

Specifičnosti hrvatskih natjecatelja, trenera i učitelja u alpskom skijanju

Abičić, Hrvoje

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:545261>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-27**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva:

magistar kineziologije)

Hrvoje Abičić

**SPECIFIČNOSTI HRVATSKIH
NATJECATELJA, TRENERA I UČITELJA U
ALPSKOM SKIJANJU**

diplomski rad

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski

Zagreb, rujan, 2021.

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:

izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski

Student:

Hrvoje Abičić

SPECIFIČNOSTI HRVATSKIH NATJECATELJA, TRENERA I UČITELJA U ALPSKOM SKIJANJU

Sažetak

Glavni cilj ovog diplomskog rada je pobliže opisati specifične uvjete s kojima se susreću hrvatski natjecatelji, treneri i učitelji u alpskom skijanju. Svaka od natjecateljskih disciplina je posebna na svoj način, a upravo to definira pojedinog skijaša. Hrvatska je zemlja s bogatom tradicijom alpskog skijanja, ali usprkos mnogim financijskim nedostacima i političkim razlozima, u alpsko skijanje se ne ulaže dovoljno novca. Ako se promatraju ekonomski razvijenije zemlje kojima geografski položaj ne dopušta razvitak prirodnih skijališta, u njima do velikog izražaja dolaze upravo skijaški centri u zatvorenom prostoru. Oni uvelike pomažu kod pripremnog perioda skijaša. Hrvatski treneri pronašli su neke komplementarne sadržaje kao što je *inline alpine*, odnosno *rolanje*, kako bi u pripremnom periodu simulirali skijanje na snježnoj padini. Zbog nedostatka financijskih sredstava, skijaši u Republici Hrvatskoj sami financiraju putovanja, što upućuje na to da natjecateljsko skijanje nije dostupno široj populaciji. Isto tako, svaki od natjecatelja već u najranijoj dobi boravi odvojeno od svojih roditelja minimalno 100 dana godišnje, dok u kasnijim kategorijama brojka prelazi 200 dana. Prilikom boravka izvan granica matične države, veliku ulogu u njihovom odgoju i obrazovanju imaju upravo njihovi treneri. Treneri su u velikom postotku magistri kineziologije, koji osim trenerskog posla sudjeluju u odgoju mladih skijaša. Kako se većinom natjecatelj postaje nakon završetka škole skijanja, učitelji skijanja su osobe koje pomažu pri selekciji djece u najranijoj dobi. Učitelji skijanja najkompetentnije su osobe koje borave sa najmanjom djecom po tjedan dana na skijaškim centrima Sljeme i Platak te se trude ne samo naučiti djecu skijati, nego i educirati ih o pravilima ponašanja na skijaškim terenima.

Ključne riječi: skijaški natjecatelji, treneri skijanja, učitelji skijanja, *inline alpine*, skijaški centri.

SPECIFICS OF CROATIAN COMPETITORS, COACHES AND TEACHERS IN ALPINE SKIING

Abstract

The main aim of this master thesis is to describe in more detail the specific conditions that Croatian competitors, coaches and teachers in alpine skiing face. Each of the competitive disciplines is special in its own way, and that is exactly what defines an individual skier. Croatia is a country with a rich tradition of alpine skiing, but despite many financial shortcomings and political reasons, not enough money is invested in alpine skiing. If we look at the more economically developed countries whose geographical location does not allow the development of natural ski resorts, in them the ski resorts indoors come to the fore. They help a lot with the preparation period of skiers. Croatian coaches found some complementary contents such as *inline alpine*, that is rollerblading, in order to simulate skiing on a snowy slope in the preparation period. Due to the lack of financial resources, skiers in the Republic of Croatia finance their own trips, which indicates that competitive skiing is not available to the general population. Also, each of the competitors stays apart from their parents at the earliest age for a minimum of 100 days a year, while in later categories the number exceeds 200 days. When staying outside the borders of their home country, their coaches play a big role in their upbringing and education. A large percentage of coaches have a master's degree in kinesiology, who, in addition to coaching, participate in the education of young skiers. As most of the competitors become after finishing ski school, ski teachers are people who help in the selection of children at the earliest age. Ski teachers are the most competent people who stay with the youngest children for a week at the ski centers Sljeme and Platak and try not only to teach children to ski, but also to educate them about the rules of conduct on ski terrains.

Key words: ski competitors, ski coaches, ski teachers, inline alpine, ski resorts.

Sadržaj

1. Uvod	6
2. Povijest skijanja u svijetu.....	7
3. Početci natjecanja u skijanju	8
4. Natjecateljsko skijanje.....	9
4.1. Slalom	10
4.1.1. Slalom za djecu	12
4.2. Veleslalom	13
4.2.1. Veleslalom za djecu	15
4.3. Superveleslalom.....	15
4.4. Spust	16
5. Skijaški centri u Hrvatskoj	17
5.1. Skijaški centar Sljeme.....	17
5.2. Skijaški centar Platak	18
5.3. Sportsko-rekreacijski centar Mrkopalj	20
5.3.1. Skijaški centar Čelimbaša.....	21
5.3.2. Skijaški centar Begovo Razdolje	22
6. Skijaški centri u zatvorenom prostoru	24
6.1. Zatvoreni skijaški centri u Europi i Svijetu	24
7. Škola skijanja	27
8. <i>Inline alpine</i>	28
9. Tko su učitelji skijanja?	29
10. Razgovor s hrvatskim natjecateljima, trenerima i učiteljima u alpskome skijanju..	31
10.1. Razgovor s hrvatskim natjecateljima	31
10.2. Razgovor s trenerima i učiteljima u alpskom skijanju	33
11. Zaključak	35
12. Literatura.....	36
13. Prilozi	39

1. Uvod

Geografski položaj Hrvatske vrlo je raznolik. Krajolik ove zemlje obuhvaća velike nizine na istočnom dijelu zemlje, do prelijepih gore u srednjem dijelu, preko velikih Dinarida do otoka i Jadranskoga mora. Nedostatak koji Hrvatska ima je blizina planina i mora, što dovodi do neprestanog otapanja snijega pod utjecajem toplog vjetra. Hrvatska nema veliki broj skijaških centara kao u alpskim zemljama. Trenutno postoje samo dva skijaška centra (Platak i Sljeme) koja imaju mogućnost proizvodnje umjetnoga snijega, a koji omogućava korištenje skijaških terena neovisno o snježnim padalinama. Međutim, u Hrvatskoj postoji duga tradicija bavljenja alpskim skijanjem na rekreacijskoj i natjecateljskoj razini. Veliki je broj mladih skijaša koji se svake zime uključuju u organizirane škole alpskoga skijanja. Od velikog broja rekreativnih mladih skijaša nekolicina se odluči trenirati alpsko skijanje u nekim od skijaških klubova. Većina aktivnih skijaških klubova danas nalazi se u gradu Zagrebu i Rijeci. S obzirom da se alpsko skijanje kao i drugi sportovi trenira tijekom cijele godine, tako skijaški klubovi cijeli pripremni period borave u skijaškim centrima izvan Hrvatske, a najčešće u Alpama (Austrija, Italija i Švicarska). Tek u zimskom, relativno kratkom periodu, mogu koristiti skijaške centre u neposrednoj blizini stanovanja. Stoga je moguće zaključiti kako mladi natjecatelji u alpskome skijanju većinu treninga provode odvojeno od svojih obitelji na pripremama s klubom. To znači da djeca u dobnim kategorijama: dječaci i djevojčice te mlađi i stariji kadeti i kadetkinje na godišnjoj razini borave više od 100 dana odvojeno od svojih obitelji. Osim mladih natjecatelja i njihovi treneri također borave izvan mjesta stanovanja više od 100 dana na godišnjoj razini. Ovakav način života i rada nije prisutan u alpskim skijaškim klubovima koji se nalaze u mjestima blizu skijaških centara. Veliki broj dana u godini, koje mladi alpski skijaši žive bez svojih obitelji te brojni izostanci iz škole i ostalih životnih zadataka podrazumijevaju određene specifičnosti u odrastanju. Pozitivna strana je što se djeca ranije osamostale te se brže i lakše socijaliziraju s vršnjacima, ali postoje i negativne strane ovakvog načina odrastanja. U životima mladih natjecatelja u alpskome skijanju važnu ulogu imaju upravo magistri kineziologije, njihovi skijaški treneri i učitelji. Djecu koja se usmjere ovakvom „nespecifičnom“ sportu treba pravilno usmjeravati prema njihovim ciljevima.

