

# PROGRAMI ŠKOLA KOD UČENJA I USAVRŠAVANJA TEHNIKE ALPSKOGA SKIJANJA

---

**Bokanović, Sara**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2020**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:801908>

*Rights / Prava:* [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-14**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje akademskog naziva:  
magistar kineziologije)

**Sara Bokanović**

**PROGRAMI ŠKOLA KOD UČENJA I**  
**USAVRŠAVANJA TEHNIKE ALPSKOGA**  
**SKIJANJA**

diplomski rad

**Mentor:**  
**doc. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**

Zagreb, rujan 2020.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

---

doc. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski

Student:

---

Sara Bokanović

## PROGRAMI ŠKOLA KOD UČENJA I USAVRŠAVANJA TEHNIKE ALPSKOGA SKIJANJA

### **Sažetak**

Cilj diplomskog rada je prikazati i opisati tri različita programa škole alpskoga skijanja namijenjena djeci predškolske dobi, studentima Kineziološkog fakulteta te učiteljima skijanja. Program škole alpskoga skijanja za djecu predškolske dobi provodi se pet dana u skijaškom centru Sljeme korištenjem primjerenih metodičkih vježbi, igara i aktivnosti na snijegu. Tijekom sedmodnevnog programa praktične nastave u skijaškom centru Sappada studenti Kineziološkog fakulteta usvajaju elemente osnovne i napredne škole skijanja. Učitelji skijanja tijekom opsežnog i zahtjevnog programa pohađaju teorijsku nastavu, vježbe te praktičnu nastavu. Namjena rada je također navesti i detaljno opisati skijaške tehnike, skijaške elemente te metodičke vježbe. Bitnu ulogu u procesu učenja alpskoga skijanja imaju kineziolozi i učitelji skijanja koji odabiru metode prenošenja znanja skijaškim početnicima.

**Ključne riječi:** djeca, student, učitelj skijanja, kineziolog, škola skijanja, metodika podučavanja, skijaš početnik

## SCHOOL PROGRAMS IN LEARNING AND IMPROVING ALPINE SKIING TECHNIQUES

### **Abstract**

The goal of the thesis is to present and describe three different programs of the alpine ski school, for children of preschool age, students of the Faculty of Kinesiology and ski instructors. The alpine ski school program for children of preschool age is conducted for five days, in the ski center Sljeme, using appropriate exercises, games and snow activities. During practical classes in seven days at the ski center Sappada, students at the Faculty of Kinesiology acquire elements of elementary and advanced ski school. During the large and demanding program, ski instructors attend theoretical classes, exercises and practical classes. The purpose is also, in this thesis, to describe the skiing techniques, ski elements and methodological exercises. An important role in the process of learning alpine skiing is played by physical education teachers and ski instructors, who choose the methods of transferring knowledge to beginner skiers.

**Key words:** children, student, ski instructor, physical education teacher, ski school, teaching methodology, beginner skier

## Sadržaj

1. Uvod.....	4
2. Alpsko skijanje.....	5
2.1. Povijest alpskog skijanja .....	5
3. Skijaške tehnike.....	7
3.1. Plužna skijaška tehnika.....	8
3.1.1. <i>Pluženje ravno</i> .....	9
3.1.2. <i>Plužni zavoj</i> .....	10
3.1.3. <i>Plužni luk</i> .....	10
3.2. Paralelna skijaška tehnika.....	11
3.2.1. <i>Spust ravno</i> .....	11
3.2.2. <i>Spust koso</i> .....	12
3.2.3. <i>Zavoj k brijegu</i> .....	13
3.2.4. <i>Otklizavanje</i> .....	13
3.2.5. <i>Osnovni zavoj</i> .....	14
3.2.6. <i>Paralelni zavoj od brijega</i> .....	14
3.2.7. <i>Vijuganje</i> .....	15
4. Metode prenošenja znanja, učenja i uvježbavanja alpskoga skijanja.....	17
5. Škola alpskoga skijanja .....	19
5.1. Plan škole alpskoga skijanja .....	20
5.2. Program škole alpskoga skijanja .....	21
6. Posebnosti i razlike u radu s djecom .....	22
7. Program škole skijanja Pingvin Sport & Ski za djecu predškolske dobi .....	24
8. Program škole alpskoga skijanja za studente Kineziološkog fakulteta.....	31
9. Program škole alpskoga skijanja za skijaške učitelje.....	36
9.1. Osnove alpskoga skijanja .....	36
9.2. Metodika podučavanja elemenata osnovne, napredne i natjecateljske škole skijanja...	37
9.3. Poduka skijanja mlađih dobnih kategorija.....	37
9.4. Praktična nastava .....	38
10. Zaključak.....	39
11. Literatura .....	40

## 1. Uvod

Alpsko skijanje je izrazito popularan zimski sport kod skijaša rekreacijske razine. Kako se svake godine, tijekom zimskih mjeseci, velik broj djece, mladih, ali i odraslih odluči po prvi put stati na skije te izvesti svoje prve skijaške zavoje, javlja se potreba za kvalitetnim programom škole alpskoga skijanja. Prilikom realizacije programa škole alpskoga skijanja značajan i važan dio zauzimaju oni koji su osposobljeni i educirani za njegovu provedbu, a to su kineziolozi i učitelji skijanja (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004). Programi škola skijanja sadrže cijeli niz metodičkih postupaka i vježbi za lakše i efikasnije usvajanje elemenata skijaške tehnike. Tako je zadatak kineziologa i učitelja skijanja izabrati najutjecajnije i najbolje od njih (Cigrovski i sur., 2019). Skijaška obuka provodi se postupno bez izostavljanja bitnih elemenata tehnike, a tome u prilog ide i istraživanje koje je provedeno na 126 skijaša početnika (Cigrovski, 2007). Istraživanjem je utvrđeno kako izostavljanje elemenata plućne tehnike skijanja na početku skijaške obuke dovodi do nedostatka osnovnih skijaških gibanja i informacija u kasnijim fazama obuke pa i usporavanja samog procesa (Cigrovski i Matković, 2008).

Ako se škola skijanja provodi s djecom, ona mora biti prilagođena njihovoj trenutnoj razini i dobi. Djeca žive u svijetu mašte pa se velika količina sadržaja treba provoditi kroz igru. Igrama na skijama u snježnom i planinskom okruženju dijete s jedne strane na zabavan način usvaja skijaška znanja, a s druge strane utječe se na razvoj pozitivnih osobina, socijalizacije te srčanog i žilnog sustava (Cigrovski, Matković, Malec i Mlinarić, 2009).

Programi škola skijanja pogodno je koristiti i u svrhu dopunskog sporta kod djece i mladih. Aktivnostima alpskoga skijanja moguć je utjecaj na razvoj najbitnijih motoričkih sposobnosti u pojedinim sportovima, ali i na višestrani razvoj djeteta sportaša (Saks, Cigrovski, Maravić i Matković, 2015).

Promatrajući napredak početnika u školama skijanja može se primijetiti kako neki od njih usvajaju skijaške elemente brže i efikasnije. Na bolje usvajanje skijaških znanja značajno utječe agilnost kao motorička sposobnost, dok statička snaga nogu doprinosi boljoj izvedbi i demonstraciji naprednijih elemenata skijaške tehnike (Cigrovski, Matković i Matković, 2008). Neovisno o programu svi skijaški početnici trebali bi usvojiti skijaška gibanja koja su izrazito specifična i pomoću kojih se upravlja skijama u svakom zavoju. U svrhu postizanja tog cilja u ovom diplomskom radu prikazat će se najčešći programi osnovne i napredne škole skijanja uz opise elemenata i metodičkih vježbi koje je moguće koristiti prilikom podučavanja.

## 2. Alpsko skijanje

Skijanje u našim krajevima ima bogatu i dugogodišnju tradiciju (Matković i sur., 2004). Naši skijaši ostvaruju vrhunske rezultate na velikim natjecanjima, a svake godine ovaj sport broji i sve više skijaša rekreativaca. Alpsko skijanje kao jedan od sportova na snijegu omogućava djeci i mladima tjelesnu aktivnost te tako smanjuje nedostatak kretanja tijekom zimskih mjeseci. Odlazak u planinu, boravak na svježem zraku i određenoj nadmorskoj visini pozitivno utječe na psihičko i fizičko zdravlje. Tjelesne aktivnosti u prirodi i u planinama djeca i mlađe osobe mogu provoditi s različitom okolinom: obitelj, matični klub u kojem se dijete bavi sportom, organizirane aktivnosti vrtića, škola ili fakulteta (Cigrovski i sur., 2019).

### 2.1. Povijest alpskog skijanja

Rijetko koji sport ima dugu i sveobuhvatnu povijest kao što ima alpsko skijanje. Kako je kroz povijest napredovao razvoj skija, skijaških cipela, skijaških vezova i tehničke opreme na stazama, usporedno se razvijalo i samo alpsko skijanje te skijaška tehnika (Modrić, 2009). Prva spominjanja i korištenja skija opisana su u Norveškoj i drugim skandinavskim zemljama gdje su se skije koristile u svrhu prijevoznog sredstva. U kamenom dobu, otprilike 4000 godina unazad, pronađeni su pećinski zapisi skija u sjevernoj Norveškoj (Matković i sur., 2004). Skijanje se u obliku sporta počinje razvijati znatno kasnije pa se tako prvo natjecanje održalo krajem 18. stoljeća u današnjem Oslu, glavnom gradu Norveške. Alpsko skijanje i skijaške tehnike razvijaju se i mijenjaju kroz povijest te dolazi do potrebe za obukom skijaša. Austrijanac Mathias Zdarsky davne 1906. godine okuplja polaznike, razvija sistematičnu obuku skijaša te ga mnogi zbog toga smatraju ocem alpskoga skijanja. Za vrijeme trajanja I. Zimskih olimpijskih igara u Chamonixu 1924. godine osnovan je Međunarodni skijaški savez (FIS) (Matković i sur., 2004).



*Slika 1. Prikaz norveških ratnika na skijama. Preuzeto sa:*

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Birkebeinerne\\_p%C3%A5\\_Ski\\_over\\_Fjeldet\\_med\\_Kongsbarnet\\_\(cropped\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Birkebeinerne_p%C3%A5_Ski_over_Fjeldet_med_Kongsbarnet_(cropped).jpg)

Franjo Bučar zaslužan je za pojavu i propagiranje alpskoga skijanja na našim prostorima. Tijekom studija u Stockholmu upoznao se s pojedinim skijaškim tehnikama te nakon povratka u Zagreb organizirao prvi tečaj za učitelje gimnastike u čiji je program uvrstio i alpsko skijanje. Početkom 20. stoljeća dolazi do popularizacije alpskoga skijanja u Europi. U Alpama se pojavljuju brojni skijaški centri, a u Hrvatskoj svi zaljubljenici u ovaj sport vrijeme provode na Medvednici i Samoborskom gorju (Matković i sur., 2004). Hrvatski skijaški savez osnovan je 26. listopada 1939. godine u prostorijama Jugoslavenskog olimpijskog odbora (Modrić, 2009). Od samog početka savez je imao brojno članstvo skijaša koji su skijali pri određenim udrugama na prostorima bivše Jugoslavije. Uspostavljanjem Republike Hrvatske 1991. godine Skijaški savez Hrvatske reorganiziran je, a 10. srpnja primljen je u članstvo Međunarodnog skijaškog saveza (FIS) (Modrić, 2009). Izuzetna angažiranost Hrvatskog skijaškog saveza omogućila je uvrštavanje Hrvatske u kalendar natjecanja Svjetskog kupa te se od 2005. godine do danas na zagrebačkom Sljemenju održavaju slalomske utrke pod nazivom Snježna kraljica (Matković i sur., 2004).



