučanje.

Nekatere temeljne značilnosti sodobne smučarske tehnike so:

- Razklenjen položaj smuči, ki daje smučarju boljšo oporo in stabilnost. Ta prihaja do izraza tako pri prvih korakih na snegu, kot tudi pri vrhunskih in tekmovalnih oblikah smučanja, pri katerih vodi smučar zavoj s potiskom obeh kolen, tudi notranjega, v zavoj.
- Uravnoteženi položaj telesa čim bolj na sredini v smuči vpetih smučarskih čevljev omogoča najboljšo odzivnost smuči. Položaj telesa preveč naprej ali nazaj v milejši obliki povzroča le oddrs sprednjih oziroma zadnjih delov smuči. Do hujših posledic lahko prihaja v zahtevnejših razmerah smučanja, kjer je prisotna strmina in večja hitrost.
- Vodenje zavojev po robnikih oziroma s t. i. zarezo tehniko do meja, ki jih omogočajo znanje in sposobnosti smučarja, zahtevnost terena, oprema (stranski lok smuči) in še kaj.
- Sprememba smeri smučanja pri manjši hitrosti zahteva izrazitejšo obremenitev zunanje smučke. Prav tako tudi pri večjih obremenitvah bolj obremenjujemo spodnjo oziroma zunanjo smučko.
- Sprememba smeri smučanja pri manjši hitrosti zahteva večjo amplitudo gibanja »dolgor«, večja hitrost drsenja pa zahteva nižji položaj telesa in minimalno gibanje »dol-gor« ali/in poudarjeno stransko gibanje.
- Ohranjanje ramenske in kolčne osi v takšnem položaju, da v vseh fazah zavoja ne sledi smeri smučanja, ampak je skoraj v vsakem trenutku pravokotna na vpadnico. Na tak način je lažje tudi premagovanje večjih obremenitev skozi zavoj.
- Vbod palice je pri veliki hitrosti le nakazan in ni več t. i. znak za začetek gibanja. Danes tudi pri manjših hitrostih vbod ni potreben, če pa že, se to zgodi po začetku odzivanja v nov zavoj. S stopnjevanjem hitrosti drsenja pa do vboda palice pride kasneje, ko je smučar bolj iztegnjen.

Temelj kakovostnega dela učitelja smučanja je dobro poznavanje osnovne in specialne motorike človeka. To je hkrati tudi bistvo in najpomembnejši pogoj za obvladovanje, pa tudi kakovost gibanja. Novi razvojni trendi so vezani na smučanje po robnikih s čim manj oddrsavanja, večje hitrosti, izrazitejše stransko gibanje spodnjega dela telesa, nekoliko drugačno vlogo smučarskih palic itd. Vse se dogaja hitreje, tako učenje, kot tudi smučanje

samo! Zato ob vseh teh možnostih hitrega napredovanja vse prepogosto pozabljamo na relativno omejenost pogojev za učenje v domačih smučarskih središčih, kjer je v udarnih terminih na preozkih smučiščih veliko ljudi (Guček in Videmšek, 2002).

Doslednost upoštevanja pravil in določil varnosti na smučiščih mora biti vedno na prvem mestu – tako pri posamičnih smučarjih, kot pri vodenju skupin na snegu. Ne pozabimo, da nesreča nikoli ne počiva, hkrati pa se moramo zavedati odgovornosti in posledic, ki jih vsem udeležencem na smučišču, predvsem pa učiteljem smučanja, nalaga zakonodaja (Guček in Videmšek, 2002).

2.2 Smučarska šola Beli Zajec

Smučarska šola Golte – Beli zajec ima dolgoletno tradicijo. V zadnjih letih je z razvojem smučarskega centra Golte tudi šola smučanja dobila več povpraševanja in večjo veljavo.

V smučarski šoli Beli Zajec je 12 zelo strokovnih in izkušenih učiteljev. Nekateri člani so v sestavi že več let, pridružilo pa se jim je tudi nekaj mlajših članov. Med drugim pa je to smučarska šola, ki je vrsto let v združenju nacionalnih šol smučanja Slovenije in zato izpolnjuje posebej zahtevne kriterije. Prav za vsakega se najde nekdo od strokovnega kadra, ki lahko svoje znanje prenese na svojega učenca.

Smučarska šola je znana po tem, da se vsak učitelj posebej zelo individualno posveča strankam in da so med njimi pogosto tudi ljudje s posebnimi potrebami. Na primer, slepi smučarji za to smučarsko šolo niso nič nenavadnega. Učijo pa tudi otroke s cerebralno paralizo lažjih oblik in epilepsijo (Beli zajec, 2012).

2.3 Razlika v pristopu učenja otrok in odraslih

Podobno kot pri vseh stvareh v življenju je tudi pri učenju smučanja razlika, na kakšen način učitelj pristopa k učenju otrok in odraslih.

Za učenje otrok je značilno, da se največ in najhitreje naučijo skozi igro. Učitelj mora stremeti k načinu dela, da otrokom skozi igro pokaže elemente in oblike smučarske tehnike. Za učinkovito delo je otrokom potrebno predvsem pokazati, kako se določen element oziroma storitev izvede in velika verjetnost je, da bo otrok to tudi ponovil. Največja napaka je, da otrokom učitelj dobronamerno poizkuša razložiti teorijo prikazane storitve.

Pri odraslih učencih (predvsem tistih malo starejših) pa je situacija povsem obrnjena. Starejši učenci zaradi težjega dojetanja in »slabših« gibalnih sposobnosti zahtevajo več razlaganja in teoretičnega ponavljanja in manj demonstracije.

Torej, nepisano pravilo pravi: otrokom kažemo in se z njimi čim več smučamo, starejšim pa več govorimo in razlagamo in na račun tega naredimo kakšno vožnjo manj. (Slovenska šola smučanja, 2009).

Starejši velikokrat želijo, da jim več povemo, kot pokažemo. Na ta način lažje razumejo tisto, kar jim kasneje pokažemo. Zato je pri njih pomembna teorija in dober opis vseh elementov smučanja, položaja smučī in telesa.

2.4 Kdaj začeti smučati?

Vsi starši, ki bi otroka radi naučili smučati, se sprašujejo, kdaj je pravi čas za učenje. Težko je opredeliti točen čas, kdaj otroka postaviti na smučke in kdaj ga vključiti v smučarski tečaj. Od vsakega otroka posebej je odvisno, kdaj je pravi čas. Nekateri otroci lahko začnejo smučati že pri dveh letih in pol, nekateri pri treh, nekateri pa tudi kasneje. Vse je odvisno od njihovih gibalnih sposobnosti in seveda tudi od njihove želje po smučanju. Če nekako povzamemo, lahko opredelimo, da je primerna starost za začetek smučanja okoli tretjega leta starosti. Takrat otroci sicer določene stvari dojemajo počasneje, vendar če jih znamo naučiti smučati preko igre, lahko to poteka uspešnejše.