2. Povijest skijanja u svijetu

Vođeni činjenicom da sa sigurnošću nije moguće utvrditi odakle potječe ovakav oblik kretanja po snijegu, neki zapisi iz povijesti nam mogu pobliže dočarati kako se sve razvijalo.

Rađenović i suradnici (2008) ističu da skijanje kao tjelesna aktivnost seže u davnu prošlost, prije nekih 4500 godina, kada se počelo skijati na kratkim i širokim drevnim skijama, koje potječu iz predjela Hotinga u Švedskoj. Riječ skijanje dolazi od Norveške riječi „ski“ što u prijevodu znači trijeska, stoga se Norvešku naziva kolijevkom skijanja. Prvotne skije koristile su ljudima za njihove egzistencijalne potrebe, kao što su kretanje po snijegu i lov. Crteži u kamenu koji su pronađeni u blizini mjesta Rodoy na sjeveru Norveške prikazuju dvije osobe sa skijama i štapovima kako se upuštaju u lov na jelena. Ne samo u skandinavskim predjelima, starinske skije koristile su se diljem cijelog euroazijskog kontinenta, a kasnije se proširuju po cijelome svijetu. Kako je Amerika kasnije otkrivena, tamo je odmah počelo korištenje skijaških cipela. Kao i ranije navedeno, skije se u početku nisu koristile za potrebe rekreacije i zabave, nego tek u 18. i 19. stoljeću.



Slika 1. Skije kroz povijest

3. Početci natjecanja u skijanju

U samim počecima skijanja, najviše se koristilo skijaško trčanje odnosno hodanje na skijama radi savladavanja snježnih površina. Tako prva pravila koja su napisana 1767. godine detaljno opisuju skijaško trčanje, a spust je u njima samo spomenut. Prva natjecanja koja nisu direktno bila vezana za vojsku, spominju se 1840-tih godina u sjevernoj Norveškoj. Nešto kasnije 1868. godine u Christijani (današnjem Oslu), održano je prvo natjecanje u skijanju na kojemu je pobijedio Sondre Norheim. Disciplina slaloma kakvog danas poznajemo svoje korijene vuče od nekadašnjeg „skijanja sa zaprekama“, koji se počelo voziti krajem 19. stoljeća. Tada se nije mogla pronaći poveznica s današnjim slalomom, zato što se ocjenjivala estetika i ljepota vožnje, a u počecima su zapreke predstavljala drveća i prirodne zapreke. Skijanje kao takvo vodilo je do brojnih ozljeda te se uvode zastavice koje su zaslužne za kraj ocjenjivanja estetike i ljepote, a počelo se mjeriti vrijeme savladavanja staze. Dvadesetih godina dvadesetoga stoljeća Sir Arnold Lunn izradio je prva pravila slalom skijanja, a već 1928. godine po njegovim pravilima održalo se prvo službeno natjecanje u St. Antonu pod nazivom „Arlberg – Kanadahaar“. Povećana koncentracija natjecanja u alpskome skijanju, u svojim počecima privukla je veliki interes medija i javnosti, što je dovelo do većih ulaganja u sam sport. Kako je interes bio sve veći, tako je porasla inovativnost i dolazi do poboljšanja tehnologije izrade same skije, vezova na skijama, skijaških cipela i ostatka skijaške opreme.

4. Natjecateljsko skijanje

Iako je skijanje postalo jako popularan sport i sve pristupačniji, ipak se natjecateljskom skijanju ne pridodaje previše pažnje. Uostalom, na to ukazuje i odnos broja skijaša natjecatelja u odnosu na skijaše rekreativce, a taj je odnos bitno na strani rekreativnog skijanja. (Matković, Ferenčak, Žvan, 2004)

Cigrovski i Matković (2015) navode da je jedinica pokreta kod alpskog skijanja, koja se ritmično ponavlja, ustvari jedan zavoj. Specifičan skijaški ritam određen je međusobnim povezivanjem više dijelova unutar jednog zavoja, kao i povezivanje više osnovnih jedinica u jednu cjelinu. Skijanje, iako monostrukturalna tjelesna aktivnost, ipak iziskuje visoku razinu fizičke i mentalne pripremljenosti od sportaša.

Kada je riječ o rezultatima natjecanja, Cigrovski, Matković i Prlenda (2009) navode kako visokorazvijena dinamička ravnoteža doprinosi boljem rezultatu natjecatelja u alpskome skijanju.

Iako se obrazac kretanja konstantno ponavlja, po svojoj biomehanici izvođenje zavoja iznimno je tjelesno zahtjevna radnja. Natjecanje u skijanju provodi se kroz pet disciplina: slalom, veleslalom, super veleslalom, alpska kombinacija i spust. Za propozicije natjecanja u alpskom skijanju zadužena je Međunarodna skijaška federacija (od francuskoga izraza *Fédération Internationale de Ski*).



Slika 2. Logo Međunarodne skijaške organizacije – FIS

Svaka od četiri osnovne discipline ima određene karakteristike, a neke od njih su izgled i međusobna udaljenost vrata na stazi, te dužina same staze kao i broj vrata s obzirom na disciplinu. Pravilima su točno propisane specifikacije skijaške opreme. Tako primjerice svaka kaciga koja je priznata od strane FIS-a na sebi ima posebnu oznaku.



Slika 3. Oznaka na kacigi koja je priznata od FIS-a

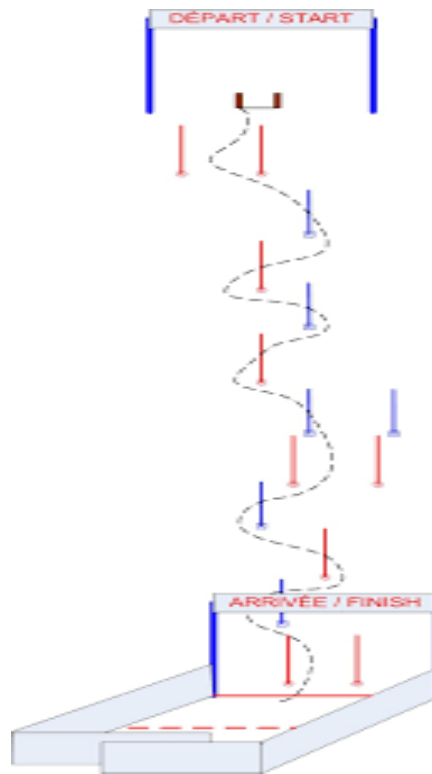
Skijaši se natječu u dobnim kategorijama, a najviše pažnje se pridaje seniorskom uzrastu, zbog toga što je ova kategorija cilj svakog perspektivnog mladog alpskog skijaša. Osim u kategoriji seniora, skijaška natjecanja održavaju se i za djecu u dobnim kategorijama U14, U16, U18 i U21 za oba spola na svjetskoj razini, a svaka od nacionalnih skijaških organizacija propisuje pravila i za djecu U10 i U12 godina.