*Slika 2. Hrvatska skijašica na slalomskoj utrci Snježne kraljice. Izvor: Ida Štimac, privatna arhiva.*



### 3. Skijaške tehnike

Naglašavanje važnosti dobre i ispravne skijaške tehnike nikada ne može biti pretjerano. Ona je prisutna od samog početka kod podučavanja skijaša početnika ravnoteži, kontroli, prirodnom i opuštenom položaju tijela, jednostavnim pokretima i neovisnom radu nogu (Gamma, 1982). Napredniji skijaši podučavaju se tehnikama skijanja koje će im omogućiti sigurno skijanje na različitim terenima i u svim situacijama. Skijaška tehnika je sredstvo koje pomaže skijašima u postizanju konačnog cilja, a to je prirodan, siguran i opušten skijaški stil. Dobri skijaši rijetko izvode pretjerane i riskantne pokrete, oni skijaju prirodno i funkcionalno te biraju kontrolirane i efikasne pokrete (Gamma, 1982). Učenje i usavršavanje elemenata skijaške tehnike dolazi određenim redosljedom. Škole skijanja naslanjaju se na načelo postupnosti i prirodnog napredovanja pa tako primjerice skijaš prelazi iz pluzne u paralelnu skijašku tehniku, odnosno napreduje od pluznog preko osnovnog do paralelnog zavoja. Prema Matkoviću i suradnicima (2004) danas se najviše upotrebljavaju ove skijaške tehnike:

1. pluzna skijaška tehnika
2. paralelna skijaška tehnika
3. prijestupna skijaška tehnika.

Prema Modriću (2009) zbog lakšeg savladavanja skijaških elemenata program škole skijanja dijeli se na ove tri cjeline:

1. osnovna škola skijanja
2. napredna škola skijanja
3. natjecateljska škola skijanja.

Matković i suradnici (2004) definiraju skijanje kao motoričku aktivnost tijekom koje skijaš izvodi različite tehnike zavoja prilikom savladavanja strmina. U svijetu postoje različiti načini klasifikacija i podučavanja skijaške tehnike. Od kada je alpsko skijanje, kao oblik aktivnog odmora u zimskim mjesecima i rekreativan sport, postao iznimno popularan, razmišlja se i radi na stvaranju jedinstvene međunarodne tehnike skijanja. Razlike između pojedinih zemalja i dalje postoje, no Interski kongres, koji se održava svake četvrte godine, i rad škola skijanja diljem svijeta pridonose usavršavanju i unapređenju načina učenja alpskoga skijanja te time i smanjenju razlika. Stalne izmjene i napredak u izradi skijaške opreme (skijaških cipela, vezova i skija) te promatranja i analize natjecateljskih tehnika i njihovo prilagođavanje

rekreativnom skijanju dovodi do stalnog preispitivanja metodike podučavanja skijaških elemenata (Gamma, 1982).

### **3.1. Plužna skijaška tehnika**

Plužnu tehniku skijanja odabrat će najčešće vrlo oprezni skijaši - stariji početnici kao i najmanji skijaši koji u ovoj fazi učenja ne znaju za drugu tehniku. Na početku skijaške obuke ova će tehnika omogućiti skijašima početnicima najviše sigurnosti i dobru kontrolu brzine kretanja. Posljedično s tim smanjit će se osjećaj straha, pogotovo kod odraslih početnika koji uče skijati uz prisutnu dozu opreza (Matković i sur., 2004).

Pozicija pluga izvodi se prilikom zaustavljanja, kočenja, otklizavanja i za promjenu smjera kretanja uz izvođenje plužnog zavoja. Izvršni skijaši izvode poziciju pluga kada loši uvjeti na stazama i vremenske neprilike ne dozvoljavaju drugi način kočenja ili kada se skijaš jednostavno želi zaustaviti bez promjene smjera kretanja (Gamma, 1982).

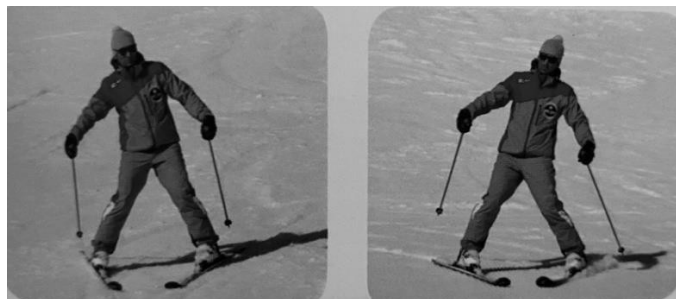
U sklopu plužne tehnike skijanja razlikujemo tri elementa: pluženje ravno, plužni zavoj i plužni luk. Za njihovo pravilno izvođenje potrebno je dobro usvojiti osnovnu poziciju pluženja. Vrhovi skija su u plužnoj poziciji zajedno, okrenuti jedan prema drugome, a razmaknuti tek za širinu krpljice skijaškog štapa. Repovi skija rašireni su ovisno o građi samog skijaša te uvjetima na stazi. Tijelo i trup trebaju biti u opuštenom stavu gdje je težina tijela ravnomjerno raspoređena na obje skije, a koljena su potisnuta prema naprijed i prema unutra. Skije su u takvoj poziciji postavljene jače ili slabije na unutarnje rubnike, ovisno o dozi potiska koljenog zgloba. Nešto naglašenije bi trebalo opteretiti stražnji dio stopala. Skočni zglob, koljeni zglob i zglob kuka flektirani su, a gornji dio tijela (trup) uspravan je i minimalno nagnut unaprijed (Matković i sur., 2004).

U izvođenju plužne pozicije kod djece i odraslih skijaša moguće je primijetiti male razlike. Djeca pluženje izvode spontano i refleksno zbog čega izgledaju vrlo opušteno u svom stavu. Ona su također fleksibilnija i manje uplašena pa na skijama izgledaju prirodnije u usporedbi sa starijim, odraslim početnicima ili skijašima. Žene i muškarci također pokazuju razlike u osnovnoj poziciji. Žene često imaju „X“ položaj koljena te im je lakše potisnuti koljena prema naprijed i unutra, dok muškarci s „O“ položajem nogu i koljena osjećaju određenu neudobnost prilikom širenja repova skija (Gamma, 1982).

Može se zaključiti kako se ova skijaška tehnika primjenjuje u početnim fazama podučavanja skijaških znanja. Nedostaci izvođenja plužnih skijaških elemenata u duljem vremenu su iznimno opterećenje zglobova i mišića nogu tenemogućnost dinamičnog prolaska stazom i padinom (Žvan, Agrež, Berčić, Dvorsak i Lešnik, 1998.). Istraživanje na 126 skijaških početnika dokazalo je bolji i sigurniji učinak programa alpskoga skijanja ako se pri početku

programa izvodi plužna tehnika skijanja (Cigrovski, 2007). Provedenim istraživanjem utvrđen je nedostatak programa škola skijanja koje izostavljaju izvođenje plužnih položaja i stavova tijekom učenja alpskoga skijanja. Različiti programi podučavanja alpskoga skijanja trebaju omogućiti rekreativnim skijašima izvođenje naprednijih elemenata skijaške tehnike, no na početku učenja plužna skijaška tehnika je u funkciji efikasnijeg i lakšeg napretka, a ne faza koju se treba izostaviti i zanemariti (Cigrovski i Matković, 2008).

Cigrovski i Matković (2008) navode kako je primjena plužnih elemenata alpskoga skijanja bitna za buduće skijaše te kako njihovo korištenje ubrzava proces podučavanja i posljedično dovodi do veće popularnosti alpskoga skijanja. Korištenje i provođenje elemenata plužne skijaške tehnike bitno je i ne smije se zanemariti, pogotovo kod skijaških početnika. U kasnijim fazama učenja i kompleksnijim elementima paralelne skijaške tehnike, skijašima će nedostajati određene informacije i karakteristična skijaška gibanja.



*Slika 3. Plužna tehnika skijanja. Izvor: Cigrovski, V. i sur.(2019). Sportovi na snijegu.*

### *3.1.1. Pluženje ravno*

Za element pluženja ravno karakteristično je kretanje skijaša ravno niz padinu u osnovnoj poziciji pluženja. Skijaš brzinu kretanja kontrolira smanjenim, odnosno pojačanim unutarnjem rubljenjem. Prilikom snažnog i istovremenog potiska zgloba oba koljena u smjeru naprijed i unutra skijaš pluži po padnoj liniji ili smanjuje brzinu pluženja te u potpunosti zaustavlja gibanje (Matković i sur., 2004).

Skijaš početnik naučiti će lik pluženja ravno primjenom nekoliko metodičkih vježbi - prvo u mjesto i na ravnom terenu, a zatim u gibanju niz blagu padinu:

- zauzimati plužni položaj na ravnome pa na blagoj padini
- plužiti ravno i zaustavljati se
- na blagoj padini iz spusta ravno prijeći u pluženje ravno
- na blagoj padini kombinirati spust u plužnom položaju i spust ravno

- potiskivati istovremeno koljena prema naprijed i unutra, u sporijem pa sve bržem ritmu
- simetrično potiskivati repove prema van u plućenju ravno u sporijem pa sve bržem ritmu.

Skijaš početnik trebao bi u potpunosti savladati plućenje ravno i dobiti osjećaj ravnoteže i sigurnosti prilikom kretanja na skijama niz padinu. Iskustvo pokazuje kako takvi početnici puno lakše savladavaju i izvode kasnije likove škole skijanja (Matković i sur., 2004).

### *3.1.2. Plužni zavoj*

Iz pozicije plućenja ravno prenošenjem težine tijela na jednu skiju te naglašenim bočnim otklonom gornjeg dijela tijela i intenzivnim potiskom koljenog zgloba prema naprijed i prema unutra skijaš izvodi skretanje u plužnom položaju. Plužni zavoj izveden je kada skije skrenu iz plućenja ravno te njihova uzdužna osovina bude dovedena okomito na padnu liniju. Glavna funkcija je povezati više plužnih zavoja te sa sigurnošću, kontrolom i uz promjenu pravca kretanja savladati snježnu padinu (Matković i sur., 2004). Zavoj bi se trebao izvoditi uz naglašenu funkciju vođenja skije potiskom koljena jer će taj pokret kasnije u učenju složenijih skijaških elemenata biti od velikog značaja.

Metodičke vježbe za učenje plužnih zavoja:

- ponoviti i podsjetiti se svih vježbi za učenje plućenja ravno
- iz plućenja ravno prijeći u plužni zavoj prijenosom težine i vođenjem vanjske skije
- naizmjenično potiskivati koljena naprijed i unutra u plućenju ravno
- iz plućenja koso po padini prijeći u plužni zavoj
- izvoditi vjenčić s plužnim zavojima
- povezivati više plužnih zavoja u koridoru (Matković i sur., 2004).

Učenje tehnika zavoja napredne škole skijanja upravo započinje usvajanjem i usavršavanjem elementa plužnoga zavoja. Koriste ga svi skijaši (skijaši početnici pri promjeni smjera kretanja, ali i dobri skijaši za kontrolu brzine na težim terenima, uskim prolazima te drugim specifičnim i situacijskim uvjetima na terenu) (Gamma, 1982).