V smučarski šoli Beli Zajec učimo smučati otroke vseh starosti. Sploh individualno učenje poteka že z otroki, starimi tudi dve leti in pol. Za vključevanje v skupinske tečaje pa je omejitev štiri leta, kajti mlajši otroci potrebujejo več pozornosti, zato je za najmlajše priporočljivo individualno učenje.



Slika 2. Individualno učenje triletnega otroka (osebni arhiv).

2.5 Osnove učenja smučanja mlajših otrok

Pri učenju smučanja otrok se moramo najprej osredotočiti na otrokovo starost. Od trenutka, ko je otrok primeren za začetek učenja smučanja, mora učenje potekati skozi igro. V tem času je za otroka pomemben prikaz, razlaga skozi igro in poznanimi predmeti. Učenje vedno poteka skozi igro, kajti le tako ne izgubijo volje in želje po smučanju. Kasneje, ko so starejši in že osvojijo osnove smučanja, se lahko bolje osredotočimo na samo tehniko smučanja in tudi razlaga je lahko bolj teoretična. Starejši so otroci, več teorije jim lahko predamo.

Proces urjenja in usvajanja smučarske tehnike mora temeljiti na načelu postopnosti. Otrok (začetnik) bo najprej osvojil enostavne, nato pa vedno bolj kompleksnejše elemente smučarske tehnike, ki jih bo najprej obvladal v idealnih pogojih (primerna naklonina in trdota snega), kasneje pa tudi na zahtevnejših terenih (Matkovič, Ferenčak in Žvan, 2004).

Učno-ciljno in procesno-razvojno načrtovanje temelji na prilagajanju učnih vsebin ter metod in oblik dela razvojnim značilnostim in interesom otrok z namenom, da je poleg cilja, ki ga želimo doseči, pomemben tudi proces, v katerem otrok čim bolj aktivno sodeluje in tako razvija svoje danosti. Otroci so po naravi radovedni, zato je treba le na primeren način vzbuditi njihovo zanimanje. Za učenje smučanja v mlajši dobi so predvsem pomembna spoznanja, da otrok dojema svet okoli sebe čustveno in ne zgolj razumsko, zato morajo biti učne oblike in metode, učne vsebine, količina učne snovi, organizacija dela in učiteljevi prijemi prilagojeni značilnostim otrok, predvsem gibalnim zmogljivostim otrok in stopnji spoznavnega procesa (Jurak, 1999).

Na učenje alpskega smučanja otrok vpliva več dejavnikov. Ti dejavniki so pogojeni z učnim uspehom. Nekaj dejavnikov: predhodno znanje otroka, gibalne sposobnosti, zdravstveni in socialni status otrok, motivacija otrok in staršev, sposobnosti in znanje učitelja, homogenost skupine, število otrok v skupini (individualno in skupinsko učenje), učni pripomočki, metode dela, trajanje vadbe ...

2.6 Individualno in skupinsko učenje

Ljudje smo si različni in zato je tudi za vsakega posameznika primeren drugačen način pristopa učenja. Dobro usposobljeni učitelji hitro ocenijo, kateri način bi pripisali tako odrasli osebi, kot tudi otroku.

Za otroke začetnike je vsekakor najučinkovitejše individualno učenje. Pomemben je pristop učitelja, ki pa se navezuje na starost otroka. Vendar kasneje, ko so otroci že malo starejši, nekateri bolje funkcionirajo pri individualnem učenju, nekateri pa pri skupinskem. Odvisno je od vsakega posameznika, ali potrebuje veliko pozornosti ali pa mu je pomembnejše smučanje s prijatelji. Je pa res, da lahko pri skupinskem učenju izvajamo več iger kot pri individualnem. In nekateri se tudi zato raje odločajo za skupinsko učenje, ker takrat se v fazi učenja otroci res zabavajo na snegu.

Nekateri starši želijo svoje otroke naučiti smučati že zelo zgodaj, nekateri pa želijo, da se v zgodnjih letih le spoznajo s snegom, smučmi in osnovami smučanja. V smučarski šoli Beli Zajec imamo najmlajše smučarje stare tri leta oziroma dve leti in pol. Za to starostno obdobje vsekakor priporočamo individualno učenje, kajti le tako lahko vso pozornost nameniš otroku in mali otroci jo potrebujejo. Pri učenju teh otrok se mora učitelj spustiti na nivo otrok ter tudi vaje in sam način poučevanja prilagoditi. Otroci potrebujejo več prikazovanj in manj teorije.

2.7 Poučevanje med 3. in 4. letom starosti

Vsak učitelj ima svoj način učenja. Nekateri pri najmlajših otrocih uporabljajo »vajeti«, kar pomeni, da jih skoraj brez prilagajanja postavijo na smuči in jih začnejo učiti drsenja. Nekateri pa uporabljajo ostale didaktične pripomočke in jih učijo postopoma. Na voljo je veliko didaktičnih pripomočkov, ki jih lahko uporabljamo: stožci, mali in veliko obroči, palice, količki, igrače ...

Otroci stari 3 leta potrebujejo v začetku učenja več igre in zabave na snegu, kajti na ta način jih naučimo, da je smučanje zabava in nekaj, kar bodo vedno počeli z veseljem. Otroci se morajo najprej spoznati s svojo smučarsko opremo, kar pomeni, da jih moramo najprej prilagoditi na opremo. Za njih je oprema težka in nenavadna. Celotno prilagajanje na opremo naj poteka skozi igro, da jim to postane zabava, nekaj, kar si želijo početi in ne nekaj, kar počnejo zato, ker to želijo njihovi starši. Na snegu lahko izvajamo veliko iger, z otroki se lahko poigravamo in več različnih iger jim bomo pokazali, zabavnejše jim bo smučanje. Igre, ki jih lahko izvajamo na snegu, prepuščamo naši domišljiji. V začetku pa uporabljamo vaje, ki jih dobro poznajo vsi otroci. Prav tako poteka prilagajanje na smuči skozi igro. Najprej z eno smučko hodijo in se poskušajo zapeljati na kratko razdaljo – kot da bi se vozili s skirojem. Ko v neki meri osvojijo vse to, jih lahko postavimo na obe smučki in začnemo z drsenjem naravnost. Pri drsenju naravnost je na začetku priporočljivo uporabljati didaktične pripomočke, na katere se otroci lahko oprejo in se tako počutijo varne, kajti nekateri se bojijo že rahle naklonine, nekateri pa hitrosti. V naši smučarski šoli najpogosteje uporabljamo obroče in palice, ki jih uporabljamo na različne načine, tako pri vožnji pred tečajnikom, kot tudi pri vožnji za njim, odvisno od problema, s katerim se srečujemo.