Hrvatski skijaški savez u Posebnim pravilima za dječje alpsko skijanje 2020/21 (2020) preporučuje da sva djeca mlađa od 12 godina, sa dužinom skija manjom od 130 centimetara, koriste samo jedan par skija u svim natjecateljskim disciplinama. Porastom popularnosti ovoga sporta organizira se sve više natjecanja za veterane i to u kategorijama: Master A i B za muškarce i Master C za žene. U kategorijama Master A natječu se muškarci u dobi od 30. – 59. godine, a u kategorijama Master B u dobi od 60. godine i starije. Da bi žena mogla participirati u kategoriji Master C mora biti u dobi od 30. godine života ili starija.

4.1. Slalom

Slalom staze zamišljene su kao ispit refleksa, tehničke svestranosti, okretnosti i kontrole brzine kretanja na skijama (Gamma, 1982). Svaka slalom staza izrazito je tehničko – taktički zahtjevana te se s razlogom slalom svrstava u tehničku disciplinu. Kako bi uspješno završio utrku, natjecatelj mora prolaziti između naizmjenično postavljenih crvenih i plavih zglobnih

štapova koji čine vrata, u kombinaciji od 40-60 vrata za žene i 55-75 vrata za muškarce. Dužina staze u slalomu za žene iznosi od 120 do 200 metara što je blago skraćeno u odnosu na muškarce, od 140 do 220 metara. S obzirom da je slalom staza dužinski najkraća, to recipročno djeluje i na samo trajanje utrke te je ova disciplina ujedno vremenski najkraća. Nakon dvije odvožene staze koje su smišljene od strane dva različita trenera, natjecatelj koji u najkraćem vremenskom intervalu prođe kroz cilj je pobjednik. Slalom disciplina od skijaša zahtjeva visoku razinu agilnosti, eksplozivnosti i preciznosti, što dovodi do zaključka kako su prepreke u ovoj disciplini postavljene bliže jedna drugoj. Slalom je zamišljen kao disciplina sa mnoštvom kratkih i dinamičkih zavoja. Razmak između dviju vrata u slalomu ne smije premašiti više od 15 metara, a minimalna udaljenost iznosi 0.75 metara. Razmak između jednih vrata ne smije biti duži od 6 metara. Slalom kao disciplina ima mnogo specifičnih elemenata u samome postavljanju. FIS kao krovna organizacija daje zadane upute o postavljanju staze i njenim elementima. Jedan od faktora kod postavljanja staze je broj vrata u odnosu na vertikalni pad staze. Ukoliko vertikalni pad iznosi 120, ciljani broj vrata iznosi između 40-45. Isto tako, veliku ulogu u postavljanju staze ima i strmina koridora na kojemu će se utrka voziti. Ako uzmemo za primjer jako strmu stazu, onda će količina vrata težiti ka minimumu. Jedan od elemenata je eng. *hairpin* (ukosnica, šnalica). To su dvojna vrata koja su postavljena vertikalno, s obzirom na padnu liniju, jedna prema drugima, predstavljajući tako za natjecatelja jednu od prepreka. Osim *hairpina* u slalomu postoji još jedna atipična kombinacija vrata, a naziva se eng. *the flush*. U ovoj kombinaciji, više vrata su postavljena vertikalno jedna prema drugima. (The International Ski Competition Rules , 2021)



Slika 4. Ilustracija slalom staze

4.1.1. Slalom za djecu

Danas se djeca od najranije dobi uključuju u različite sportske klubove te sudjelovanje na treninzima i natjecanjima u raznim sportovima. To postaje sastavni dio njihova života. Cigrovski, Matković, Krističević (2006). Zato što se nad djecom već u najranijoj dobi izvršava selekcija po disciplini u kojoj će se natjecati, dolazi do velikog osipanja u sportu. To nije problem samo kod skijanja, nego i u svim ostalim sportovima.

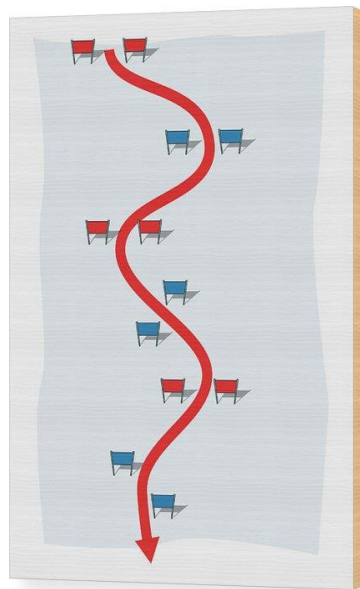
Iako se možda radi o budućim vrhunskim sportašima, treba uzeti u obzir da su to i dalje djeca. Njihov lokomotorni sustav, a ujedno i mentalna pripremljenost nisu još uvijek doživjela svoj vrhunac, u usporedbi sa adolescentima. Tako FIS propisuje ublažena pravila u postavljanju staze za djecu. Svaka staza koja je postavljena mora biti test skijaševih sposobnosti reakcije na nadolazeća vrata te prilagodbe na promjenu ritma same staze. Uz sva ova opterećenja koja su postavljene pred skijaša, ipak staza mora biti postavljena kako bi natjecatelji bili u mogućnosti bez većih poteškoća proći kroz nju. Veliku ulogu u svemu ovome ima i postavljač staze koji mora biti adekvatno obučen te uzeti u obzir fizičku

pripremljenost sportaša. Propozicije natjecanja propisuju posebnu duljinu cjelokupne staze za svaki dobni uzrast. Tako za djevojčice i dječake U14 i U16 godina duljina staze iznosi od 100 do 160 metara, pa je iz tog razloga i količina vrata smanjena na 30 do 38 vrata. Dok u kategorijama U18 i U21 vertikalni pad staze jednak je seniorskoj kategoriji. Isto tako, postoje modifikacije i u razmaku vrata jednih od drugih. Internacionalna skijaška pravila propisuju najveći razmak između dviju vrata od 12 metara, dok je minimalni razmak 0.75 metara isto kao i u seniorkom uzrastu. Unutarnji i vanjski dio slalom vrata moraju biti na udaljenosti od 4 do 6 metara. Prilikom postavljanja slalom staze za djecu važna je količina elemenata koja je propisana i na koju postavljač staze mora obratiti veliku pozornost. Trener koji postavlja stazu mora prilagoditi teren tako da odabere najadekvatniju nizbrdicu na kojoj će utrka biti održana. Nizbrdica ne smije biti previše blaga kako bi olakšala natjecateljima utrku, ali ni previše strma. (Hrvatski Skijaški Savez, 2021)

4.2. Veleslalom

U tehničkom se pogledu veleslalom nalazi između slaloma i spusta: sjedinjuje brzinu spusta s vještinom izvođenja zavoja u slalomu. (Gamma 1982). Veleslalom kao disciplina prvi put se počeo voziti 1935. godine u Italiji umjesto predviđenog spusta. Tada je spust bila disciplina koja je imala jedno pravilo, a to je da se padina odvozi što je brže moguće. Takav oblik natjecanja dovodio je do velikog broja ozljeda prilikom pada, iz razloga što tada skijaši nisu bili ni na koji način zaštićeni. Najozbiljnije od svega su ozlijede glave, koje mogu dovesti i do smrtnog ishoda. Upravo se ozlijede glave pokušavaju preventirati nošenjem skijaških kaciga (Cigrovski, 2018). Veleslalom je disciplina koja svojim karakteristikama pripada i tehničkoj i brznoj disciplini, što dovodi do zaključka da u sebi ima i elemenata spusta i elemenata slaloma. Prilikom veleslalom utrke natjecatelj sam izabire svoju liniju vožnje kroz postavljena skijaška vrata, a ova disciplina konstruirana je na način da kombinira dugačke, srednje duge te kratke zavoje. U ovoj disciplini vrata tvore 4 kolca/štap raspoređenih u dva para. Vrata moraju naizmjenično biti crvene i plave boje. Svaki od parova štapova između sebe imaju postavljeno platno koje je širine 75 cm i visine 50 cm, kako bi vrata bila što bolje vidljiva skijašu. Donji rub platna na štapovima ne smije biti niži od jednog metra u odnosu na snijeg. Isto tako platno mora biti postavljeno na prikladan način da ukoliko dođe do sudara skijaša i platna, platno ne predstavlja nikakvu prepreku za skijaša i da ono lako otpadne kako ne bi došlo do ozljede. Kao i kod slaloma, pobjednik u veleslalomu se proglašava nakon dvije