### *3.1.3. Plužni luk*

Plužni luk je skijaški element koji povezuje spust koso i plužni zavoj. Često ga izvode skijaši početnici jer se tako mogu dinamičnije kretati po skijaškom terenu. On opisuje spust koso, plućenje koso te plužni zavoj nakon kojeg se unutarnja skija postupno priključuje vanjskoj te se prelazi u novi spust koso.

Pri učenju plužnog luka skijašu će pomoći primjena sljedećih vježbi:

- ponoviti sve vježbe za učenje spusta koso, plućenja ravno i plužnog zavoja

- u kosom spustu izvoditi raspluživanje i vraćanje u poziciju kosog spusta
- iz pluženja ravno izvoditi plužni zavoj do pola te prijeći u spust koso
- u kosom spustu izvoditi plužni zavoj do padne linije
- izvoditi plužne lukove u koridoru (Matković i sur., 2004).

### **3.2. Paralelna skijaška tehnika**

Prilikom izvođenja elemenata ove tehnike skijanja, kako nam i sam naziv govori, skije se nalaze u međusobno paralelnom položaju. Elementi, koji se ubrajaju u paralelnu skijašku tehniku, su spust ravno i koso, zavoj k brijegu, otklizavanje, osnovni zavoj, osnovno i brzo vijuganje te paralelni zavoj od brijega.

#### *3.2.1. Spust ravno*

Skijaš se u spustu ravno spušta niz padinu odnosno kreće se po padnoj liniji. Skije su u međusobno paralelnoj poziciji, a pozicija spusta ravno je identična visokom, srednjem ili niskom osnovnom skijaškom stavu. Pravilna pozicija tijela omogućit će skijašu osjećaj apsolutne ravnoteže i sigurnosti (Matković i sur., 2004). Težina tijela ravnomjerno je raspoređena na obje skije i cijelom njihovom dužinom. Gležanj, zglob koljena, kuka te zglobovi laktova su u flektiranoj, savijenoj poziciji. Koljena su potisnuta prema naprijed te imaju dominantnu ulogu u omogućavanju amortizacije pri savladavanju neravnih skijaških terena. Gornji dio trupa je u prirodnoj, opuštenoj i lagano pretklonjenoj poziciji, a glava se nalazi u produžetku trupa s pogledom usmjerenim prema naprijed. Ruke su savijene u zglobu lakta, a šake u produžetku podlaktica pridržavaju skijaške štapove koji su paralelni i usmjereni koso unatrag i dolje (Matković i sur., 2004).

Skijaš se u spustu ravno osjeća sigurno i stabilno te brojni savjeti iz teorije i prakse upućuju na ovaj element kao prvi koji bi se trebao usvojiti.

Prema Matkoviću i suradnicima (2004) skijaš će naučiti spust ravno primjenom nekoliko metodičkih vježbi:

- zauzimati poziciju spusta ravno u mjestu - visoki, srednji i niski stav
- u poziciji spusta ravno u mjestu izvoditi savijanje potiskivanjem koljena prema naprijed i opružanje u koljenom zgobu
- prethodnu vježbu izvoditi u spustu ravno
- u spustu ravno prebacivati težinu tijela s jedne na drugu skiju
- u spustu ravno naizmjenično podizati repove skija
- prestupati u novi trag spusta ravno

- izvoditi spust ravno po različitim i specifičnim terenima (duboki snijeg, grbe).



*Slika 4. Paralelna skijaška tehnika. Izvor: Cigrovski, V. i sur.(2019). Sportovi na snijegu.*

### 3.2.2. Spust koso

U spustu koso skije su postavljene paralelno pod određenim kutom na padnu liniju. Na početku učenja skijaš će zauzeti otvoreni stav kako bi sigurno i sa što boljom ravnotežom savladao padinu. U kasnijim pokušajima i u daljnjem uvježbavanju skijaš može približiti paralelno postavljene skije i tako zauzeti zatvoreni stav kosog spusta (Matković i sur., 2004). Na taj način opteretit će gornji rubnik donje skije, a gornja skija bit će rasterećena i pomaknuta minimalno prema naprijed u odnosu na donju skiju. Koljena i kukovi su u spustu koso potisnuti prema brijegu, a količina potiska ovisit će o stupnju nagiba snježne padine na kojoj se skijaš nalazi. Takvim potiskom koljena skije se dovode u položaj rubljenja te se onemogućuju nekontrolirana bočna otklizavanja. Gornji dio trupa uspravan je uz prisutnost blagog otklona od padine zbog održavanja ravnoteže. Veličina otklona ovisit će također o stupnju nagiba padine te o količini potiska koljena i kukova prema brijegu. Glava se zadržava u produžetku gornjeg dijela trupa, a ruke su malo otklonjene od strmine, prate poziciju otklona trupa te poziciju gornje i donje skije. Pravilna pozicija spusta koso osigurava idealnu ravnotežu i sigurno savladavanje strmina.

Metodičke vježbe za usvajanje spusta koso:

- zauzimanje pozicije spusta koso u mjestu
- u poziciji spusta koso u mjestu pokušati podizati rep ili čitavu gornju skiju
- u poziciji spusta koso u mjestu prestupati u novu poziciju spusta koso
- u spustu koso podizati rep gornje skije
- u spustu koso povlačiti skijaški štap niz padinu
- izvoditi paralelno prestupanje prema gore u kosom spustu
- prebaciti težinu tijela na donju skiju, podignuti gornju skiju te skijati u kosom spustu

- uvježbavati kosi spust u specifično-situacijskim uvjetima (Matković i sur., 2004).

Kada se govori o važnosti ovog elementa paralelne skijaške tehnike, Matković i suradnici (2004) navode kako je iznimno važno naučiti izvoditi pravilnu poziciju spusta koso jer se ona kasnije izvodi u svim naprednijim elementima škole skijanja.

### 3.2.3. *Zavoj k brijegu*

Najvažniji element osnovne škole skijanja je zavoj k brijegu. On se kasnije ponavlja u složenijim elementima skijaške tehnike i sastavni je dio svake tehnike, to jest završetka zavoja (plužnog, paralelnog, prijestupnog). Skijaš izvodi zavoj k brijegu iz spusta kosonajčešće onda kada osjeti potrebu za kontrolom i manjom brzinom kretanja. Vođenje skija u zavoj započinje spuštanjem tijela skijaša prema dolje i istovremenim rasterećenjem te kontinuiranim potiskom koljena prema naprijed i unutra. U prvom dijelu zavoja prednji dio skije je nešto znatnije opterećen, dok je u srednjem dijelu zavoja težina ravnomjerno raspoređena uzduž skija. Zavoj se završava u najnižoj poziciji s vrlo izraženim otklonom skijaša te s vrhovima skija usmjerenim prema brijegu (Matković i sur., 2004).

Metodičke vježbe za lakše usvajanje zavoja k brijegu:

- u mjestu izvoditi kružna gibanja koljena u poziciji spusta koso
- izvođenje elementa na padinama različitog nagiba, a na kraju iz spusta koso
- iz pozicije spusta ravno prestopiti, prenijeti težinu tijela na buduću vanjsku skiju te nakon spajanja unutarnje skije izvesti zavoj k brijegu
- iz spusta ravno izvesti zavoj k brijegu s podignutim repom unutarnje skije
- u spustu ravno izvesti zavoj k brijegu isključivo na jednoj skiji koja vodi u zavoj
- niz padinu izvoditi više povezanih „akcija“ kosi spust-zavoj k brijegu (Matković i sur., 2004).

### 3.2.4. *Otklizavanje*

U specifično-situacijskim uvjetima kao što su strmi tereni, zaleđeni ili uski i teško prolazni, često se primjenjuje izvođenje ovog elementa paralelne skijaške tehnike. Otklizavanje je takva radnja gdje se skijaš kreće pod određenim kutom u odnosu na dugu osovinu paralelno postavljenih skija. Kada skijaš želi izvesti otklizavanje s mjesta ili iz spusta koso, on će odmaknuti koljena od brijega i tako smanjiti količinu rubljenja. Otklizavanje je moguće izvesti koso naprijed, koso natrag te bočno, a ono ovisi o dijelu skije koju će skijaš opteretiti. Usvojiti element otklizavanja skijaš može korištenjem nekoliko vježbi:

- u poziciji spusta kosa odmicati koljena od brijega te prijeći u bočno otklizavanje

- uz pomoć skijaških štapova odgurivati se od brijega te pomicanjem koljena od i k brijegu kombinirati otklizavanje i zaustavljanje
- u kosom spustu izvoditi kombinaciju otklizavanja i skijanja
- otklizavanje bočno, koso u smjeru spusta te koso unatrag
- otklizavanje u koridoru (Matković i sur., 2004).

### 3.2.5. Osnovni zavoj

Prema Modriću (2009) osnovni zavoj je prijelazni element između plužnih i paralelnih elemenata tehnike skijanja. Izvođenjem osnovnog zavoja koriste se elementi obje tehnike skijanja te se skijaš početnik susreće s osnovnim i karakterističnim kretanjima tijela u skijanju te pojmovima poput rasterećenja, opterećenja, gibanja tijela po vertikali i prijenosa težine tijela s jedne na drugu skiju (Matković i sur., 2004). Osnovni zavoj započinje se izvoditi iz pozicije kosog spusta u skijaškom stavu srednje visine nakon čega skijaš rasplužuje i polako se podiže u viši stav kako bi mogao prenijeti težinu na buduću vanjsku skiju i izvesti plužni zavoj do pola. Kada skije u plužnom položaju dođu u padnu liniju, skijaš će buduću unutarnju skiju priključiti i započeti izvođenje zavoja k brijegu. Napredniji skijaši osnovni zavoj izvode dinamičnije, odnosno izvode kraći plužni zavoj, a unutarnju skiju priključuju kada je vanjska paralelna s padnom linijom.

Metodičke vježbe za usvajanje osnovnog zavoja:

- ponoviti vježbe za učenje plužnih zavoja i zavoja k brijegu
- u kosom spustu izvoditi raspluživanja te vraćanje u poziciju kosog spusta
- izvoditi kraće plužne lukove (ranije spajanje skija)
- iz pluženja ravno prijeći u zavoj k brijegu
- iz spusta ravno rasplužiti te izvesti zavoj k brijegu
- izvoditi „vjenčić“ raspluživanjem i zavojima k brijegu u jednu stranu
- povezivanje plužnih zavoja u ritmu
- povezivati više osnovnih zavoja u koridoru (Matković i sur., 2004).

### 3.2.6. Paralelni zavoj od brijega

Povezivanje više paralelnih zavoja od brijega mnogi rekreativni skijaši danas smatraju najpopularnijim načinom skijanja i savladavanja snježnih terena. Izvođenjem ovog elementa paralelne skijaške tehnike moguće je savladati uređene i neuređene skijaške terene (Modrić, 2009). Skijaš izvodi paralelni zavoj od brijega iz najnižeg stava oslonjen na unutarnji rubnik vanjske skije ubodom donjeg štapa te rasterećenjem u smjeru zavoja - gore, naprijed i prema



unutra (Matković i sur., 2004). Istovremeno skijaš odmiče koljena od brijega i izvodi karakterističnu kružnu kretanju prema naprijed i prema unutra te vodi skije preko padne linije u sljedeći, novi zavoj. Tijekom izvođenja paralelnog zavoja od brijega prisutan je otklon trupa skijaša te ritmično kretanje tijela po vertikali - prema gore i prema dolje. Skijaš, koji je započeo učenje ovog elementa, naglašeno će prebaciti težinu tijela na vanjsku skiju cijelom njezinom dužinom. U kasnijim pokušajima vježbanja će u prvom dijelu zavoja opteretiti prednji dio skije, u srednjem dijelu zavoja će težinu tijela ravnomjerno rasporediti na obje skije, a u zadnjem dijelu zavoja opteretit će stražnji dio skije.