Otroci različno hitro osvojijo drsenje naravnost in to je pogojeno z njihovimi gibalnimi sposobnostmi. Ko osvojijo drsenje naravnost, je njihova naslednja stopnja postaviti smuči v klinasti položaj – drsenje v klinu. Nekateri bodo to osvojili prej, nekateri pozneje. Pri otroku, ki mu ta položaj smuči ne dela težav, lahko učenje poteka na način, da se učitelj pelje vzvratno pred otrokom in za pomoč uporabljamo obroč. Postopoma spuščamo obroč in učimo otroka kontrole hitrosti, s potiskom kolen naprej in navznoter, kar je kasneje pomembno pri zaustavljanju. Pazljivi moramo biti na njihov položaj rok, kajti velikokrat jih obračajo podobno kot noge, kar pa jim kasneje lahko povzroča težave.

Nekaterim otrokom pa kar največ težav povzroča postavitve smuči v klinasti položaj oziroma pri otrocih ta položaj poimenujemo kot »kos pice, trikotnik, raketa, puščica«. Tem otrokom je potrebno nameniti več pozornosti, vztrajnosti in časa. Vendar, če ima otrok željo po smučanju, se tudi počasi daleč pride. V tem primeru prav tako lahko uporabimo obroč, vendar je način učenja nekoliko drugačen. Učitelj se vozi za učencem in mu s svojimi smučmi potiska zadnje dele smuči narazen (za kontrolo hitrosti uporabimo obroč, ki ga položimo čez otrokov trebuh in se ga oprime), lahko pa držimo otrokove smuči za vezi in mu jih potiskamo navzven, da otrok počasi dobi občutek za klinasti položaj. Otroku se prime za kolena in posledično je njegov položaj telesa pravilen.

Pridemo do stopnje, ki je za otroke zelo pomembna – ustavljanje. Zaradi varnosti na smučišču se mora otrok znati ustaviti v vsakem trenutku. Začnemo na rahli naklonini, kasneje pa preidemo na strmejše pobočje. Pri triletnem otroku je lahko to včasih problem, kajti težko razmaknejo zadnje dele smuči, vendar z različnimi vajami lahko dosežemo tudi to. Poskusimo jim povedati, da pri ustavljanju iz smuči naredimo »veliki kos pice«. Uporabimo različne vaje, postavimo stožce, različne oznake pred katerimi se mora otrok ustaviti.



Slika 3. Individualno učenje (osebni arhiv).

Ko se otrok zna samostojno zaustaviti, ga lahko začnemo učiti preprostih sprememb smeri drsenja, kar pa je osnova za učenje začetnih in kasneje nadaljevalnih oblik smučanja. Za učenje uporabimo tipične vaje in pripomočke in si tako olajšamo delo, otrok pa je za učenje motiviran, saj se uči nekaj novega.

Začetniški tečaj je uspešen, če otroka ali odraslega v urah, ki so nam na voljo, pripeljemo do te stopnje. Nato sledi izpopolnjevanje zavojev in prehod na paralelno postavitev smuči.

2.8 Poučevanje otrok starih pet let in več (individualno učenje, komercialni tečaji, šole v naravi, športni dan in projekt: Naučimo se smučati)

2.8.1 Individualno učenje

Otroci začetniki, ki so stari pet let ali več, prav tako potrebujejo fazo prilaganja na smučarsko opremo, vendar pri njih to poteka hitreje in z manj igre. Vseeno jih je treba prilagoditi, hkrati pa jih lahko naučimo pravilnega zapenjanja smučarskih čevljev in podamo jim lahko tudi ostale pomembne informacije. Pri tej starosti že lahko podamo več teoretičnih vsebin, ampak še vedno je poudarek na prikazu. Uporabljamo lahko zahtevnejše naloge, ampak še vedno prilagojene otrokom in njihovi starosti. Uporabimo različne vaje, kot so: tek na mestu, hoja po prstih, hoja po petah, hoja v hrib, sonožni poskoki, hoja z dolgimi koraki. Potrebno jih je naučiti samostojnega čiščenja podplatov in obuvanja smuči. To jim najprej teoretično opišemo in nato tudi pokažemo.

Začnemo z učenjem drsenja. Drsenje najprej naučimo na eni smučki. Vaja, ki jo bo otrok najbolje razumel, je vožnja skiroja na eni smučki. Torej, ena noga je vpeta na smučko, z

drugo se poganjamo. Najprej vajo izvedemo z eno nogo in kasneje nogi tudi zamenjamo. Vajo najprej izvajamo na ravnem terenu, kasneje pa preidemo na rahlo naklonino. Pomembno pri tej vaji je, da se otrok poskuša zapeljati po smučki čim dlje. Iz te vaje lahko preidemo na drsenje naravnost po obeh smučeh. Kadar smo na ravnini, lahko uporabimo pripomočke namesto vlečnice in tako dobijo občutek za drsenje. Ko pa drsimo po rahli naklonini, pa je najbolj učinkovit način, ki smo ga že opisali, pri učenju triletnega otroka. Pomembno je, da osvoji klinasti položaj smučī, da se v klinu naravnost samostojno spušča po naklonini in da se zna samostojno varno zaustaviti.

Do te stopnje starejši otroci hitreje napredujejo, saj so že bolj gibalno razviti in tudi teoretična razlaga položaja smučī in telesa pripomore k hitrejšemu napredku, še vedno pa je pomemben prikaz položaja.

Otroci, ki so že malo starejši, hitro pridejo do preprostih sprememb smeri drsenja. Zato lahko tudi prej nadaljujemo z učenjem začetnih in kasneje nadaljevalnih oblik smučanja.

2.8.2 Skupinsko učenje

V večini smučarskih šol je starostna meja za vključevanje otrok v skupinske tečaje štiri ali pet let. Če so otroci mlajši, težko sodelujejo z ostalimi in s starejšimi otroci, hkrati pa potrebujejo več pozornosti, igre in razlage.

Za primerjavo vzamemo otroke stare približno štiri in osem let. Vsekakor, tako kot pri individualnem učenju, tudi pri skupinskem učenju mlajši otroci potrebujejo več pozornosti. Pri obeh starostnih skupinah učenje izvajamo skozi igro, kar pa je v tem primeru lažje, saj lahko izvedemo več iger in otroci se bolj zabavajo.

Pri mlajših starostnih skupinah za učinkovitejšo učenje sestavimo skupino z manj vadečimi, tako se lahko učitelj znotraj skupine še vseeno lahko posveča vsakemu posebej. Skupine poskušamo sestaviti homogene, vendar je popolnoma homogeno skupino težko sestaviti. Vedno se najde nekdo, ki bo boljši od ostalih, ali nekdo, ki bo potreboval več pozornosti. Prav tako lahko pri večjih starostnih skupinah, sploh če imamo skupino začetnikov, sestavimo manjšo skupino in učenje bo potekalo hitreje.