odvožene utrke. Svaka od tih utrka mora biti postavljena od strane dva različita postavljaja staze. S obzirom da je dužina same staze nešto duža od discipline slaloma, u veleslalomu vertikalni pad između starta i cilja iznosi minimalno 250 metara do 400 metara za žensku i 250 metara do 450 metara za mušku kategoriju. Kod veleslaloma prosječna količina vrata na jednoj stazi iznosi 46 do 60 vrata u ženskoj i 56 do 68 vrata u muškoj kategoriji. To je nešto više nego u slalomu iz razloga što propozicije natjecanja tako nalažu. Samo količina postavljenih vrata uvjetovana je postotkom promjena smjera kretanja koja iznosi 11% - 15% vertikalnog pada staze. Razmak između dvaju vrata na kojima se izvodi zavoj (zavojna vrata) eng. *turning gate* ne smije biti manji od 10 metara. Sva ova pravila, izuzevši vertikalni pad staze, vrijede i za velika natjecanja kao što su Zimske Olimpijske Igre, FIS Svjetski kup te FIS Svjetsko prvenstvo. Za ova tri velika natjecanja vrijedi pravilo o povećanju vertikalnog pada/dužine staze sa 250 na 300 metara, za žene i muškarce. Prilikom odabira terena na kojemu bi se mogla održati jedna utrka veleslaloma treba poštovati pravilo koje nalaže da isti mora biti brdovit i ritmičan. Svaka staza u veleslalomu trebala bi cijelom svojom dužinom od starta do cilja biti u prosjeku 40 metara široka. Nakon odluke komisije koja je zadužena za postavljanje staze, ista na određenim mjestima može biti produljena ili skraćena. To uvelike ovisi o tome hoće li staza na tome dijelu biti više otvorena pa će natjecatelji postizati veliku brzinu bez oštih zavoja, što ne uzrokuje narušavanje skijaševe ravnoteže.



Slika 5. Ilustracija veleslalom staze

4.2.1. Velelalom za djecu

Nakon superveleslaloma najbrža disciplina koja slijedi je veleslalom, kada govorimo o natjecanjima za mlađe dobne uzraste. FIS je iz preventivnih razloga zabranila natjecanje spusta u dječjoj kategoriji, zato što je to najbrža i najopasnija disciplina. U veleslalomu, kao i u svim ostalim disciplinama na svjetskoj razini, održava se natjecanje u U16 i U14 godina. Pravila propisuju da je ukupan broj natjecatelja u kategorijama mladeži 140, a svaka od država ima pravo poslati 10 sudionika na natjecanje. Ukoliko neka država ne ispunjava kvotu od desetero djece, tada ima pravo dopustiti drugoj državi da upotpuni istu.

4.3. Superveleslalom

Superveleslalom ili Super – G je disciplina koja uvelike nalikuje na veleslalom, no s većim nagibom staze (kao kod spusta). Tako superveleslalom većim djelom spada u brzu disciplinu. Kada su u pitanju karakteristike vrata, one su u potpunosti iste kao i kod veleslaloma. Razlika je u tome što je vertikalni pad nešto veći nego kod veleslaloma te je po propisanim pravilima FIS-a za žene 350- 600 metara, dok je za muškarce 350 – 650 metara. Staza za superveleslalom postavlja se na identičnoj stazi kao i za spust.



Slika 6. Ilustracija spusta i superveleslalom staze

4.4. Spust

Najbrža disciplina u skijanju upravo je spust. Spust je karakteristična disciplina upravo po tome što skijaši savladavaju najdulju stazu. Samim time podrazumijeva se da su skijaši izrazito fizički spremni, jer se odupiru jako velikim silama prilikom utrke. U spustu se postiže i najveća brzina koja premašuje ograničenja na autocestama, stoga je ova disciplina i najopasnija. Još neke karakteristike spusta su visoki i dugi skokovi, koji mogu biti duži od 80 metara. Kako bi skijaš što efikasnije i brže prošao kroz cilj, upravo su ti skokovi od velike važnosti, zato što se skijaši puno brže kreću po snijegu nego po zraku. Baš zbog toga „spustaši“ puno vremena provode trenirajući što kraći let.



Slika 7. Jedan od najopasnijih spustova u skijaškom kupu, Kitzbühel

5. Skijaški centri u Hrvatskoj

Iako u vrlo oskudnim uvjetima, Hrvati su uspjeli podići natjecateljsko alpsko skijanje na zavidnu razinu. Nikome nije jasno kako jedna tako mala država bez velikog broja skijaških centara uspijeva postići tako velika dostignuća u skijanju. U Hrvatskoj postoje dva veća skijališta, a to su Platak i Sljeme te još nekolicina manjih skijaških centara. Iz razloga što nam geografski položaj drugačije ne dozvoljava, traže se alternativna rješenja ovoga problema. Sve kraće i slabije zime uvelike odmažu našim skijaškim klubovima što se tiče ne samo financija, nego i utrošenog vremena na putovanja izvan granica Republike Hrvatske. Platak i Sljeme jedina su dva skijališta koja imaju mogućnost proizvodnje umjetnoga snijega, stoga naši natjecatelji najviše vremena u zimskom periodu provode upravo na ova dva skijališta.

5.1. Skijaški centar Sljeme

Sljeme je skijaški centar smješten na Medvednici, odnosno najviši vrh Medvednice koji je na nadmorskoj visini od 1033 metra. Sam položaj Medvednice je sjeverno od glavnoga grada Zagreba, stoga je uvelike popularan među stanovnicima glavnoga grada. Do najvišega vrha Medvednice vodi mnoštvo planinarskih staza, asfaltirana cesta te žičara koja vodi iz Zagreba, točnije iz Dolje pa sve do samoga vrha. Žičara je dizajnirana na način da se sastoji od 84 gondole s kapacitetom od 10 osoba. Putnici koji putuju žičarom uživaju u petnaest minuta čiste prirode, te prelaze nadmorsku visinu od čak 750 metara. Modernizirani dizajn omogućuje korisnicima prevoženje skija, bicikala, a isto tako nudi besplatan Wi – fi (Žičara Sljeme, 2021).