Metodičke vježbe za učenje paralelnog zavoja od brijega:

- u kosom spustu izvoditi ubadanje samo jednog (donjeg) štapa i kretati se ritmično po vertikali, a zatim s oba štapa
- zauzeti niski položaj u spustu ravno te izvesti naglašeno podizanje tijela po vertikali uz istovremeni ubod štapa
- izvesti paralelni zavoj od brijega u obliku lepeze
- izvesti paralelni zavoj od brijega u označenom koridoru
- iz paralelnog zavoja od brijega prijeći u novi trag kosog spusta, a repove skija istovremeno podići (Matković i sur., 2004).

### *3.2.7. Vijuganje*

Vijuganje je koordinirano i ritmično povezivanje kratkih i nedovršenih paralelnih zavoja od brijega; ono dopušta skijašu dinamično i sigurno svladavanje snježne padine (Matković i sur., 2004). Ovaj lik nalazi se u programima svih škola skijanja. U fazama osnovne skijaške obuke ovaj lik naziva se osnovno vijuganje, dok u fazama napredne i natjecateljske škole skijanja ovaj element nosi naziv brzog vijuganja i vijuganja s prestupanjem.

Prema Gammi (1982) vijuganje se koristi kada se želi povezati više ritmičnih, kraćih paralelnih zavoja, za kontrolu brzine na većim strminama i uskim stazama te u dubokom snijegu. Element vijuganja započinje se skijanjem u spustu koso ili spustu ravno sa skijama postavljenim paralelno u zatvorenom ili otvorenom stavu. Izvodi se kratak ubod donjim štapom koji predstavlja početak sljedećeg zavoja, a skijaš se podiže u viši stav, rasterećuje skije te prebacuje težinu na unutarnji rubnik vanjske skije. Skijaš izvodi kružnu kretanju u zglobu koljena prema naprijed i prema unutra te na taj način aktivno vodi skije u zavoj koji završava u niskom skijaškom stavu i novim ubodom štapa (Matković i sur., 2004).

Metodičke vježbe za učenje osnovnog vijuganja:

➤ u mjestu:

- naglašeno kretanje po vertikali
- naglašeno kretanje po vertikali uz ubadanje štapova
- povezati prijašnje vježbe s preskokom iz jednog u drugi položaj kosog spusta

➤ u spustu ravno:

- naglašeno gibanje po vertikali
- naglašeno gibanje po vertikali uz ubadanje štapova

➤ u kosom spustu:

- gibanje po vertikali uz ubadanje štapova,
  - uz prijašnji zadatak izvoditi poskok podizanjem repova obje skije
- u osnovnom vijuganju:
- izvoditi preskok u novi trag kosog spusta podizanjem repova obje skije
  - izvoditi element osnovnog vijuganja u koridoru.

Metodičke vježbe za učenje brzog vijuganja:

- ponoviti vježbe za učenje osnovnog vijuganja
- iz osnovnog vijuganja prijeći u brzo vijuganje
- brzo vijugati koso po strmini
- brzo vijugati niz blagu padinu pa prijeći na strmiju padinu
- izvoditi brzo vijuganje u omeđenom koridoru (Matković i sur., 2004).

#### **4. Metode prenošenja znanja, učenja i uvježbavanja alpskoga skijanja**

Kada se nekoga podučava alpskome skijanju, svaki zadatak ili element tehnike potrebno je opisati i pokazati. Na početku se zadatak ili element tehnike usmeno najavi, a zatim se ukratko navode dijelovi elementa tehnike alpskoga skijanja. Zbog specifičnog planinskog ambijenta u kojemu se uče sportovi na snijegu i alpsko skijanje, preporuka je za što kraćim opisom motoričkog zadatka. Pravilna demonstracija je ono na što treba usmjeriti svu pažnju, neovisno o tome podučava li se dijete predškolske dobi ili studenta (Neljak, 2013). Nakon opisivanja i objašnjenja svakog motoričkog zadatka isti je potrebno demonstrirati jer je upravo demonstracija najvažnija metoda prenošenja znanja alpskoga skijanja i općenito sportova na snijegu. Elemente tehnike demonstriraju kineziolozi, učitelji, ali ukoliko je u grupi prisutan skijaš, koji će demonstraciju izvesti na visokoj razini, moguće mu je povjeriti demonstraciju (Cigrovski i sur., 2019; Neljak, 2013). Ponekad se tijekom podučavanja kao metoda demonstracije koristi videozapis te pomoćna sredstva poput slika, fotografija i crtanja kineziologa (Neljak, 2013). Djeca, studenti i svi polaznici škola skijanja mogu usvajati i usavršavati elemente tehnike sintetičkom, analitičkom i situacijskom metodom učenja. Sintetičku metodu učenja karakterizira izvođenje motoričkog zadatka u cijelosti. Tako, primjerice, skijaš prilikom usvajanja ili usavršavanja izvođenja osnovnog zavoja pokušava u cijelosti usvojiti navedeni element. Prednost ovog načina učenja je u tome što skijaš ima jasnu sliku izvođenja elementa pa je i motivacija prilikom učenja veća. Sintetičkom metodom učenja teško je usvojiti zahtjevnije elemente tehnike (Cigrovski i sur., 2019; Neljak, 2013). Analitičkom metodom učenja zadatak, to jest element tehnike skijanja, uči se po dijelovima (fazama). Na kraju analitičke metode izvodi se motorički zadatak u cijelosti gdje se spajaju dotad usvojene faze. Izvođenje motoričkog zadatka potrebno je vježbati s većim brojem ponavljanja u odnosu na prethodne faze kako bi se tek naučena struktura gibanja uvježbala u što prihvatljivijem odnosu vremena i prostora. Nedostaci ove metode su relativno sporiji proces učenja motoričkih znanja te nemogućnost usmjeravanja pažnje na bitne dijelove elementa tehnike. Treća metoda učenja je situacijska koju opisuje učenje elemenata tehnike u situacijskim uvjetima i specifičnim situacijama na stazi. Nedostatak ove metode učenja je izostanak koncentracije na bitne dijelove elementa tehnike jer je sva pažnja usmjerena k izvođenju elementa u trenutnim uvjetima na stazi. Kao posljedica takvog načina učenja mogu se izostaviti važni dijelovi nekog elementa tehnike. Kako se to ne bi dogodilo, učitelj, kineziolog mora na vrijeme uočiti te ispraviti krivo izvođenje elementa tehnike (Cigrovski i sur., 2019; Neljak, 2013). Usvajanje i usavršavanje elemenata tehnike odvija se tijekom

procesa uvježbavanja. Taj proces podrazumijeva ponavljanje određenog elementa tehnike u različitim oblicima te u različitim uvjetima na stazi. S obzirom na broj pravilnih ponavljanja nekog elementa tehnike moguće je očekivati određenu razinu usvojenog znanja. Najčešći oblici metode uvježbavanja, koji se koriste kod sportova na snijegu, su metoda varijabilnog uvježbavanja te situacijska metoda (Cigrovski, 2007; Neljak, 2013). Kod metode varijabilnog uvježbavanja elementi tehnike izvode se u različitom tempu, ritmu i duljini trajanja samog zadatka dok situacijska metoda uvježbavanja podrazumijeva da se elementi tehnike nekog sporta na snijegu čine u cijelosti i u uvjetima u kojima se oni inače izvode. Obje metode uvježbavanja pokazale su se u praksi kao najučinkovitije za alpsko skijanje kao jednog od sportova na snijegu (Cigrovski i sur., 2019; Neljak, 2013).



*Slika 5. Polaznici škole alpskoga skijanja u postavi kolone.*

## 5. Škola alpskoga skijanja

Kako se svake skijaške sezone velik broj ljudi odluči rekreativno baviti alpskim skijanjem, javlja se potreba za kvalitetnim programom obuke skijaša početnika. Skijaš početnik savladat će najprije jednostavne, a zatim sve složenije elemente skijaške tehnike i to prvo u idealnim i olakšanim uvjetima, a zatim u otežanim uvjetima i na zahtjevnim terenima. Metodički, odnosno skijaški elementi, podučavaju se određenim redoslijedom uz korištenje metodičkih vježbi. Njih će odabrati sam učitelj skijanja kako bi usvajanje i svladavanje alpskoga skijanja bilo brže, lakše i učinkovitije. U svome radu sa skijaškim početnicima i rekreativcima učitelji skijanja odabiru i primjenjuju najrazličitije metode, oblike, pomagala, terene i sadržaje (Matković i sur., 2004). Učitelj skijanja će zbog svog velikog iskustva i znanja stečenog kroz edukaciju i naobrazbu biti sposoban odrediti opterećenje kroz skijaški dan, vrijeme za pauzu i aktivan odmor, primijetiti pogreške u izvedbi te ih ispraviti korištenjem korektivnih vježbi. Škola skijanja omogućava bolje i uspješnije savladavanje metodičkih vježbi i skijaških elemenata, odnosno skijaških znanja. Osnova programa je omogućiti postupnost u učenju skijanja pri čemu svaki novonaučeni element postaje logična osnova za daljnju nadogradnju. Primjeri velikog broja skijaša pokazuju da je put od početnika do naprednog i vrhunskog skijaša znatno brži i kvalitetniji ako se učenje i vježbanje odvija prema programu škole skijanja i uz pomoć kvalificiranih skijaških učitelja (Modrić, 2009). Ključnu ulogu i veliku odgovornost imaju profesori kineziologije i učitelji skijanja koji trebaju biti u mogućnosti djeci, učenicima i studentima u čijem su svakodnevnom okruženju približiti zimske aktivnosti i sportove pa tako i alpsko skijanje. Djeci i mladima treba se omogućiti učenje sportova na snijegu kako bi kasnije mogli pokazati svoj interes za alpsko skijanje ili neki drugi zimski sport (Cigrovski i sur., 2019). Ne postoji određena dob za svu djecu prilikom uključivanja u školu alpskoga skijanja. Kada su djeca spremna i sigurna uključiti se u program, ovisi o njihovoj kronološkoj dobi, odnosno rastu i razvoju. Praksa govori kako se djeca uključuju u program učenja alpskoga skijanja tek kada potpuno savladaju tehniku hodanja. S druge strane, preporuka je roditeljima voditi djecu na zimovanje i uključiti ih u igre i aktivnosti na snijegu (Cigrovski i Matković, 2004). Skijaškim početnicima često se savjetuje uključivanje u školu skijanja i to kod kvalificiranih učitelja skijanja i kineziologa. Škole skijanja ne razlikuju se značajno u kvaliteti poučavanja i prenošenja skijaških znanja. Svi učitelji, koji rade u programima učenja skijanja, prošli su kroz opsežno i strogo

sastavljene programe edukacije i treninga nacionalnih skijaških saveza kako bi početnici i skijaši rekreativci bili sigurni u njihovo kvalitetno podučavanje. Određena skijališta diljem svijeta prepoznatljiva su po svojim uslugama kvalitetnih škola skijanja kako za skijaše početnike i rekreativce, tako i za iskusne i napredne skijaše. Škole skijanja podijeljene su u dvije grupe prema načinu provedbe programa - individualni program i grupni program. Uključivanjem u školu skijanja djeca i odrasli često upoznaju nove prijatelje i kvalitetnije provedu vrijeme na zimovanju. Uz vodstvo kvalificiranog učitelja skijanja početnici usvajaju pravilnu tehniku skijanja te lakše i brže dolaze do učenja naprednijih skijaških tehnika (Anderson, 2008).