Glede na starost otrok v skupini je potrebno prilagajati igre. Mlajši – predšolski otroci poznajo ene vrste igre in so tudi bolj primerne kot za starejše. Poznamo pa veliko iger, ki se jih lahko igramo tako z mlajšimi, kot starejšimi in vsi se jih bodo igrali z veseljem. Pri skupinskem učenju začnemo s spoznavanjem ostalih vadečih, da učenje poteka bolj sproščeno in prijateljsko. Nadaljujemo z ogrevanjem in različnimi tekalnimi in štafetnimi igrami, tako jih že lahko prilagodimo na smučarsko opremo. Uporabimo lahko tekalne igre, kot so: »Kdo se boji črnega moža«, »Lisička, kaj ješ?«, različni načini lovljenja in štafetne igre: tek, enonožni in sonožni poskoki, po vseh štirih, kasneje lahko vaje izvajamo tudi z eno smučko. Kadar

imamo skupino vadečih, je lahko ogrevanje zabavno, uporabimo čim več različnih pripomočkov, uporabimo domišljijo. Ogrevanje je pomemben del smučanja in ga ne smemo izpustiti, kajti če se ne ogrejemo, lahko hitreje pride do poškodbe.

Ko smo prilagojeni na smučarsko opremo, lahko začnemo s prilagajanjem na smuči. Začnemo z eno smučko in jo vozimo kot skiro. Postavimo dva stožca in vadeči vajo izvajajo krožno. Ne smemo pozabiti poudariti, da je namen vaje, da se poskušajo čim dlje napeljati po eni smučki. Kasneje lahko izvedemo tudi tekmovanje, kdo gre dlje po eni smučki. Drsenje po obeh smučkah lahko izvajamo v paru (način »vlečnica«).

2.8.2.1 Komercialni tečaji

Komercialni tečaji potekajo med šolskimi počitnicami – v času božično novoletnih in zimskih počitnic. Tečaj je namenjen vsem otrokom, ki so starejši od 4. leta starosti, tako začetnikom, kot tudi tistim, ki že imajo nekaj smučarskega znanja. Pomembno je smučanje, zabava in druženje s prijatelji, da se vsi naučijo smučati oziroma svoje znanje izboljšajo.



Slika 4. Skupinsko učenje - komercialni tečaji (osebni arhiv).

2.8.2.2 Športni dan

Športne dneve organizirajo osnovne in srednje šole, predvsem za učence, ki že imajo nekaj smučarskega znanja. Učitelji smučanja izvajajo vodenje skupine ali učenje. Vodenje skupine je namenjeno tistim, ki že imajo nekaj smučarskega znanja, učitelj jih le spremlja na smučišču in je za njih odgovoren. Učenci se torej prosto smučajo in za njih športni dan ni namenjen učenju. Učenje je namenjeno začetnikom in tistim s slabšim znanjem, ki še nimajo dovolj znanja, da bi lahko prosto smučali.

Učencem, ki že znajo smučati, je smučarski športni dan namenjen predvsem zabavi na snegu. Učitelj jih pred začetkom smučanja razdeli v dokaj homogene skupine in se tako varno smučajo.

Učencem, ki so začetniki, je ta dan namenjen, da se naučijo osnov alpskega smučanja in uporabe žičnic.

Šola, ki organizira športni dan, mora poskrbeti, da učenci (vsi do 15. leta starosti, priporočljivo tudi starejši) nosijo smučarsko čelado, preveriti morajo smučarsko opremo ter odpraviti pomanjkljivosti.

Smučarski učitelji so odgovorni in morajo skrbeti za varnost otrok takoj, ko jih prevzame in vse do zaključka športnega dne. Prav tako mora pred pričetkom preveriti smučarsko opremo in njihovo smučarsko znanje.

2.8.2.3 Šola v naravi

Šola v naravi je v osnovni šoli del razširjenega programa, kar pomeni, da jo šola organizira, učenci pa se je udeležijo prostovoljno.

Šola v naravi pomeni vsako organizirano obliko vzgojno-izobraževalnega dela, ki poteka strnjeno več dni v času pouka ter se izvaja izven prostora šole (tudi raziskovalni tabori in podobno). S specifično organizacijo dela šola v naravi uresničuje predvsem program, katerega cilji, dejavnosti in vsebine iz več učnih načrtov so vezani na drugačno izvedbo (npr. terensko delo, projektne naloge, športne dejavnosti) in za katerega je zlasti pomembno medpredmetno povezovanje in prepletanje znanja različnih predmetnih področij ter vpetost v naravni in družbeni prostor, tj. povezava z okoljem, v katerem šola v naravi poteka (Udeležba učenca v šoli v naravi, 2012).

Organizirajo jo osnovne šole za otroke 6. razreda. Na začetku opravijo preizkus znanja smučanja, nato jih razporedijo v različne skupine glede na smučarsko znanje. Poteka od ponedeljka do petka. Učenci se učijo smučati vsak dan štiri ure, dve uri dopoldan in dve uri popoldan in za te štiri ure na dan je za njih odgovoren učitelj smučanja.

2.8.2.4 Projekt: Naučimo se smučati

Projekt se je začel izvajati leta 2007 na smučišču Golte. Kot prva se je tega projekta udeležila osnovna šola Nazarje, z leti pa so se jim pridružile še ostale osnovne šole Savinjsko-Šaleške regije. Projekt je namenjen otrokom 5. razreda osnovne šole in je za otroke in njihove starše brezplačen, za prevoz poskrbijo občine ter pokrovitelji, za smučarske učitelje pa Fundacija za šport. Namen je vse otroke seznaniti s smučanjem.

Učenci so v šoli dve do tri ure. Po malici jih avtobus pripelje do spodnje gondolske postaje. V smučarski šoli na smučišču Golte dobijo opremo, prevzamejo jih smučarski učitelji, ki so z

njimi do tretje ure popoldan, nato gredo otroci v dolino s svojimi učitelji, kjer jih avtobus odpelje nazaj v šolo.

Tečaj poteka od ponedeljka do petka, tri ure na dan. Cilji tega projekta so zmanjševanje socialnega razslojevanja, pridobivanje potencialnih smučarjev za prihodnost in rekreacija za vse (ne glede na socialni status). V tem tečaju naj bi otroci uživali v smučanju in ni takšnega poudarka na samem izboljševanju tehnike.



Slika 5. Skupinsko učenje - naučimo se smučati (osebni arhiv).