Sljeme posjeduje 4 skijaške staze: Bijeli spust, Zeleni spust, Plavi spust, te Crveni spust. Do vrhova ovih staza točnije Crvenog spusta vozi trosjed žičara te dvije vučnice odnosno „sidra“ za Bijeli i Zeleni spust. Pošto je Sljeme smješteno na poprilično niskoj nadmorskoj visini, količina godišnjih padalina iznosi 1300 mm zbog čega posvuda po Medvednici ima potoka i izvora. Veoma visoka prosječna temperatura koja iznosi 7° C, dovodi do nepovoljnih uvjeta za održavanje snijega na ovoj planini (Medvednica, 2021). Tako je svaki od spustova na Sljemenu opremljen sustavima za stvaranje umjetnoga snijega, bez kojih skijanje ne bi bilo moguće. Vrhunsko uređivanje Crvenoga spusta, od 2005. godine na Sljeme dovodi i Svjetski skijaški kup koji nosi naziv „Snježna kraljica“, čija organizacija iz godine u godinu pridonosi sve većoj populaciji Sljemena kao skijališta. Osim Svjetskog skijaškog kupa na Sljemenu se

održavaju mnoga natjecanja na svjetskoj i državnoj razini za mlađe dobne uzraste, među kojima je i Croski kup u kategorijama slaloma i veleslaloma. Iako ne tako veliko skijalište, Sljeme posjeduje mnoštvo škola skijanja. Neke od škola su: Škola skijanja Žuti mačak, Sports4you, SuperKid, Sportska zvijezda, Olimpići, Škola skijanja Sljeme, Ski2go, te mnoge druge. Osim škola skijanja postoji još nekolicina skijaških klubova. Najstariji skijaški klub je Skijaški klub Zagreb koji je u 2018-toj godini proslavio 100 godina postojanja. Uz njih tu su još: Skijaški klub Žuti mačak, SK Croatica, SK Končar, SKI&SNOWBOR klub Maksimir, SK Medveščak te HASK Mladost. (Hrvatski Skijaški Savez, 2021)

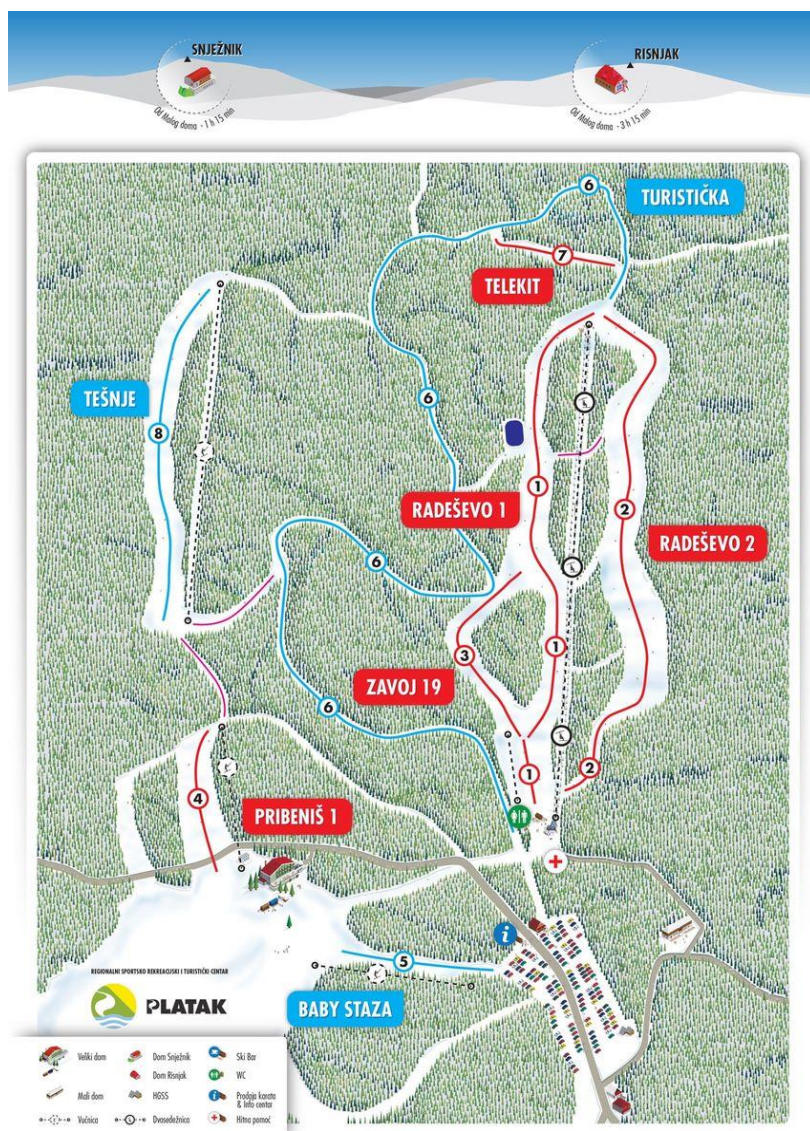


Slika 8. Pogled na skijaški centar Sljeme sa zagorske strane

5.2. Skijaški centar Platak

Uz skijalište u Zagrebu, izrazito je popularno skijalište u blizini grada Rijeke. Platak je izgrađen polovicom prošloga stoljeća, a 1979. godine postavljena je dvosjedežnica „Radaševo“ koja vodi do vrha Platka na nadmorsku visinu od 1361 metar. Sa samoga vrha skijaškog centra moguće je uočiti cijeli Kvarnerski zaljev. Upravo iz toga proizlazi i ideja za natjecanje koje se odvija na Platku, a naziva se Jadranski slalom. Jadranski slalom prvijenac je doživio 1933. godine, a pobjednik na tom natjecanju bio je Zvonimir Kajba koji je rodom iz Sušaka. Možemo napomenuti da je u počecima alpsko skijanje u Hrvatskoj iznimno

napredovalo, iz razloga što je skijanje uvršteno na olimpijske igre u Garmisch-Partenkirchenu tek 3 godine nakon prvog natjecanja na Platku. Svoje postojanje Jadranski slalom konstantno održava do početka Drugoga svjetskoga rata, a već do tada brojao je 155 natjecatelja. Sveukupno ratno stanje u državi sprječava održavanje Jadranskog slaloma na čak 6 godina, sve do 1947. godine kada je organizirana manifestacija pod nazivom „Jadranski skijaški dan“, na kojemu svoju dominaciju demonstrira Tine Mulej osvajajući tri prva mjesta. Samo nekoliko godina kasnije 1953. godine natjecanje na Platku poprima međunarodni karakter, te prvu pobjedu odnosi skijaš iz Ljubljane, Marijan Magušar. Nakon skoro trideset godina, točnije 1981. godine Jadranski slalom ulazi u kalendar natjecanja FIS-a. Koliko je zapravo ovaj događaj bio velik potkrepljuje činjenica da su na njemu sudjelovala mnogi vrhunski skijaši sa tadašnje skijaške scene: Bojan Križaj, Jure Franko, Paul Accola, Finn-Christian Jagge te mnogi drugi. Iz nepoznatih razloga prestala je popularnost Jadranskog slaloma te više nije bilo aktualnosti o događajima iz riječkoga kraja. Godine 2006. Međunarodni Jadranski slalom doživljava svoj preporod te se na njemu natječu Ivica i Janica Kostelić, koji su očekivano pobijedili. Nekoliko godina kasnije 2010. dolazi do promjene imena u Adriatic Slalom, a već u ožujku te godine ulazi u kalendar Europskih FIS utrka. Činjenica da je Jadranski slalom peto najstarije natjecanje u ovom dijelu Europe poslije: Kitzbühela, Mürrena, St. Antona i Wengena, pokazuje važnost ovoga skijališta na razvoj alpskoga skijanja u Hrvatskoj. Neki od klubova koji djeluju u području Platka su: SK „Kvarner 2001“, SK Rijeka, SK Silver, SK „Skiguru“ (Veliki dom Platak, 2021).