### **5.1. Plan škole alpskoga skijanja**

Školu skijanja nemoguće je ostvariti bez određenog broja stručnih osoba kao što su učitelji skijanja, kineziolozi, pedagozi pa i liječnici. Kada se odabire broj učitelja skijanja i kineziologa, potrebno je utvrditi broj djece i studenata koji su se prijavili na zimovanje, odnosno u školu skijanja. Preporuka je sastavljati grupe od najviše osmero djece kada se organiziraju škole sportova na snijegu. U tako planiranim grupama veća je razina prenošenja i usvajanja znanja te sigurnosti. Prije početka rada svake škole skijanja kao i prije početka tjedna u kojem se organizira zimovanje, potrebno je organizirati sastanak. Već se tada pojedinim učiteljima skijanja zadaju zadatci vezani za skijašku opremu, rekvizite i pomagala koji su potrebni za rad škole skijanja i za odlazak na zimovanje. U pripremanju za rad škole alpskoga skijanja i drugih zimskih sportova preporuča se imenovanje učitelja za podučavanje pojedinih grupa što je od velike važnosti u organizaciji prvog skijaškog dana kada se polaznici škola skijanja dijele u homogene grupe. Sve aktivnosti, u tjednu u kojem se provodi škola skijanja, definirane su planom i programom. U velik broj radnji, koje organizator škole skijanja mora napraviti, uvrštava se i izrada plana i programa. Njime se točno određuje što će se, kada i kako provoditi tijekom boravka u planinama te snježnim terenima. Plan i program mora biti prilagođen uzrastu i interesima polaznika, a razumljivo je kako će se razlikovati sadržaji u organizaciji škole skijanja za djecu predškolske, osnovnoškolske i srednjoškolske dobi te studenata (Cigrovski i sur., 2019).

Plan škole skijanja sadrži raspored svih aktivnosti od vremena koje je predviđeno za buđenje pa do trenutka kada se odlazi na spavanje. Planiranje rada škole skijanja složena je radnja u kojoj se trebaju odrediti ciljevi i zadaće pojedinih skijaških dana te materijalni, tehnički i kadrovski uvjeti za njihovo ostvarenje. Plan se sastavlja za svaki sljedeći dan i prilagođava se dobi djeteta i polaznika, njihovim interesima i uobičajenom dnevnom ritmu života. Kada se

škola skijanja organizira za djecu predškolske i osnovnoškolske dobi, sve važne informacije učitelj skijanja mora podijeliti s njihovim odgajateljicama u vrtiću, učiteljima, kineziolozima i roditeljima, to jest da svima onima koji će voditi brigu o tome da dijete dođe na dogovorenu lokaciju okupljanja i polaska (Cigrovski i sur., 2019; Milanović, 2013).

## 5.2. Program škole alpskoga skijanja

U programu za rad škole skijanja razrađuju se pojedine stavke plana pa se tako njime određuju svakodnevne aktivnosti unutar samog programa za učenje skijanja. Program škole alpskoga skijanja definiran je i odobren od nadležnih institucija, a njime se mogu usvajati znanja kod skijaških početnika i usavršavati znanja kod naprednijih skijaša. Kada se sastavlja program škole alpskoga skijanja, odabire se jedan dio propisanog programa, a njegova količina ovisit će o više faktora: broj dana, trajanje u danu, dob polaznika, sposobnost, motivacija i predznanje. Većina škola alpskoga skijanja sa svojim polaznicima najprije uči elemente pluzne tehnike skijanja. Kroz učenje pluznog zavoja skijaš početnik izvodi specifična skijaška gibanja koja će mu kasnije biti neophodna u izvođenju kompleksnijih zavoja. Nakon toga usvajaju se elementi pluzne i paralelne skijaške tehnike, postupno se sve više prelazi na izvođenje zavoja korištenjem paralelne pozicije skija, a u zadnjoj fazi učenja polaznici koriste skijaške štapove (Cigrovski i sur., 2019).



*Slika 6. Škola alpskoga skijanja sa skijašima početnicima u skijaškom centru Sljeme.*

## 6. Posebnosti i razlike u radu s djecom

Djeca posjeduju iste pa čak i veće potrebe od odraslih, a to se odnosi na zadovoljavanje bitnih fizičkih potreba. Dijete se želi kretati, igrati i smijati se, ono mora na vrijeme obaviti nuždu, unositi zdrave i raznovrsne namirnice u svoj organizam te dovoljnu količinu tekućine nakon čega se mora adekvatno odmoriti i naspavati. Uz sve navedeno, dijete ima potrebu za osjećajem pripadanja i ljubavi. Odrasla osoba brine se sama o sebi, sama zadovoljava sve bitne fizičke i psihičke potrebe dok djetetu pri tome treba pomoć roditelja, odgajateljica u vrtiću i bliskih odraslih osoba. Dijete u svome rastu i razvoju prolazi kroz specifične faze te se upravo zbog razlika u određenim fazama nije moguće koristiti pristupima namijenjenim odraslima. Kognitivne, kondicijske odnosno motoričke i funkcionalne te morfološke karakteristike samo su neke od područja u kojim je značajna razlika između djeteta i odrasle osobe (Jurković i Jurković, 2003). U skladu sa svime što je prethodno navedeno, pristup svakog učitelja, kineziologa pa i općenito osoba, koje rade s djecom predškolske dobi, trebao bi biti individualan i omogućiti im zadovoljavanje bitnih fizičkih i psihičkih potreba. Istovremeno dijete uči poštivati odrasle i svoje vršnjake, suosjećati i razumjeti druge oko sebe te se uči osnovnim moralnim vrijednostima. Kako bi škola skijanja bila uspješna, potrebna je istinska briga i zainteresiranost učitelja i trenera, a ako to postoji, onda se treba još razmisliti o mogućim opasnostima koje se javljaju tijekom skijanja, navode Jurković i Jurković (2003). Jedna od najbitnijih značajki svih tjelesnih aktivnosti i sportova je sigurnost, pogotovo u specifičnim sportovima kao što je alpsko skijanje. Na učiteljima, trenerima i kineziolozima iznimna je odgovornost koja započinje već kod okupljanja djece, putovanja te boravka na samom skijalištu. Čest je slučaj na skijalištima i skijaškim centrima primijetiti odrasle početnike i skijaše rekreativne razine koji ne mogu kontrolirati svoju brzinu ili se namjerno kreću velikim brzinama te na taj način ugrožavaju sigurnost grupe djece. Zbog toga je od velikog značaja pridobiti i zadržati pažnju djece kada se zadaju važne upute za izvođenje zadataka kako bi se održala sigurnost grupe. Preporuka je koristiti formacije vrste i kolone prilikom izricanja uputa, pravila te tijekom izvođenja zadataka. Poznato je kako se dijete koncentrira samo na ono što mu je zanimljivo, a na razvoj svjesne pažnje moguće je utjecati igrom (Biškup, 2016; Neljak, 2009). Kako bi djetetova pažnja bila na visokoj razini, dijete se mora zanimati za aktivnost koja se provodi pri čemu učitelj mora pažljivo odabrati način provedbe aktivnosti i sadržaji moraju biti raznoliki, zanimljivi i zabavni. Dobar učitelj koristit će se nizom zanimljivih sadržaja te čestim izricanjem uputa i pozitivnih povratnih informacija. Kroz dječje igre utjecat će na razvoj njihove mašte koja zauzima bitno mjesto u



predškolskim danima. U svome će radu upotrebljavati što je više moguće zabavnih sadržaja, pomagala i rekvizita, poticati humor i zabavnu atmosferu te će već od prvog susreta s djecom graditi povjerenje. Zatim treba biti strpljiv i pun razumijevanja te pomoći djeci u svim situacijama kada ona zbog razvojnog razdoblja, u kojem jesu, još uvijek ne mogu samostalno obavljati određene aktivnosti. Tako će najbolji učitelj i trener skijanja već na drugačije izraze djetetovog lica i pokrete tijela znati reagirati (Biškup, 2016; Neljak, 2009).

Djeci se kroz učenje alpskoga skijanja omogućava i stjecanje novih vrsta informacija te znanja i to najčešće kroz dječje igre. Dijete se tijekom predškolske dobi puno kreće te na taj način ono upoznaje okolinu i prostor. Međutim, izrazi *lijevo* i *desno* djetetu postaju jasni tek pred kraj predškolske dobi i to je nešto čega učitelji skijanja uvijek moraju biti svjesni. Najbolji učitelj i kineziolog bit će primjer svoj djeci koja će se tijekom ovoga razdoblja poistovjetiti s njim. On će ih hrabriti, poticati, tješiti i posljedično utjecati na njihov pozitivni emocionalni razvoj (Neljak, 2009; Jurković i Jurković, 2003).



*Slika 7. Dijete u školi alpskoga skijanja stvara nova prijateljstva. Izvor: Tena Mučić, privatna arhiva.*

## 7. Program škole skijanja Pingvin Sport & Ski za djecu predškolske dobi

Tablica 1. Petodnevni program podučavanja alpskoga skijanja za djecu predškolske dobi

Skijaški dani	Metodičke jedinice
1. dan	Oprema za skijanje, osnovni stavovi i gibanja; <b>plužni stav i pluženje ravno; zaustavljanje pluženjem ravno</b> ; tehnike penjanja
2. dan	Pluženje ravno; zaustavljanje pluženjem ravno; <b>spust ravno</b>
3. dan	Spust ravno; <b>spust koso</b> ; plužni zavoj
4. dan	<b>Plužni zavoj; zavoj k brijegu</b> ; osnovni zavoj
5. dan	Plužni zavoj; zavoj k brijegu; osnovni zavoj; <b>natjecanje</b>

Sportsku akademiju Pingvin Sport & Ski osnovala je magistrica kineziologije Tena Mufić. Između brojnih sportskih aktivnosti namijenjenih djeci predškolske i osnovnoškolske dobi provodi se i program škole alpskoga skijanja. Treneri, učitelji skijanja i kineziolozi osposobljeni su i kvalificirani za provođenje sportskih programa s mlađim dobnim kategorijama. Sigurnost u podučavanju djece, socijalizacija i aktivan boravak na svježem zraku samo su neke od prednosti ovakvih programa.

U program petodnevne škole skijanja, koji se provodi u skijaškom centru Sljeme, mogu se priključiti djeca predškolske i rane osnovnoškolske dobi. Posljednji dan škole skijanja je ogledni sat za roditelje i rodbinu popraćen dodjelom diploma i medalja. Program se održava tijekom zimskih mjeseci, skijaške sezone, onoliko dugo koliko traju snježni uvjeti skijaškog centra Sljeme.

Tablica 2. Plan aktivnosti tijekom jednog dana škole skijanja

Satnica	Aktivnosti tijekom dana
7:00-8:00	Okupljanje i prijevoz djece
8:45	Doručak i čaj
9:30-11:30	Program škole skijanja
10:30	Pauza za čaj i kekse
11:40	Ručak u restoranu
12:15-14:00	Program škole skijanja
14:00-15:00	Aktivnosti i igre na snijegu
15:30-16:15	Povratak na lokacije u gradu Zagrebu

U tablici 2. prikazane su aktivnosti koje će se provoditi svih pet dana programa škole alpskoga skijanja. Program se provodi na Sljemeni s djecom dobi od četiri godine pa nadalje. Svaki dan u radu s djecom koristit će se razne igre i aktivnosti na snijegu - kako u provođenju općih pripremnih vježbi, tako i metodičkih jedinica toga dana.