2.9 Poučevanje odraslih

Poučevanje odraslih se nekoliko razlikuje od poučevanja otrok. Če pri otrocih poudarjamo prikaz, pripomočke in da vse poteka skozi igro, je pri odraslih nekoliko drugače. Tudi pri odraslih je pomemben prikaz, vendar pa je zelo pomembna tudi razlaga. Nekateri si kasneje lažje predstavljajo, kaj morajo storiti, če pred tem dobijo dobro teoretično razlago. Otroci lažje in bolje posnemajo učitelja, medtem ko starejši lažje razumejo, kar jim učitelj pove. Ne smemo pa pozabiti, da je uporaba pripomočkov, tako kot pri otrocih, tudi pri odraslih pomembna oziroma priporočljiva. Seveda ne bomo uporabljali plišastih igračk in podobno, vendar lahko uporabimo stožce, palice ipd. Pri starejših ni problem to, da se ne želijo naučiti smučati, kot je to pri nekaterih otrocih. Pri odraslih je največkrat največji problem, kako se soočiti s strahom, strmino in hitrostjo, zato se odločijo za učitelja, ki jih zna naučiti tudi to. Je pa res, da lahko rečemo, da je enako kot pri otrocih, z različnimi pripomočki lahko njihovo razmišljanje o strmini in strah pred tem usmerimo v sam pripomoček.



Slika 6. Poučevanje odraslih (www.intersport-bernik.com).

2.10 Poučevanje slepih

V Sloveniji smo najverjetneje pionirji smučanja slepih. Leta 1950 je Tine Košir, vzgojitelj na Zavodu za slepo in slabovidno mladino, na smučanje vodil skupino gimnazijcev, med njimi pa je bil tudi slep fant. Postavil ga je na smučī in smučal z njim. Leta 1953 so organizirali prvi tečaj smučanja za mlade slepe in slabovidne, leta 1956 pa tudi prvi tečaj za slepe odrasle.

Slepim je torej smučanje v velik užitek, vendar je ta dejavnost povezana z visokimi stroški. Tako mora slepi smučar plačati spremljevalca, običajno je to učitelj smučanja, pa tudi smučarsko vozovnico za oba. S smučarsko sezono 2012/2013 je ta šport za slepe sicer finančno nekoliko dostopnejši, saj so na pobudo Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije ter Zveze učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije v osmih smučarskih središčih ponudili popust slepim smučarjem in njihovim spremljevalcem ali celo brezplačno vozovnico za oba. Smučarskim učiteljem že predstavljajo novost, kot je smučanje slepih, saj za spremljevalce slepih potrebujejo dodatno znanje. Prav tako se morajo tudi drugi udeleženci na smučišču zavedati, da so med njimi ljudje, ki potrebujejo posebno pozornost (Lorenčič, 2011).

Poučevanje slepih poteka nekoliko drugače. Učitelj in tečajnik se morata med vožnjo pogovarjati, kar pomeni, da ima tečajnik v ušesih slušalko, učitelj pa mu s pomočjo mikrofona posreduje informacije. Pomembno je, da imamo na voljo čim bolj široko smučišče, strmino pa si tečajnik izbere sam. Učitelj ga tako usmerja in opozarja na nevarnosti in ostale smučarje.



Slika 7. Poučevanje slepih (www.belizajec.si).

2.11 Pripomočki

Nazorna demonstracija in jedrnata razlaga lahko pri odraslih zadostujeta, 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 (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011).

Pri delu na snegu je priporočljivo, da uporabljamo številne učne pripomočke, ki so prilagojeni različnim starostnim kategorijam in vsebinam, ki jih učimo. Služijo predvsem sprotni in lažji kontroli, kako so izvedene naloge, ki jih učimo (Matijevec, 2003). 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 (Lešnik in Žvan, 2007). Pri mlajših otrocih pripomočke dostikrat uporabljamo tudi za popestritev vadbe, saj lahko le-ta hitro postane monotona in preveč enostranska (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011).

Učni pripomočki so različne barve in oblike, kar otroka tako bolj pritegne k njegovi uporabi. Tudi, ko otroku motivacija pade, mu pokažemo nekaj novega – drug pripomoček, ki ga bo zopet želel preizkusiti, ali pa ta pripomoček vidi pri prijatelju in ga želi posnemati. Pripomočki, ki jih uporabljamo, hitro preusmerijo otrokovo pozornost in se tako ne osredotoča več na strah, strmino in podobne stvari. Otrok enostavno pozabi na to in se osredotoči na pripomoček, ki mu je v tem trenutku zanimiv. Zato, več različnih pripomočkov uporabljamo pri učenju, lažje bomo otroka usmerili na tisto, kar je lepo pri smučanju in ga usmerili stran od neprijetnih stvari (strah, strmina ...).

Otroške smučarske vajeti

Otroške smučarske vajeti so namenjene za individualno učenje otrok od njihovih prvih smučarskih »korakov« dalje. V prvih otrokovih smučarskih »korakih« jih kot pripomoček uporabljajo starši, ki so na začetku njihovi učitelji. Uporabljajo jih tudi učitelji smučanja pri individualnem učenju otroka. Z uporabo tega pripomočka na enostaven in hiter način naučimo spreminjati smeri in vožnje po strmem terenu. Je pa res, da ta pripomoček sam po sebi ni zanimiv in zabaven za otroka, saj ga ne uporablja sam. Na vajetih se velikokrat ne naučijo zaustavljanja na smučeh in ne pridobijo občutka nadzora hitrosti na smučeh, ki sta zelo pomembna dejavnika za kasnejše samostojno smučanje.

Vajeti sestavljajo trije pasovi in vrvica. Širši pas je pripet okoli otrokovega pasu, ožja pa okoli otrokovih stegen. Vrvico uporabljamo za vleko otroka za sabo oziroma ko smučamo za njim. Učitelj ali eden od staršev smuča oziroma v začetnih korakih hodi za otrokom in drži vajeti v rokah. V prvih korakih lahko vajeti uporabljamo kot vlečnico – otroka vlečemo po bregu navzgor. Staršem se ni treba pripogibati, otrok pa je v enakem položaju kot na vlečnici in mu zato prehod nanjo kasneje ne dela nikakršnih problemov. Ko zna otrok stati na smučeh in peljati naravnost, lahko hodimo oziroma tečemo za njim. Ko hitrost ni več problem, lahko smučamo za njim.



Slika 8. Otroške smučarske vajeti (www.ena.com).

Kratke smuči

Kratke smuči so lažje in na njih je smučar začetnik bolj okreten, saj jih pri učenju smučanja ne ovirajo tako, kot bi jih mogoče dolge smuči. Kratke smuči se zdijo le kot podaljšan smučarski čevelj. Spominjajo na rolanje ali drsanje, vendar pa nudijo manj opore v smeri naprej in nazaj, zato je smučar prisiljen ohranjati uravnotežen položaj na sredini smuči. Priporočljivo jih je uporabljati pri starejših začetnikih in pri učenju terenskega vijuganja.