Slika 9. Karta skijaškog centra Platak

5.3. Sportsko-rekreacijski centar Mrkopalj

Mrkopalj je jedno od najstarijih naselja na goranskome području. Kroz svoju povijest proživljavao je brojne godine krize, ali i razvitka. S obzirom na svoj geografski položaj nije ni čudo što se u ovome kraju razvija zimsko planinski turizam. Na samome području Mrkoplja nalazi se najviše naseljeno mjesto u Hrvatskoj - Begovo Razdolje, koje je smješteno na više od tisuću metara nadmorske visine. SRC Mrkopalj konstruiran je od skijališta: „Begovo Razdolje“, „Čelibaša“, Biatlonski centar „Zrmanja“ te nordijski centar „Vrbovska

poljana“. Veliki suficit Mrkoplja leži u tome da se okružen planinama koje dosežu do 1269 metara, koje ga brane od juga, nadvisujući ga tako za oko 400 metara. Skijanje na ovom području počinje se organizirati na ideju dr. Tome Cuculića koji je 1913. godine, nakon što je Franjo Bučar demonstrirao skijanje na prvom skijaškom tečaju 1894. – 1895. u Zagrebu, organizira prvi skijaški tečaj za cijelu Hrvatsku baš u Mrkoplju. Baš ta godina smatra se početkom organiziranog skijanja u Hrvatskoj. Već tih godina mrkopaljske planine oduševljavale su tadašnje posjetitelje. Zalaganje ondašnjih ljudi doprinosi i prvom skijaškom kampu, organiziranom 1913. godine. Svoje prve korake učesnici su izvodili na skijama obitelji koje su porijeklom iz Delnica. Obitelji Klobučar i Ofak proizvodnju skija započeli su davne 1911. godine. Osim alpskog skijanja u Mrkoplju uvelike dolazi i do razvoja nordijskog skijanja, pa je tako 1924. godine održano prvi prvenstvo u skijaškom trčanju i spustu pod nazivom prvenstvo Hrvatske i Slavonije. Koliko je ovo mjesto raznoliko pokazuje nam izgradnja skijaške skakaonice „Pod Vrhin“ 1934. godine, a nedugo nakon toga organizirano je i prvo natjecanje.

U ovome području djeluje jedan mlad skijaški klub pod nazivom Ski klub „Mrkopalj“, osnovan 2003. godine. Većim djelom svoje treninge održavaju na skijalištu Čelimbaša, a posvećeni su isključivo tehničkim disciplinama alpskog skijanja. Članovi su najčešće djeca, koja su prijavljeni kao natjecatelji te sudjeluju u utrkama Cro Ski kupa, koje se održavaju na skijalištima unutar Hrvatske, ali i u inozemstvu. SK Mrkopalj uspješno organizira razne utrke na Platku, Mrkoplju, Begovom Razdolju. (Općina Mrkopalj, 2003).

5.3.1. Skijaški centar Čelimbaša

Čelimbaša je skijalište koje se nalazi u Mrkoplju, svega desetak kilometara udaljenosti od mjesta Ravna Gora u okolici Delnica. Zbog svog povoljnog položaja Čelimbaša je dobro povezana cestama te se veoma lagano može doći na skijalište. Najviši vrh Čelimbaša iznosi 1084 metara nadmorske visine. Do samoga vrha vode tanjurići koji prevoze skijaše. Duljina žičare iznosi otprilike 750 metara. Sama Čelimbaša sastoji se od tri staze: crna staza u duljini od 500 metara, crvena staza duljine oko 1350 metara te sunčana staza koja svojim nagibom spada u kategoriji crvene staze u duljini od 1000 metara. Crvene staze dovoljne su širine i duljine da mogu zadovoljiti i najveće zaljubljenike u skijanje, ali nisu baš preporučljive za skijaške početnike (Muhvić, 2004). Tijekom cijele zimske sezone staze se uređuju, ali zbog manjka opreme i financija, sezona na Čelimbaši izrazito je kratka, jer ovisi samo o količini

prirodnoga snijega. Naime, Čelimbaša ne posjeduje uređaje za proizvodnju umjetnoga snijega, što bi uvelike produljilo skijašku sezonu u Gorskom kotaru. Svake godine skijalište zbog manjka investitora sve više propada pa je neophodno učiniti neke promjene, kako se skijaški centar u budućnosti ne bi zatvorio. Stvarno bi bila šteta da se prema takvom povijesnom i lijepom mjestu u budućnosti ne posveti malo više pažnje. Bez obzira na sve probleme domaći ljudi se trude organizirajući različite događaje, ne samo tijekom zime, nego i tijekom ljetnih mjeseci. Prije nekoliko godina došlo je do blage modernizacije skijališta, otvorenjem hostela na samoj skijaškoj stazi. U sklopu hostela moguće je iznajmiti opremu za alpsko skijanje, napraviti servis, ali i uzeti poduku iz skijanja praćenu skijaškim učiteljem.



Slika 10. Skijaški centar Čelimbaša

5.3.2. Skijaški centar Begovo Razdolje

Skijalište Begovo Razdolje spada pod mrkopaljsku općinu. Također je dio Olimpijskog centra Bjelolasica, koje je već godinama izvan funkcije. Ovo mjesto poznato je po svojim specifičnostima, a jedno od njih je da je to mjesto sa najvišom nadmorskom visinom koje je naseljeno. Nalazi se na čak 1078 metara nadmorske visine, a u njemu obitava oko 50 ljudi. Samo skijalište posjeduje jednu stazu koja je duljine oko 1000 metara, a najviši vrh je

Klobučarev vrh na 1215 metara nadmorske visine. Do njega vodi vučnica „Sidrašica“ koja je duljine oko 400 metara. Staza se svojom dužinom širi od vrha prema dolje, gdje je najšira. Na samome vrhu većinom se stvara led, što je uvelike opasno za skijaše početnike (Mučić, 2017). Zbog svog geografskog položaja, okruženosti planinama i šumskim stazama, Begovo Razdolje idealno je za visinsku kondicijsku pripremu sportaša, ali i za sve zaljubljenike u planinarenje. Isto tako, u ovome mjestu rođen je Jakob Mihelčić, koji je prvi otkrio Bijele i Samarske stijene, koje danas spadaju u rezervat prirode (Muhvić, 2004). On je i jedan od prvih i najpoznatijih hrvatskih planinarskih vodiča. Jedini hotel koji se nalazi na ovome skijalištu je hotel „Jastreb“, koji je do prije dvadesetak godina okupljao mnogobrojne skijaše, ali i ostale raznolike goste. Doduše, u današnje vrijeme hotel je napušten te očajnički čeka investitore kako bi ponovno oživio. Jedan od primarnih problema Begovog Razdolja, kao i u većini naših skijališta upravo je nepovoljna i promjenjiva klima, koja dovodi do otapanja snijega, popraćena lošim financijskim stanjem te manjkom opreme za proizvodnju umjetnoga snijega.



Slika 11. Begovo Razdolje ljeti

6. Skijaški centri u zatvorenom prostoru

Pogođeni nepovoljnim klimatskim promjenama koje ne dozvoljavaju razvitak skijanja, ljudi su morali tražiti alternativna rješenja. Ovakvi izumi uvelike su pridodali razvitku alpskoga skijanja u svijetu. Sve više današnjih škola i daskanja na snijegu provodi svoje satove upravo na natkrivenim i zaštićenim skijaškim terenima. Većinom su zatvorene skijaške dvorane smještene u neposrednoj blizini velikih i naseljenih gradova koje zbog toga pružaju mnogobrojne prednosti. Skijaške dvorane odnosno, skijaški poligoni najčešće se grade u državama kojima postoji konstantan nedostatak snijega, te im njihov geografski položaj ne dopušta gradnju skijališta na otvorenom. Jedna od mnogobrojnih prednosti skijaških dvorana je ta što može biti smještena u blizini mjesta stanovanja, a samim time omogućava široj populaciji uključivanje u skijanje. Vrlo pristupačan put do zatvorenih skijaških terena povezan je s puno manjim financijskim izdvajanjima, a u Europi ih je sve više. Jedan od najboljih primjera je Nizozemska, poznata i kao niska zemlja, u kojoj ih je do sad izgrađeno nekoliko.

Napretkom tehnologije i razvitkom svijeta, dolazi i do velikih otkrića u sportu. Ne tako davno, skijanje u zatvorenim skijaškim centrima postalo je nadolazeća metoda za simulaciju alpskoga skijanja. Ovakav način treniranja doprinosi tome da natjecatelji u trening unesu osjećaj kao da su na skijama i spada u kategoriju treninga na suhome za natjecatelje alpskog skijanja (Bruhin, Marie, Romann, 2016).