### *1. dan škole skijanja*

Prvi dan se učitelji skijanja predstavljaju djeci, međusobno se upoznaju i dogovaraju ime svoje grupe te sportski, skijaški pozdrav. Također je preporuka upoznati osnove djetetovih osobina i sposobnosti te moguća odstupanja od kronološke dobi (Guček i Videmšek, 2002). Kako je prikazano u tablici 1. prvi dan škole skijanja važno je djecu upoznati sa skijaškom opremom, osnovnim skijaškim stavovima i gibanjima. Uz korištenje igri oponašanja s djecom će se provoditi opće pripremne vježbe zatim će se zauzimati niski, srednji i visoki skijaški stav, odnosno izvodit će se velika, srednja i mala torta, najprije bez skija, a zatim sa skijama postavljenima paralelno ili u položaju pluga.

Metodičke vježbe kojima će se podučavati skijaška znanja u drugom dijelu škole skijanja:

- zauzimanje plužnog položaja u mjestu, na snježnom terenu ravne podloge
- hodanje na obje skije na ravnom terenu i na znak zauzimanje plužnog položaja
- iz položaja pluga prijeći u spust ravno te se vratiti u plužni položaj
- iz spusta ravno zaustaviti se u plužnom položaju
- učenje tehnika penjanja, bočno i u V-raskoraku uz provođenje primjerenih igara.

Nakon završetka programa škole alpskoga skijanja s djecom se provode igre i aktivnosti na snijegu.

- Opis igre *Graničar na snijegu*: djeca su podijeljena u dvije jednako brojne ekipe, svaka se nalazi u svom omeđenom koridoru. Svi u rukama drže grudu snijega koju na znak učitelja istovremeno bacaju prema protivničkoj ekipi pokušavajući pri tome nekoga pogoditi. Oni, koji su pogođeni, izlaze iz svog prostora i pomažu učitelju u praćenju igre dok se ostali pripremaju za novo gađanje. Pobjednik je ona ekipa u kojoj ostane više nepogođenih igrača nakon 2 minute igre.
- Opis igre *Crtanje likova*: učitelj zadaje djeci crtanje različitih likova i oblika po snijegu. Svako dijete ima štap i svoj prostor na snijegu u kojem će crtati različite predmete, životinje i prizore iz svakodnevnog života (Neljak, 2009).

Učitelj ističe marljive i uspješne skijaše te se pozdravljaju dogovorenim skijaškim pozdravom.



*Slika 8. Učitelj skijanja zbog sigurnosti procesa učenja alpskoga skijanja često prebrojava i nadgleda djecu.*

## *2. dan škole skijanja*

Metodičke jedinice, koje će se provoditi u drugom danu škole skijanja, su pluzenje ravno, zaustavljanje pluzenjem ravno i spust ravno.

Metodičke vježbe na ravnom terenu:

- klizanje na jednoj skiji, drugom nogom odguravanje od snijega; vježba se izvodi bez korištenja skijaških štapova te se ponavlja i drugom nogom
- hodanje na skijama oko markacija položenih na snijegu u oblicima osmice i kvadrata
- okretanje u krug oko vrhova skija; zadatak izvesti u obje strane (Cigrovski i sur., 2019).

Nakon provođenja metodičkih vježbi na ravnom izvodi se ponavljanje elemenata, pluzenja ravno, zaustavljanja pluzenjem ravnom te tehnika penjanja prethodnog dana.

Cigrovski i suradnici (2019) navode metodičke vježbe za učenje elemenata osnovne škole skijanja:

- zauzimanje pluznog položaja u mjestu
- izvođenje pluzenja ravno na blagoj padini i zaustavljanje u pluznom položaju
- zauzimati položaj spusta ravno u mjestu, a zatim s promjenom skijaškog stava
- iz spusta ravno prelaziti u pluzenje ravno te se zaustaviti u pluznom položaju.

Nakon završetka programa škole alpskoga skijanja s djecom se povode igre i aktivnosti na snijegu.

Opis igre *Gađanje u pokretnu metu*: djeca su raspoređena u grupe i stoje iza postavljene kapice. Ispred svake kolone, na udaljenosti od 10 metara stoji igrač koji u rukama drži stalak s kartonskom metom. Igrač, koji drži metu, bočno se kreće dok ostala djeca pokušavaju grudama pogoditi metu. Pobjednik je ekipa koja najviše puta pogodi metu u vremenu od 2 minute i tako osvoji najviše bodova.

Opis igre *Izrada snjegovića*: djeca izrađuju snjegovića uz korištenje različitih rekvizita, grančica, gumba, metlica ili kapica. Učitelj sudjeluje u igri (Neljak, 2009).

Nakon završetka programa igara učitelj ističe marljive i uspješne skijaše te se pozdravljaju dogovorenim skijaškim pozdravom.

### 3. dan škole skijanja

S djecom se kao sadržaji uvodnog i pripremnog dijela programa škole alpskoga skijanja provode opće pripreme vježbe igrama oponašanja i elementarne hvatačke igre s loptom (Neljak, 2009). Kao što je prikazano u tablici 1., djeca usvajaju elemente spusta koso i plužnog zavoja.

Metodičke vježbe koje će se koristiti tijekom poduke na blagoj padini:

- pluženje ravno i zaustavljanje pluženjem ravno
- spust ravno i zaustavljanje u plugu
- kombiniranje pluženja ravno i spusta ravno oponašanjem oblika *pizze* i *pomfrita*.

Metodičke vježbe za usvajanje spusta koso:

- u mjestu zauzimati poziciju spusta koso na blagoj padini zatim podizati rep skije pa cijelu skiju
- izvoditi spust koso i zaustavljanje u plužnoj poziciji.

Metodičke vježbe za usvajanje plužnog zavoja:

- iz spusta koso rasplužiti i izvesti plužni zavoj
- iz spusta ravno rasplužiti i izvesti plužni zavoj.

Kod učenja plužnih zavoja u školi skijanja s djecom predškolske dobi često se koriste igre oponašanja, ruke su odružene te se izvodi prijenos težine na buduću vanjsku skiju (Cigrovski i sur., 2019).

U drugom dijelu programa škole alpskoga skijanja ponavljaju se elementi spusta ravno i spusta koso te zaustavljanja pluženjem. Uvježbavaju se plužni zavoji u koridoru na blagoj padini, koriste se markacije poput kapica, malih kolaca i metlica. Broj markacija povećava se u skladu s razinom izvođenja zavoja kod djece skijaša početnika.

Metodičke vježbe za podučavanje plužnoga zavoja:

- izvoditi plužni zavoj iz pozicije spusta ravno, a zatim iz spusta koso
- izvoditi više plužnih zavoja oko markacija s rukama u odručenju
- izvoditi više plužnih zavoja oko markacija s naglašenim gibanjem prema gore i prema dolje
- završavati plužne zavoje u brijeg (Cigrovski i sur., 2019).

Nakon završetka programa škole alpskoga skijanja s djecom se povode igre i aktivnosti na snijegu.

Opis igre *Hvatanje gruda*: djeca su slobodno raspoređena i svako dijete drži grudu snijega koju treba na znak učitelja baciti visoko u zrak iznad sebe i uhvatiti. Pobjednici su svi oni koji nakon minute igre i dalje imaju grudu u rukama.

Opis igre *Snježna utrka*: djeca su raspoređena u grupe i stoje ispred netaknutog snijega. Na znak učitelja trče kroz duboki snijeg i moraju doći do oznake cilja. Tko prvi dotakne oznaku, pobjednik je (Neljak, 2009).

Nakon završetka programa igara na snijegu učitelj ističe marljive i uspješne skijaše te se pozdravljaju dogovorenim skijaškim pozdravom.



*Slika 9. Igre na snijegu. Izvor: Tena Mufić, privatna arhiva.*

#### 4. dan škole skijanja

Nakon dolaska na snježni teren s djecom se kao sadržaji uvodnog i pripremnog dijela programa škole alpskoga skijanja provode opće pripreme vježbe igrama oponašanja i elementarne hvatačke igre s loptom (Neljak, 2009). Četvrti dan škole skijanja djeca će usvajati i usavršavati metodičke sadržaje plužnog zavoja, zavoja k brijegu i osnovnog zavoja.

Metodičke vježbe za podučavanje plužnih zavoja:

- izvođenje plužnih zavoja s dlanovima postavljenima na koljena te potiskivanjem vanjskog koljena prema centru sljedećeg zavoja
- povezivanje više plužnih zavoja oko postavljenih čunjeva i metlica na stazi najprije na ravnom terenu, a zatim na blagoj padini.

Metodičke vježbe za podučavanje zavoja k brijegu:

- izvoditi pluženje ravno-spust ravno
- izvoditi spust ravno te prijenos težine na buduću vanjsku skiju uz otklon gornjeg dijela tijela
- u mjestu, na ravnom terenu, izvoditi potiskivanje koljena naprijed i unutra te izvoditi otklone trupom
- iz spusta ravno s dlanovima postavljenima na koljena potiskivati buduće vanjsko koljeno, spuštati se u niži stav i izvoditi zavoj k brijegu
- izvesti zavoj k brijegu s dlanovima oslonjenima na kukove (Cigrovski i sur., 2019).

Na početku drugog dijela četvrtoga dana programa škole skijanja provodi se elementarna igra štafete. Djeca su raspoređena u dvije kolone, odguruju se na jednoj skiji uz pomoć štapova oko markacija postavljenih na terenu, a ekipa koja prva obiđe sve markacije je pobjednička (Neljak, 2009). Zatim se ponavljaju prethodno navedene metodičke vježbe za podučavanje zavoja k brijegu.

Metodičke vježbe za podučavanje osnovnog zavoja:

- u spustu koso rasplužiti pa spojiti skije i nastaviti u spustu koso
- u pluženju ravno, spojiti skije u međusobno paralelnu poziciju te izvesti zavoj k brijegu
- izvoditi produženi osnovni zavoj, odnosno izvoditi pluženje ravno i nakon dolaska do padne linije, a zatim spojiti skije i izvesti zavoj k brijegu (Cigrovski i sur., 2019).

Nakon što je završio program škole skijanja slijedi provođenje aktivnosti i igara na snijegu.

Opis igre *Sanjkanje*: ova igra djeci predstavlja iznimnu zabavu. Moguće je organizirati sanjkanje na vrećama, tanjurićima i na sanjkama, a ako su djeca zainteresirana, dogovara se i natjecanje. Tko ostvari najduži spust, pobjednik je.

Opis igre *Lov pahuljice*: igru je moguće provoditi kada pada snijeg. Djeca se slobodno kreću u određenom koridoru te hvataju najveću pahuljicu. Učitelji proglašavaju pobjednike (Neljak, 2009).

Nakon završetka programa igara na snijegu učitelj ističe marljive i uspješne skijaše te se pozdravljaju dogovorenim skijaškim pozdravom.

#### *5. dan škole skijanja - dan natjecanja i oglednog sata za roditelje*



*Slika 10. Dodjela medalja i diploma. Izvor: Tena Mufić, privatna arhiva.*

Tijekom posljednjeg dana škole skijanja u prvom, jutarnjem dijelu programa ponavljat će se sadržaji i metodičke vježbe koje su djeca izvodila prethodnih dana. Na blagoj padini izvodit će metodičke vježbe podučavanja plužnog zavoja, zavoja k brijegu i osnovnog zavoja:

- povezati nekoliko plužnih zavoja oko postavljenih malih kolaca
- izvoditi zavoj k brijegu iz kretanjem iz različitih pozicija: blagog spusta koso, spusta ravno te iz pluženja ravno
- izvoditi produženi osnovni zavoj, odnosno što kasnije spajati skije iz plužnog u paralelni položaj (Cigrovski i sur., 2019).