Slika 9. Kratke smuči (www.ceneje.si).

»Vezice«

Kot učitelji ali kot starši se velikokrat srečamo s problemom, kako naučiti otroka postaviti smuči v klinasti položaj. Za nekatere otroke to ne predstavlja problema, za nekatere pa je to največji problem, saj je to osnova, ki jo moramo osvojiti, če se želimo zaustaviti v klinastem položaju. Kot pripomoček lahko uporabimo tako imenovane vezice, ki jih z vijakom pritrdimo na krivine smuči in jih tako drži skupaj. Tako sta krivini ves čas skupaj, otrok le stopi narazen in njegove smuči so v klinastem položaju. Tako dobi občutek za klinasti položaj, drsenje in kasneje za zaustavljanje v klinu.



Slika 10. Vezice za pomoč pri učenju (<https://trgovina.over.net>).

Pripomočki, ki jih najdemo v naravi in improvizirani pripomočki

- Improvizirane smuči – preden gre otrok na sneg, mu lahko izdelamo improvizirane smuči (na primer iz kartona in vrvice). Otrok na ta način dobi občutek za drsenje še preden stopi na prave smuči na snegu. Otroci se z improviziranimi smučmi lahko srečajo že v vrtcu, lahko jim to omogočimo tudi doma. Postavimo jim enostaven poligon, ki ga morajo »presmučati« z improviziranimi smučmi. Vključimo lahko različna vzpenjanja in sestopanja, ter ovire;
- Vejice, storži – lahko uporabimo za progo, po kateri se otrok pelje, zavija, da vozi slalom med njimi; se jih poskuša dotakniti in nevede giba v zavoju;
- Smučarske palice – lahko uporabimo za progo ali za označitev polja pri ogrevanju. Uporabimo jih lahko pri korekcijskih vajah v vseh fazah učenja, od začetnikov do tistih, ki že znajo smučati, tako otroci, kot tudi odrasli.

Didaktični pripomočki

Obroči

- Zaustavljanje – postavitvev smuči v klinasti položaj → učitelj se smuča vzvratno pred tečajnikom, da ima občutek varnosti. Tečajnik tako počasi dobi občutek za drsenje, hkrati pa izgubi strah pred strmino, saj mu je učitelj v oporo. Če ima tečajnik s postavitvijo smuči v klinasti položaj težave, se učitelj smuča za njim, obroč mu »obleče« čez trebuh, s svojimi smučmi potiska njegove navzven, da dobi tečajnik občutek za klinasti položaj;
- Občutek prenosa teže z noge na nogo in rahla sprememba smeri → obroč držimo pred telesom z rahlo pokrčenima rokama in »kot volan« vozimo v klinastem položaju. V stran v katero zavijamo obračamo tudi volan. Roki imamo vedno na istem mestu obroča in jih ne premikamo. Vajo lahko izvajamo tudi vzvratno – z obročem ali le navideznim obročem;
- Gibanje in težišče telesa naprej → obroč si »oblečemo« in ga držimo v višini prsi. V zavoju obroč z gibanjem »dool« počasi spuščamo do kolen. Na koncu zavoja obroč potegnemo navzgor in razbremenimo. Vajo lahko izvajamo tudi v smuku naravnost ter se tako osredotočimo na samo gibanje in ne na spremembo smeri;
- Gibanje, teža na zunanji smučki → obroč držimo z obema rokama, v klinu z gibanjem »dool« potiskamo obroč do kolena zunanje smučke, nato odrinemo s »hop« in ga počasi prenesemo na drugo stran.



Slika 11. Obroči (www.enkosport.com).

Palice ali količki

- Zaustavljanje, občutek varnosti → tako pri otroku, kot pri odraslem lahko uporabimo palico. Lahko je to smučarska palica ali plastična (količek). Oba, učitelj in tečajnik, se držita za palico, vendar se učitelj smuča vzvratno pred njim in mu daje napotke ter občutek varnosti. Pri učenju zaustavljanja učitelj postopoma spušča palico, da se lahko tečajnik zaustavi sam. Prav tako, ko gre za občutek varnosti, na primer na večji strmini, učitelj postopoma spušča palico, da tečajnik poskuša strmino presmučati sam;
- Preproste spremembe smeri drsenja (kasneje – teža na zunanji smučki) → igramo se »letala« – v vsaki roki imamo eno palico. V začetku zavoja začnemo počasi dvigati zgornjo roko in spuščati spodnjo. Pomembno je, da to ne naredimo le z rokami, ampak s celim telesom, le tako bomo ohranili težo na spodnji smučki;
- Gibanje → palico držimo pred telesom, roke so rahlo pokrčene. Pri prehodu v zavoj, počasi spustimo palico v višino kolen – kar pa ne dosežemo le z gibanjem rok, ampak s celotnim telesom, naredimo počep in se tako spustimo v nižji položaj;
- Teža na zunanji smučki → palico lahko držimo pred telesom, za hrbtom ali na ramenih (držimo s komolcema). Da v zavoju ohranimo težo na zunanji smučki, palico držimo tako, da je ves čas vzporedna z vpadnico. To pomeni, da jo v zavoju rahlo obrnemo po strmini dol.



Slika 12. Palice/količki (www.tesmasport.si).

Baloni ali žoge

- Gibanje, sledenje → učitelj se smuča vzvratno in vleče balon. Če ga vleče po zraku, je tečajnik v višjem položaju, v zavoju ga vleče po tleh in ker mu tečajnik mora slediti, posledično zniža svoj položaj. Tečajnik mora ves čas gledati in slediti balonu;
- Gibanje, težišče naprej → tečajnik drsi v klinastem položaju in drži balon v obeh rokah nad glavo. S potiskom kolena zunanje smučke naprej in navznoter naredimo zavoj, telo sledi smeri smučanja. Lahko pa v zavoju s postopnim gibanjem »doool« spuščamo tudi balon, tako da se na koncu zavoja v najnižjem položaju z balonom dotaknemo kolen;
- Koordinacija, opazovanje, reakcijski čas → učitelj se smuča vzvratno pred tečajnikom. V vsaki roki ima en balon, s katerim pokaže tečajniku smer vožnje. Torej, če dvigne levo roko, zavije levo, če desno pa zavije desno.

Stožci (veliki in mali)

- Ogrevanje → uporabljamo za označitev polja pri lovljenju; pri štafetnih igrah (začetek, konec in vmesne naloge);
- Postavitev proge → na blagi strmini postavimo stožce, ki označujejo progo. Otrokom najprej pokažemo potek proge, nato lahko vajo izvajajo sami;
- Gibanje → če imamo s stožci postavljeno progo in ko jo otrok zna samostojno presmučati, otežimo vajo. Vsakega stožca se mora dotakniti, posledično in nevede bo otrok v zavoju gibal.