6.1. Zatvoreni skijaški centri u Europi i Svijetu

Prva poznata skijaška dvorana, nazvana Schneepalast ili „Snježna palača“ otvorena je u Beču 26. studenog 1927. godine. Neuspjeli pokušaj atentata na Karla Seitza zasjenio je otvaranje dvorane koja je bila postavljena na napuštenoj željezničkoj stanici. Padina je izgrađena od drvene skele i drvene rampe koja je bila prekrivena kokosom i umjetnim snijegom. James Ayscough, engleski kemičar uspio je proizvesti umjetni snijeg od sode koji je bio mekan i klizav. Staza je bila površine 3.000 kvadratnih metara i visine 20 metara, gdje su se skijaši morali popeti, jer žičare nije bilo (Griffths, 2016).

Mnogo zemalja u Europi nema geografski položaj poželjan za otvaranje prirodnih skijališta te se tako okreću korištenju zatvorenih skijališta. Velika prednost takvih skijališta je upravo u tome što omogućuju skijanje tijekom cijele godine. Zatvorena skijališta uvijek su popraćena i

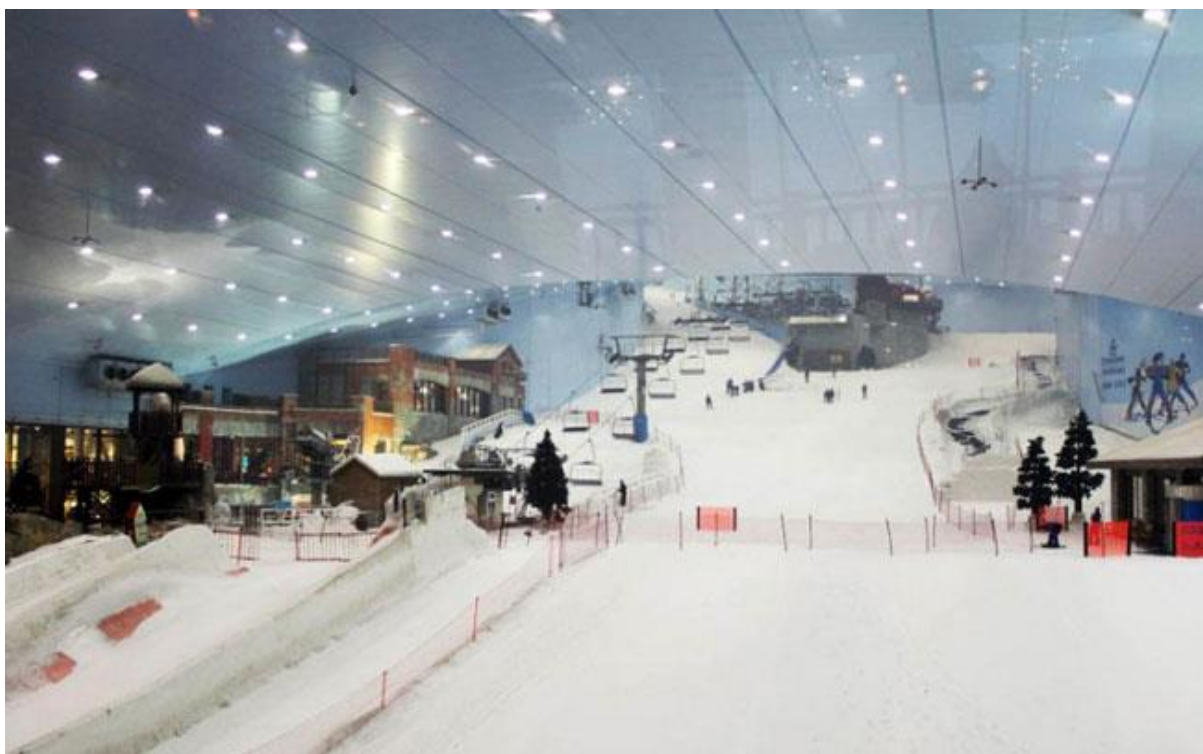
nekim drugim komplementarnim sadržajima u sklopu kompleksa te posjetiteljima omogućuju korisno provođenje svoga vremena. U Europi postoji mnogo takvih skijaških centara, a veliki dio njih nalazi se u Njemačkoj, Velikoj Britaniji i Nizozemskoj. Nizozemska broji petnaestak skijališta na zatvorenome, a većinom nose isto ime - Snow World. Svoje podružnice Snow World ima u Amsterdamu, Terneuzenu, Zoetermeeru te Landgraafu. Skidome u Rucphenu prvo je takvo skijalište na području Nizozemske sagrađeno još davne 1995. godine.

Velika Britanija posjeduje dvadesetak takvih skijališta. Upravo zbog velikog interesa građana prema skijanju, Velika Britanija je zemlja sa najviše *indoor skijališta*.

Isto tako, zatvorene skijaške centre možemo pronaći i u glavnom gradu Španjolske, u Belgiji, u Francuskoj i Njemačkoj.

U današnje vrijeme u svijetu je sve veći porast zatvorenih skijaških centara. Zbog svoje izrazito velike financijske moći, odnosno platežne moći, zemlje koje se nalaze na Bliskom istoku imaju izrazito velika ulaganja u ovakve komplekse. Osim Bliskog istoka, također i Kina ima izrazito velika ulaganja.

Postoji skijaški centar u Dubaiju (UAE), koji je sagrađen u projektu najvećeg trgovačkog centra na svijetu. Ovaj centar je specifičan upravo po tome što temperature ljeti mogu doseći i više od 40°C, a zimi se ne spuštaju ispod 14°C. Unutar samog skijališta ipak morate obući adekvatnu skijašku odjeću, zato što je temperatura oko -1 do 2°C, a također možete koristiti planine na području vrućih pustinja Ujedinjenih Arapskih Emirata.



Slika 12. Zatvoreni skijaški centar u Dubaiju

7. Škola skijanja

Dugi niz godina skijaške škole u zimsko doba turističkim centrima bile su jedini sadržaj koji se organizirao i nudio u planinama tijekom zime. Škole alpskoga skijanja i danas se standardno organiziraju i provode u svim skijaškim centrima, no ponuda različitih tjelesnih i zabavnih aktivnosti je znatno proširena (Cigrovski, Bon, Očić, 2020).

Svaka država ima svoje škole skijanja, između ostaloga i Hrvatska. Iako ne postoje mnogo skijaških centara u Republici Hrvatskoj, Hrvati su poznati kao nacija koja ostvaruje zapažene rezultate na natjecanjima u alpskome skijanju. Sljeme je malo skijalište u okolini Zagreba koje posjeduje desetak škola skijanja. Isto je i na skijalištu Platak, koje je smješteno u neposrednoj blizini grada Rijeke. Svaka od tih škola radi razdvojena jedna od druge te imaju svoje programe pristupa i učenja skijanja. Između ostaloga i svaki skijaški klub ima svoju školu skijanja za djecu koja su članovi kluba. Većim dijelom provode se vikend škole skijanja sa predškolskom i školskom djecom.

Danas se u skijaškim školama primjenjuju različiti programi po kojima se uče skijaški početnici. Svi programi imaju isti cilj, a to je naučiti početnike specifične pokrete tijela pomoću kojih će moći upravljati skijama (Cigrovski, Bon, Očić, 2020). Škola skijanja osim što kao primarni cilj ima naučiti djecu, mlade i odrasle početnike skijanju, karakteristična je još po nekim stvarima. Prvo što učitelji iz škole skijanja uče skijaške početnike je kretanje na skijama, ustajanje nakon pada i načela ponašanja na skijaškim terenima. To uvelike utječe na prevenciju ozljeda na skijama. Ne samo da će prevenirati svoje ozlijede, nego i ozlijede drugih osoba na stazi. Najveću edukaciju provode upravo škole skijanja. Tako djeca u školi skijanja usvajaju višu razinu znanja te budu usmjerena prema skijaškom klubu. Upravo je ovo jedan od primarnih načina postajanja natjecateljem u alpskome skijanju.