U 13 sati započinje natjecanje, a nakon što su sva djeca pokazala svoje naučeno skijaško znanje, slijedi proglašenje pobjednika te dodjela medalja i diploma. Preporuka je na proglašenju pobjednika pohvaliti svu djecu i svima dodijeliti nagrade. Djeca se zadnji skijaški dan pozdravljaju sa svojim učiteljem uz dogovoreni skijaški pozdrav te se predaju roditeljima.



## 8. Program škole alpskoga skijanja za studente Kineziološkog fakulteta

Međunarodna organizacija, skraćenog naziva IVSS, zalaže se za uvođenje i primjenu sportova na snijegu na sveučilištima i u školama. Cilj udruženja je uvrstiti predmet Alpsko skijanje u nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture te ih pribrojiti u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. Kroz svoje članice ona od 1965. godine pokušava u što više zemalja uvrstiti sportove na snijegu u navedene aktivnosti škola i fakulteta. Plan zimovanja i provedbe škole skijanja za studente Kineziološkog fakulteta sadrži raspored svih aktivnosti tijekom dana, od trenutka buđenja do odlaska na spavanje. Bitno je znati kako se plan izrađuje nakon što je dogovoren i rezerviran smještaj u samom skijaškom centru kako bi se mogla utvrditi udaljenost smještaja i staza (Cigrovski i sur., 2019).

Tijekom sedmodnevnog programa studente Kineziološkog fakulteta podučavat će se elementima osnovne i napredne škole skijanja u skijaškom centru Sappada.

*Tablica 3. Plan aktivnosti studenata tijekom jednog skijaškog dana*

Satnica	Aktivnosti tijekom dana
7:30	Ustajanje
8:00	Doručak
9:00-13:30	Program škole skijanja
13:30	Ručak
14:30-16:00	Uvježbavanje
16:30	Slobodno vrijeme
19:00	Večera
20:00	Teorijsko predavanje
21:00	Slobodno vrijeme i noćni odmor

Iz tablice 3 vidljivo je kako usvajanje i usavršavanje elemenata tehnike skijanja predstavlja okosnicu plana. Detaljnim opisom i razradom dnevnih aktivnosti studenata tijekom njihovog programa škole skijanja dobiva se sam program alpskoga skijanja. Programom se točno definira što će studenti učiti i na koje načine će usvajati elemente skijaške tehnike. U programima za poučavanje alpskoga skijanja prikazane su metodičke jedinice koje će se podučavati svakoga dana. Jedan do dva elementa tehnike predstavljat će glavnu, najbitniju metodičku jedinicu za usvajanje po danu. Kako bi program bio kvalitetan, potrebno je odrediti koje će se metodičke vježbe i zadatci izvoditi (Cigrovski i sur., 2019).

Tablica 4. Sedmodnevni program podučavanja alpskoga skijanja za studente Kineziološkog fakulteta

Skijaški dani	Metodičke jedinice
1. dan	Specifična oprema za skijanje, osnovni stavovi i gibanja; <b>spust ravno; zaustavljanje pluzenjem ravno</b> ; tehnike penjanja
2. dan	<b>Pluženje ravno; plužni zavoj</b> ; spust koso
3. dan	Plužni zavoj; <b>spust koso; zavoj k brijegu</b>
4. dan	Plužni zavoj; spust koso; zavoj k brijegu
5. dan	Plužni zavoj; zavoj k brijegu; <b>osnovni zavoj</b>
6. dan	<b>Osnovni zavoj; paralelni zavoj</b> ; zavoj k brijegu
7. dan	<b>Osnovni zavoj; paralelni zavoj</b> ; ocjenjivanje usvojenih elemenata tehnike

#### 1. dan programa škole skijanja

- upoznavanje s opremom za skijanje, osnovnim stavovima i gibanjima u skijanju
- studenti uče pravilno nositi skije, namještati skijaške cipele u skijaške vezove i držati skijaške štapove
- zauzimanje osnovnog skijaškog stava s varijantama niskog, srednjeg i visokog stava
- klizati na samo jednoj skiji, a s drugom se odgurivati bez upotrebe skijaških štapova
- hodanje na obje skije oko oznaka uz pomoć skijaških štapova
- hvatačke elementarne igre u omeđenom prostoru.

Metodičke vježbe za podučavanje spusta ravno:

- zauzimati položaj spusta ravno u mjestu uz promjenu skijaškog stava
- izvoditi spust ravno na iznimno blagoj padini uz pomicanje tijela prema naprijed i prema natrag
- izvoditi spust ravno uz zadatak premještanja repova skija
- izvoditi spust ravno s prestupanjem i nastavljanjem izvođenja spusta ravno (Cigrovski i sur., 2019).

Metodičke vježbe za podučavanje zaustavljanja pluzenjem ravno:

- zauzimati plužni položaj u mjestu
- na blagoj padini kombinirati plužni položaj i spust ravno
- u spustu ravno rasplužiti i zaustaviti se u plužnom položaju.

Metodičke vježbe za podučavanje elemenata tehnike penjanja:

- izvoditi bočno prestupno hodanje na ravnom
- izvoditi bočno prestupno penjanje na blagoj padini
- izvoditi koso prestupno penjanje na blagoj padini
- izvoditi V-raskorak hodanje na ravnom terenu
- izvoditi V-raskorak penjanje na blagoj padini (Modrić, 2009).

### *2. dan programa škole skijanja*

Metodičke vježbe za učenje pluzenja ravno:

- izvoditi pluzenje ravno sa zaustavljanjem u pluznom položaju na blagoj padini
- u pluzenju ravno mijenjati širinu pluznog položaja
- iz spusta ravno prelaziti u pluzenje ravno.

Metodičke vježbe za učenje pluznog zavoja:

- u pluzenju ravno naizmjenično potiskivati koljeno naprijed i prema unutra
- u pluzenju ravno prebacivati težinu tijela s jedne na drugu skiju
- iz pluzenja ravno izvesti jedan pluzni zavoj.

Metodičke vježbe za učenje spusta koso:

- zauzeti položaj spusta koso na blagoj padini
- zauzeti položaj spusta koso na ravnome i podizati rep gornje skije
- izvoditi spust koso s rukama i štapovima u uzručenju
- izvoditi spust koso na jednoj skiji; donjoj skiji (Cigrovski i sur., 2019).

### *3. dan programa škole skijanja*

Metodičke vježbe za uvježbavanje pluznog zavoja:

- izvoditi povezane pluzne zavoje; ruke su odružene bez skijaških štapova
- izvoditi pluzne zavoja s dlanovima postavljenima na koljena i naizmjeničnim potiskivanjem vanjskog koljena
- ritmično povezivati pluzne zavoje sa spojenim skijaškim štapovima u predručenju (Cigrovski i sur., 2019).

Metodičke vježbe za uvježbavanje spusta koso:

- izvoditi spust koso s težinom prenesenom na gornji rubnik donje skije, a gornja skija tek lagano klizi po snijegu
- izvoditi spust koso držeći spojene skijaške štapove u predručenju
- iz spusta koso prestupiti prema brijegu u novi trag spusta koso.

Metodičke vježbe za podučavanje elementa zavoja k brijegu:

- iz plužnog položaja prijeći u spust ravno te izvesti zavoj k brijegu
- izvođenje elementa bez držanja štapova s dlanovima oslonjenima na kukove
- u spustu ravno naglašeno prenijeti težinu tijela na buduću vanjsku skiju te nakon spajanja unutarne izvesti element u cijelosti (Cigrovski i sur., 2019).

#### *4. dan programa škole skijanja*

Metodičke vježbe:

- ponavljati metodičke vježbe prethodnog dana
- ritmično povezivati plužne zavoje u omeđenom koridoru i oko postavljenih oznaka
- izvoditi spust koso preko neravnina na stazi i neuređenih dijelova staze
- izvoditi zavoj k brijegu u obje strane
- izvoditi zavoje k brijegu kraćeg i duljeg luka (Cigrovski i sur., 2019).

#### *5. dan programa škole skijanja*

Metodičke vježbe za usavršavanje znanja plužnog zavoja:

- izvodite vjenčice plužnih zavoja
- ritmično povezivanje plužnih zavoja oko postavljenih oznaka na stazi.

Metodičke vježbe za usavršavanje znanja zavoja k brijegu:

- izvoditi zavoj k brijegu iz blagog pa sve do izrazito strmog spusta koso
- iz spusta ravno izvoditi zavoj k brijegu.

Metodičke vježbe za usvajanje znanja osnovnog zavoja:

- u spustu koso rasplužiti te se vratiti u položaj spusta koso
- iz pluženja ravno spojiti skije u paralelan položaj i izvesti zavoj k brijegu u jednu stranu
- izvoditi osnovni zavoj s kasnim prelaskom iz plužnog u paralelni položaj
- izvesti osnovni zavoj s držanjem spojenih štapova u predručenju (Cigrovski i sur., 2019).



*Slika 11. Studenti Kineziološkog fakulteta na praktičnoj nastavi iz predmeta Skijanje.*

#### *6. dan programa škole skijanja*

- ponoviti metodičke vježbe za izvođenje zavoja k brijegu.

Metodičke vježbe za usavršavanje osnovnog zavoja:

- izvoditi osnovne zavoje s kasnijim spajanjem skija iz plužnog u paralelni položaj
- izvoditi osnovne zavoje s ranijim spajanjem skija u paralelni položaj.

Metodičke vježbe za usvajanje paralelnog zavoja:

- izvoditi paralelne zavoje bez skijaških štapova s rukama u predručenju u prvom dijelu zavoja i podizanjem ruku do uzručenja u sredini zavoja te spuštanjem ruku u zadnjem dijelu zavoja
- izvoditi paralelne zavoje sa spojenim skijaškim štapovima u predručenju; paziti da su cijelo vrijeme paralelni s padinom
- u kosom spustu ubadati donji štap i ritmično se kretati po vertikali prema gore i prema dolje (Cigrovski i sur., 2019).

#### *7. dan programa škole skijanja*

Metodičke vježbe za usavršavanje osnovnog zavoja:

- izvoditi više povezanih osnovnih zavoja samo u jednu stranu
- izvoditi osnovne zavoja sa što bržim spajanjem skija iz plužnog u paralelni položaj
- izvoditi osnovne zavoje u koridoru.

Metodičke vježbe za podučavanje paralelnog zavoja:

- izvoditi više povezanih paralelnih zavoja u ritmu, a zatim u obliku lepeze
- izvoditi paralelne zavoje oko postavljenih čunjeva na stazi (Cigrovski i sur., 2019).

## **9. Program škole alpskoga skijanja za skijaške učitelje**

Prema Matkoviću i suradnicima (2004) skijaški učitelji i kineziolozi ključni su akteri prenošenja skijaških znanja početnicima primjerenim metodama i sadržajima. Sa skijaškim početnicima ili skijašima rekreativcima koji žele svoju tehniku skijanja podići na višu razinu moraju raditi osobe koje su za to educirane i osposobljene (Hrvatski institut za kineziologiju, 2017).

U ovom poglavlju pokušat će se opisati i razraditi program koji bi trebali proći svi kadrovi zaposleni u školama skijanja kako bi stekli potrebne kompetencije i skijaška znanja.