Slika 13. Stožci (www.vsi.si).

Tuneli

- Odriv naprej, gibanje, ravnotežje → smuči imamo v klinastem položaju. Pri tunelu postavimo smuči v paralelni položaj (otroci, ki še tega ne znajo, imajo smuči ves čas v klinu) preidemo "dool" do kolen in se peljemo skozi tunel. Nato odrinemo naprej in gor in se v visokem položaju peljemo do naslednjega tunela.



Slika 14. Tunel v obliki gradu (www.golte.si).

Tepihi

- Vzpenjanje → uporabljamo za učenje stopničastega vzpenjanja in vzpenjanje v razkoraku »smrečici«. Tepih nam omogoča lažje učenje, saj ne drsi in je na njem začetnik varnejši.

Različne talne oznake

- Ogrevanje → prav tako kot s stožci, lahko talne oznake uporabljamo za označitev polja;
- Postavitev polja → talne oznake označujejo progo. Ker so prenizke, se je otrok ne dotakne, ampak se ji poskuša z roko čim bolj približati.

Plišaste igračke

- Označitev proge → če nimamo didaktičnih pripomočkov kot so stožci in talne oznake, lahko progo označimo kar s plišastimi igračkami. To bo zanimivo predvsem za tiste najmlajše otroke;
- Popestritev učenja → otrok lahko med učenjem plišasto igračko drži v roki – z obema rokama pred sabo, ali pa mu jo zatakne za bundo ali brezrokavnik.

2.12 Poškodbe na smučiščih

Smučanje v Sloveniji je vedno bolj priljubljeno. Nove tehnike smučanja omogočajo večje hitrosti, ampak s tem tudi več poškodb na smučišču. Vzrokov za poškodbe je veliko in zato jih je potrebno najprej opredeliti, da lahko kasneje iščemo rešitve, kako bi številčne poškodbe zmanjšali in preprečili. Tako pri alpskem smučanju, kot tudi pri deskanju na snegu prihaja do poškodb pri padcu, trkom z osebo in trkom z ovirami.

Predpogoj za varnost na smučišču in morebitno preprečevanje poškodb je vsekakor primerna varnostna oprema. Najprej omenimo primerno in nepoškodovano smučarsko opremo, kajti brez tega je varno smučanje nemogoče. Kot dodatna oprema je najpomembnejša smučarska čelada, ki pa je pri otrocih starih do 14 let obvezna. Če se ozremo po smučiščih, lahko vidimo, da ima večina smučarjev čelado, ne zasledimo pa skoraj nobenega otroka, ki čelade ne bi uporabljal. Pravilno nameščena in dobro pripeta čelada lahko prepreči marsikatero poškodbo, ki bi sicer lahko nastala. Ampak kljub uporabi čelade, pride do poškodbe. Na srečo pa ne do poškodbe glave, kar je najpomembnejše. Kot drugo lahko omenimo smučarsko znanje, ki močno vpliva na odstotek poškodb. In, če združimo znanje smučanja, poznavanje oznak in pravil vedenja, lahko pri neupoštevanju le-teh še prehitro pride do poškodbe. To so dejavniki, na katere lahko sami vplivamo in tako zavarujemo sebe. Poznamo pa še ostale dejavnike, ki so navezani predvsem na neizkušene smučarje in tiste, ki smučajo le nekajkrat v smučarski sezoni. To so ljudje, ki so slabo telesno pripravljene na smučanje, so v slabem zdravstvenem stanju in ker v smučanju samem ne vidijo zabave, si to popestrijo z alkoholom in ostalimi substancami, ki niso dovoljene na smučišču.

Vsi si želimo v čim večji meri preprečiti vsako poškodbo, ampak za to je treba poskrbeti preden se odpravimo na smučišča. Za smučarje rekreativce je pomembno, da so dobro telesno pripravljene, da poskrbijo za zaščitna sredstva in da se mlajši otroci ne smučajo sami, brez spremstva staršev. Svoje znanje smučanja je potrebno prilagoditi glede na vremenske razmere, trdoto podlage in strmino smučišča. Strmina smučišča je dobro označena z

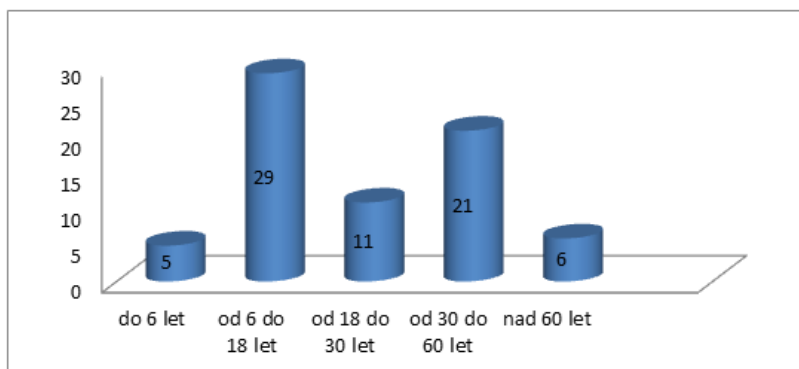
oznakami, ki naj bi jih poznal vsak, ki smuča. Torej, če je smučarsko znanje šibko, izberemo lažjo progo, ki je označena z modro. Boljši in bolj izkušeni smučarji smučajo tudi po zahtevnejših terenih, ki so označeni z rdečo ali črno barvo. Še vedno pa se neizkušenim smučarjem ponuja možnost izboljšanja svoje tehnike v smučarski progi in se tako naučijo smučanja v vseh vremenskih razmerah in na različno strmih smučiščih (Preprečevanje poškodb na smučišču, 2009/2010).

Policija in nadzorniki smučišč so v smučarski sezoni 2011/2012 v Sloveniji skupaj obravnavali 1129 nesreč, od tega je bilo 1045 smučarjev lahko telesno poškodovanih, hudo pa 74 smučarjev. V pretekli smučarski sezoni se je število nesreč v primerjavi s prejšnjo smučarsko sezono zmanjšalo (za 118 nesreč), pomembno pri tem pa je, da so se povečale nesreče, kjer je posledica huda telesna poškodba – za 5 primerov (Ob odprtju smučišč na MNZ, policiji in IRSNZ opozarjamo na varno smuko, 2012).

V smučarski sezoni 2011/2012 je bilo opravljenih tudi 15 inšpekcijskih nadzorov inšpektorata za notranje zadeve. Inšpektorji so največkrat ugotovili, da je na smučiščih premalo nadzornikov smučišča, da smučišča ne zagotavljajo nadzora na smučišču, da nadzorniki nimajo ustreznega pooblastila za opravljanje dela, da nadzorniki na smučišču nimajo vidnih oznak in službenih izkaznic in da upravljavci smučišč ne pošiljajo IRSNZ zapisnike o nesrečah na smučiščih (Ob odprtju smučišč na MNZ, policiji in IRSNZ opozarjamo na varno smuko, 2012).

2.13 Raziskava Golte – sezona 2011/2012

V smučarski sezoni 2011/12 se je na smučišču Golte zgodilo 69 poškodb. Pri tem je bilo poškodovanih 72 smučarjev. Med poškodovanimi so tudi otroci, kar prikazuje spodnji graf.



Slika 15. Starost ponesrečencev (Ločičnik, 2012).

Na sliki 15 je prikazano: od skupno 72 poškodovanih je bilo 5 (6,94 %) starih do 6 let, 29 (40,28 %) starih med 6 in 18 let, 11 (15,28 %) starih med 18 in 30 let, 21 (29,17 %) starih med 30 in 60 let ter 6 (8,33 %) starih nad 60 let (Ločičnik, 2012).

3 Sklep

Učenje smučanja je vedno bolj razširjeno in je zelo smiselno, saj se otroci poleg pravilnega smučanja naučijo tudi, kako se obnašati na smučišču, kaj pomenijo določene table in oznake, predvsem pa tudi veliko o varnosti na smučišču. Uporabljamo vedno več oblik učenja smučanja. Ne samo individualno, ampak veliko različnih oblik skupinskega smučanja. Otrokom je ta način zanimivejši in se ga za to tudi raje udeležijo, medtem ko se odrasli v večini udeležujejo individualnih tečajev in tako je tudi s pripomočki. Za otroke so pomembni in zato jih učitelji uporabljajo več, kot so jih nekoč. Njihova uporaba je pogostejša oziroma lahko rečemo, da že skoraj ne vidimo učitelja, ki pri učenju ne bi uporabljal pripomočka. Seveda pa je tudi njihova izbira vedno večja in vsako leto lahko na smučiščih opazimo kakšen »nov« pripomoček. V diplomski nalogi smo prikazali nekaj različnih načinov poučevanja smučanja ter pripomočke in vaje, ki jih lahko izvajamo z njimi. Z vsakim pripomočkom lahko izvajamo več različnih vaj, nekaj smo jih tudi opisali. Diplomaska naloga je zato namenjena in je v pomoč vsem učiteljem smučanja in pa seveda tudi staršem, ki želijo otroka sami naučiti smučati.

4 Viri

Bloško smučanje. Pridobljeno 26. 2. 2013 na http://www.smucisca.net/nova/welcomepage/view/183/Smucanje_po_starem_ne_sme_biti_maskerada/

Curk, U. (2013). Smučanje naj bo vsem v zabavo. *Mama*, Pridobljeno 5. 8. 2013 na <http://mama.si/druzina/smucanje-naj-bo-vsem-v-zabavo>

Guček, A. (2004). *Sledi smučanja po starem*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije pri SZS.

Guček, A. in Videmšek, D. (2002). *Smučanje danes*. Ljubljana: ZUTS Slovenije.

Klub trenerjev in učiteljev smučanja Tržič. (2009). *Slovenska šola smučanja: opis temeljnih smučarskih storitev*. Pridobljeno 26. 2. 2013 na http://www.kuts.org/docs/sola_smucanja_2009.pdf

Kratke smuči. Pridobljeno 5. 8. 2013 na http://www.ceneje.si/nerazvrsceno/ostalo/ostalo-nerazvrsceno/smuci-kratke-big-foot-bazooka_-_CX00293CF3?tab=pod

Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). *Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja*. Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije.

Ločičnik, L., (2012). *Smučarska reševalna služba*. Diplomsko delo, Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.

Lorenčič, M. (2011). Če si kaj zares želiš, lahko to uresničiš – tudi smučaš, čeprav si slep. *Dnevnik*, Pridobljeno 26. 2. 2013 na <http://www.dnevnik.si/zdravje/1042417837>

Makuc, N., Videmšek, M., Rodošek, D. in Štihec, J. (2011). *Analiza uspešnosti različnih načinov vadbe smučanja predšolskih otrok*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Ob odprtju smučišč na MNZ, policiji in IRSNZ opozarjamo na varno smuko. (2012). Pridobljeno 25. 1. 2013 na http://www.mnz.gov.si/nc/si/medijsko_sredisce/novica/article/12137/7685/

Obroč. Pridobljeno 5. 8. 2013 na <http://www.enkosport.com/drobni-rekviziti/gimnasticni-obroc-za-telovadbo-ploscat-pvc-70-cm.html>

Osredkar, E. (2011). *Analiza 5-dnevnega programa smučanje za otroke druge triade*. Diplomsko delo, Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Otroške smučarske vajeti. (2013). Pridobljeno 5. 8. 2013 na http://www.ena.com/oddelki/sport/izd_1561_sp19001_otroske_smucarske_vajeti

Palica/količek. Pridobljeno 5. 8. 2013 na <http://www.tesmasport.si/nepregibni-koli-gumi>

Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: ZUTS Slovenije.

Poučevanje odraslih. Pridobljeno 5. 8. 2013 na http://www.intersport-bernik.com/si/sola_zimskih_sportov/smucarska_sola/alpsko_smucanje_in_smucarski_vrtec/individualne_ure_smucanja.htm

Preprečevanje poškodb na smučišču. (2009/2010). Pridobljeno 25. 1. 2013 na <http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/eb45869ad3537b8bd029dbe6bbcf57a6.pdf>

Smučanje slepih. Pridobljeno 5. 8. 2013 na http://www.belizajec.si/outdoor/?page_id=21

Stožci. Pridobljeno 5. 8. 2013 na <http://www.vsi.si/firax-trgovina/pripomocki-za-trening>

Šola smučanja/deskanja. (2012). Pridobljeno 26. 2. 2013 na http://www.belizajec.si/outdoor/?page_id=13

Športni dan. (2012). Pridobljeno 5. 8. 2013 na <http://www.ski-race.net/sportni-dnevi-sole-smucanja>

Tomažič, R. in Hudarin, T. (2006). *Smučarska abeceda: žepni priročnik*. Velenje, samozaložba.

Tunel v obliki gradu. Pridobljeno 5. 8. 2013 na <http://www.golte.si/site/slo/smucisce/smucarski-center/alpska-sola-smucanja>

Udeležba učenca v šoli v naravi. (17. 10. 2012). *Državni portal Republike Slovenije*. Pridobljeno 3. 8. 2013 na <http://e-uprava.gov.si/e-uprava/dogodkiPrebivalci.euprava?zdid=1042&sid=661>

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut na šport.

»Vezice«. Pridobljeno 5. 8. 2013 na https://trgovina.over.net/home.php?cat=437&sort=price&sort_direction=0