Hrvatski institut za kineziologiju (2017) navodi kako na početku obuke učitelji skijanja i oni koji to žele postati prisustvuju polaganju prijemnog ispita gdje izvode elemente osnovne i napredne škole skijanja. Obuka je podijeljena u sate teorijskih predavanja, vježbe te u sate praktične nastave provedene u skijaškom centru. Nastavu provode magistri kineziologije sa ili bez usmjerenja predmeta skijanje te prvostupnici ili specijalisti trenerske struke alpskoga skijanja. Teorijska predavanja provode se u sportskim dvoranama primjenom različitih metoda rada: usmeno izlaganje i razgovor te demonstracija i vježbanje. Vježbe i praktična nastava provoditi će se u sportskim dvorana i na sportskim terenima te skijaškim terenima. Za potrebe što kvalitetnijeg programa obuke koristit će se specifična skijaška pomagala i rekviziti. Primjenjivati će se nastavne metode rada usmenog izlaganja i demonstracije te sve metode učenja i uvježbavanja.

### **9.1. Osnove alpskoga skijanja**

Cjelina „Osnove alpskoga skijanja“ provodi se u obliku teorijskih predavanja.

Prve nastavne teme obuhvaćaju znanja o povijesti te ustroju i funkcioniranju alpskoga skijanja, dobnim kategorijama natjecatelja i pravilima skijaških natjecanja. U drugoj cjelini podučavaju se tehnike skijanja, osnovna i karakteristična skijaška gibanja, faze zavoja te prisutne sile koje djeluje na skijaša i njegovo gibanje. Učitelj skijanja mora posjedovati znanja o različitim tehnikama skijanja koja postoje kod nas i u svijetu, odnosno mora znati navesti pripadajuće elemente osnovne škole skijanja te opisati elemente pluzne i paralelne tehnike skijanja s njihovim prednostima i nedostacima. U svijetu postoje pisana pravila (FIS pravila) za provođenje natjecanja u alpskome skijanju te pravila ponašanja skijaša u skijaškim centrima. Usvojiti ovu cjelinu vrlo je bitno jer pravilno ponašanje u skijaškim centrima dovodi i do veće sigurnosti i manjeg broja ozljeda. Ako do ozljeda dođe, što je nažalost čest primjer na skijaškim terenima, učitelj skijanja mora posjedovati znanja o primarnom

zbrinjavanju skijaša te najčešćim skijaškim ozljedama (Hrvatski institut za kineziologiju, 2017).

Na sljedećim teorijskim predavanjima podučavaju se znanja vezana za rekreativno alpsko skijanje u kojima je naglasak na važnosti ove tjelesne aktivnosti u funkciji poboljšanja zdravlja. Prolazi se kroz program kondicijske i specifične sportske pripreme prije odlaska na skijanje te se dobivaju informacije o skijaškoj opremi koja je primjerena rekreativnim skijašima. Učitelji skijanja također dobivaju potrebna znanja natjecateljskog alpskog skijanja te alpskog skijanja za osobe s invaliditetom (Hrvatski institut za kineziologiju, 2017).

## **9.2. Metodika podučavanja elemenata osnovne, napredne i natjecateljske škole skijanja**

Nastava se održava u obliku teorijskih predavanja i vježbi.

Prema Hrvatskom institutu za kineziologiju (2017) u osnovnu školu skijanja ubrajaju se sljedeći elementi tehnike: osnovni skijaški stav i kretanja na ravnom terenu, spust ravno, pluzenje ravno, spust koso, zavoj k brijegu, pluzni zavoj, osnovni zavoj i paralelni zavoj. Učitelj skijanja demonstrira sve elemente u cijelosti te pokazuje metodičke vježbe koje će koristiti u podučavanju istih. S obzirom na dob skijaša i razinu skijanja prilikom usvajanja, odnosno usavršavanja elemenata, koriste se primjereni i efikasni sadržaji. Nakon elemenata osnovne podučavaju se elementi napredne i natjecateljske škole skijanja: vijuganje, dinamički zavoj, veleslalom zavoj, slalom zavoj, skijanje u grbama, dubokom snijegu te neuređenom terenu i terenski skok. Svi navedeni elementi također se demonstriraju u cijelosti, navodi se metodički postupak za usvajanje i usavršavanje određenog elementa tehnike te se navode specifične metodičke vježbe s obzirom na dob skijaša i razinu njegovog skijanja. U posljednjem dijelu poduke ove nastavne cjeline učitelji navode i opisuju vježbe, načine i principe koji utječu na razvoj bitnih kondicijskih sposobnosti rekreativnog alpskog skijanja.

## **9.3. Poduka skijanja mladih dobnih kategorija**

Nastava se održava u obliku teorijskih predavanja i vježbi.

Kako je u radu s djecom preporuka koristiti što je moguće više igara, u ovom dijelu obuke predstavljaju se igre i aktivnosti primjerene za provođenje uvodnog, pripremnog i završnog dijela poduke škole skijanja. Njih će učitelji skijanja kasnije opisivati i demonstrirati. U programu se zatim podučava o kondicijskim sposobnostima koje su zastupljene u rekreativnom i natjecateljskom skijanju, a učitelji skijanja opisuju i demonstriraju igre i vježbe kojima se može utjecati na njihov razvoj. Analiziraju se osnovne metodičke vježbe i

zadatci za učenje natjecateljskog zavoja u disciplinama: slalom, veleslalom i superveleslalom (Hrvatski institut za kineziologiju, 2017).

#### **9.4. Praktična nastava**

Nastava će se održavati na skijaškom terenu uz korištenje specifične skijaške opreme te pomagala i rekvizita (čunjevi, kapice, metlice, kolci, mali kolci).

Kroz praktičnu nastavu usavršavaju se osnovni, napredni i natjecateljski skijaški elementi te se demonstriraju i opisuju metodičke vježbe za poduku istih. Tako se prikazuju vježbe kojima će se podučavati elementi pluzne i paralelne skijaške tehnike osnovne škole skijanja te elementi paralelne skijaške tehnike napredne škole skijanja s varijantama skijanja po uređenim i neuređenim stazama. Podukom programa natjecateljske škole skijanja učitelji dobivaju kompetencije za pravilan opis i demonstraciju slalom i veleslalom skijaških tehnika (Hrvatski institut za kineziologiju, 2017).



*Slika 12. Učitelji skijanja tijekom programa praktične nastave za potvrđivanje skijaške licence.*



## 10. Zaključak

U ovom diplomskom radu prikazani su programi škola alpskoga skijanja te pripadajući i najčešći metodički postupci koji se koriste u radu s djecom, studentima te postojećim ili budućim učiteljima skijanja.

U radu s djecom predškolske dobi preporuka je koristiti što manje informacija i uputa te podučavati metodom demonstracije i čestim izricanjem pozitivnih povratnih informacija. Polaznicima predškolske dobi potrebno je prilagoditi se primjerenim odmorom tijekom učenja alpskoga skijanja. Dijete raste i razvija se uz igru, usvaja i usavršava skijaška znanja, mašta i zamišlja. Upravo zbog svih prethodno navedenih razloga kineziološke i nekineziološke igre ključan su i neizostavan sadržaj programa alpskoga skijanja (Neljak, 2013).

U programu škole alpskoga skijanja koji je namijenjen studentima Kineziološkog fakulteta u Zagrebu prikazane su primjerene metodičke vježbe u skladu s razinom kondicijskih sposobnosti, dobi i motivacijom za učenje. U usporedbi s djecom studenti dulje vrijeme mogu u kontinuitetu učiti i uvježbavati alpsko skijanje. Također u radu sa studentima izostavlja se sadržaj igara, ali se nastava provodi uz korištenje različitih rekvizita i pomagala (Cigrovski i sur., 2019).

Nadalje je u radu prikazan program za skijaške učitelje koji se razinom svojih znanja i sposobnosti razlikuju od polaznika prethodno navedenih programa. Oni prolaze opsežan i zahtjevan program kako bi stekli kompetencije za pravilnim, primjerenim i najboljim metodičkim rješenjima prenošenja skijaških znanja.

Između prikazanih programa uočljive su razlike u pristupu, uvjetima u kojima se provode, dobi polaznika, vremenu zadržavanja koncentracije, razini njihovih znanja i sposobnosti te samom izboru metodičkih vježbi u podučavanja elemenata skijaških tehnika. Navedene razlike ne utječu na osnovne principe učenja alpskoga skijanja što znači da svi programi započinju s učenjem jednostavnijih elemenata te se postupno dolazi do složenijih i naprednijih elemenata skijaške tehnike.

## 11. Literatura

- Anderson, D. (2008). *Škola skijanja*. Zagreb: Leo commerce.
- Biškup, T. (2016). *Trening alpskih skijaša prednatjecatelja* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Cigrovski, V. (2007). *Učinkovitost različitih metoda u procesu učenja skijaških znanja* (doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Cigrovski, V. i Matković, B. (2008). *Značaj primjene pluzne skijaške tehnike u procesu učenja skijaških početnika*. U: *Zbornik radova 17. ljetna škola kineziologa Hrvatske*, Poreč, 24-28.06.2008. str. 487-491. Zagreb, Hrvatski Kineziološki savez.
- Cigrovski, V., Matković, B. i suradnici. (2019). *Sportovi na snijegu*. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Cigrovski, V., Matković, B., Malec, L., Mlinarić, G. (2009). *Igra kao način poučavanja skijaškog trčanja*. U B. Neljak (ur.), *Zbornik radova 18. ljetna škola kineziologa Hrvatske „Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“* str. 389-395. Zagreb, Hrvatski kineziološki savez.
- Cigrovski, V., Matković, B., Matković, R.B. (2008). *Koje motoričke sposobnosti doprinose boljem učenju elemenata skijaške tehnike*. U B. Maleš, Đ. Miletić, M. Kondrić, M. Kvesić (ur.), *Proceedingbook 3rd International Conference Contemporary Kinesiology*, Mostar, 28-30.11.2008. str. 54-59. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih i odgojnih znanosti Sveučilišta u Mostaru, Fakultet za sport Sveučilišta u Ljubljani.
- Gamma, K. (1982). *Sve o skijanju*. Zagreb: Mladost.
- Guček, A. i Videmšek, D. (2002). *Smučanje danas*. Ljubljana: ZUTS.
- Hrvatski institut Kineziologije. (2017). *Nastavni plan i program osposobljavanja za poslove instruktora/ice alpskoga skijanja*. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Jozić, Ž. (2013). *Hrvatski pravopis*. Institut za hrvatski jezik i jezikoslovlje.
- Jurković, N. i Jurković, D. (2003). *Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga*. Zagreb: Graphis.
- Matković, B. i Cigrovski, V. (2004). *Kada skijati i klizati? Dijete moje malo*. Zagreb: 1(12), 48-49.
- Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). *Skijajmo zajedno*. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.

- Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Modrić, D. (2009). *Alpsko skijanje*. Zagreb: Hrvatski zbor učitelja i trenera sportova na snijegu.
- Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Gopal.
- Saks, R., Cigrovski, V., Maravić, D., Matković, B. (2015). Alpsko skijanje kao dopunski sport kod mladih sportaša. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 24. ljetna škola kineziologa Hrvatske*. Poreč, 30.06-04.07.2015. str. 439-444. Hrvatski kineziološki savez, Zagreb.
- Žvan, M., Agrež, E., Berčić, H., Dvoršak, M., Lešnik, B. i suradnici. (1998). *Alpsko smučanje, studijsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani in Inštitut za šport.