.

8. *Inline alpine*

Inline alpine naziv je za sport koji je popularizirala skijaška obitelj Schnock iz Njemačke. Bivša hrvatska reprezentativka i natjecateljica u alpskome skijanju Yvonne Scknock, koja je zbog čestog ozljeđivanja morala odustati od natjecanja u alpskome skijanju upravo je razlog otkrića ovoga sporta. Naime, njezin otac je prvi koji je patentirao kolac sa savitljivim zglobovima i modificirao ga kako bi imitirao alpsko skijanje, ali na rolama. To je sport u kojemu se natječe isključivo na rolama u disciplinama slaloma i veleslaloma. Ubrzo je ovaj sport prihvaćen te se u njemu natječu brojni alpski skijaši. Koliko je *inline alpine* popularan sport govori činjenica da je na Europskom kupu u *inline* skijanju 2006. godine sudjelovalo preko 600 natjecatelja. Discipline su identične onima iz alpskoga skijanja, jedina je razlika u tome što se ne natječe na snježnoj podlozi, nego na asfaltiranoj cesti.

Ako pogledamo u kalendar natjecanja alpskih skijaša, vidimo da skijaška sezona završava krajem mjeseca travnja te velika većina alpskih skijaša upravo prelazi na rolanje, koristeći tako *inline alpine* kao pripremu za nadolazeću skijašku sezonu.

Rolanje je svojom biomehanikom pokreta usko povezano s alpskim skijanjem, zbog toga što koristi iste mišićne skupine tijekom obje aktivnosti. Osim što su korištene iste mišićne skupine, prolazeći kroz *inline* stazu, skijaši vježbaju i preciznost te pravovremenost dolaženja na iduća skijaška vrata. Upravo iz tog razloga velika većina natjecatelja koristi rolanje u svojem pripremnom periodu (Kroll, Schiefermuller, Birklbauer i Muller, 2005).

9. Tko su učitelji skijanja?

Prema Matkoviću, Ferenčaku, Žvanu (2004) učitelj skijanja je čovjek koji razgovara na svim različitim jezicima, a nije hotelski portir. Galantan čovjek koji pomaže damama u održavanju ravnoteže na skliskoj snježnoj površini. Čovjek koji nije bogat, a radi ono što bi svaki bogataš želio raditi.

Učitelj skijanja ima veliku ulogu ne samo kod rekreativaca, nego i kod budućih natjecatelja. Velika većina skijaških natjecatelja svoje prve skijaške korake napravi upravo u školi alpskoga skijanja. Biti učitelj skijanja podrazumijeva veliku odgovornost i posvećenost pedagoškom radu. Svaki učitelj skijanja mora u sebe ulagati mnogo vremena i truda, jer tko bi želio da ga nečemu toliko specifičnom uči osoba koja u tome nema nikakvog znanja i iskustva. Za ovaj poziv veliku ulogu igraju socijalne i pedagoške vrline osobe. Iako se skijanje većinom uči na temelju demonstracije, ipak u svemu ovome i usmena predaja pospješuje prijenos skijaškog znanja. Jedan od načina da se postane učiteljem skijanja je polaganje tečaja za Učitelje skijanja. Da bi postali učitelj skijanja mora se položiti teorijski i praktični dio ispita koji je u sklopu tečaja. Tečaji uglavnom traju između 9 – 11 dana. Iako velika većina opće populacije vjeruje kako je ovo lagodan posao, ustvari nije tako. Učitelji provode od 10 do oko 50 dana boraveći u skijaškome centru tijekom sezone. To uvelike utječe na njihovu poslovnu karijeru, obiteljski te društveni život. Uz to postoje i učitelji skijanja koji u planini provedu i do 100 dana u sezoni.

Svaka od država ima svoju krovnu organizaciju za skijaške učitelje alpskoga skijanja, što dovodi do velikih nesuglasica. Tako se u praksi događa da škole skijanja u Austriji, Italiji i Francuskoj ne žele priznati učitelje alpskoga skijanja iz drugih zemalja, a iz tog razloga uskraćuju posao ostalim državljanima, između ostaloga i Hrvatima. To dovodi do zaključka loše regulacije i ustrojenosti europskih sustava zaduženih za rad. Jedan od događaja koji je pokrenu lavinu na ovu temu je slučaj učitelja alpskog skijanja iz Velike Britanije Simona Butlera. Kao dijete bio je sudionik i natjecatelj u alpskome skijanju. Kako je odrastao, sve više se počeo zanimati za podučavanjem skijanja opće populacije, te završio tečaj za učitelja alpskoga skijanja u Velikoj Britaniji. Sa svojim dugogodišnjim prijateljima odlučio je raditi u Francuskoj, zemlji u kojoj je bio prijavljen i plaćao je porez kao svaki normalan građanin te zemlje. Međutim 2005. godine dobiva poziv odjela Haute – Savoie, gdje je terećen da obavlja

posao bez dopuštenja vlasti. Država je tužila Butlera sa 10 000 eura zbog administrativnih financija, a uprava je navela da učitelj treba ponoviti svoju registraciju aktivnosti iz razloga što prethodna registracija nije bila točna. Ovaj slučaj Britanskog učitelja skijanja jedan je od rijetkih koji je prošao pozitivno za učitelja skijanja te su protiv Simona Butlera odbačene sve optužbe. Međutim, učitelji alpskoga skijanja koji rade izvan svoje zemlje često budu kolateralne žrtve loših zakona te budu prisiljeni plaćati kazne. (Lipiec, 2021).

10. Razgovor s hrvatskim natjecateljima, trenerima i učiteljima u alpskome skijanju

Za potrebe diplomskoga rada te da kako bismo pobliže dobili odgovore na neka pitanja, proveden je kratki intervju s hrvatskim skijaškim natjecateljima, trenerima i učiteljima u alpskom skijanju.

Autor Milas (2005) opisuje intervju kao razgovor sa svrhom, odnosno kao razgovor dviju osoba koje je potaknut s ciljem prikupljanja informacija koja su od velike važnosti za istraživački problem.

10.1. Razgovor s hrvatskim natjecateljima

Razgovor s hrvatskim natjecateljima u alpskome skijanju proveden je sa šest (6) ispitanika. Svi ispitanici dolaze iz Skijaškog Kluba Žuti Mačak. Ispitanici su u rasponu starosne dobi od 11 – 18 godina, od kojih je jedan djevojčica i pet dječaka.

S koliko godina ste prvi puta upoznati sa skijanjem i gdje ste napravili svoje prve skijaške korake?

Na pitanje s koliko godina su prvi puta počeli skijati odgovorili su u rasponu od 2.5 – 4 godine života. Većina natjecatelja svoje prve korake upravo je napravila u jednoj od škola skijanja, u kojoj su kasnije nastavili svoju karijeru, gdje već sa 5 – 6 godina sudjeluju na svojim prvim natjecanjima.

Iako na prvi pogled jako uzbudljiv, život natjecatelja u alpskom skijanju nosi sa sobom puno odricanja i iziskuje veliku posvećenost ovakvom načinu života. Ukoliko želite uspjeti u alpskom skijanju, već u najranijoj dobi morate znati što želite.

Koliko dana na godišnjoj razini izostaješ s nastave u školi i izvan granica Republike Hrvatske? Smatraš li da je teško uskladiti treninge i natjecanja s obavezama u školi?

Zbog same specifičnosti ovoga sporta nakon što upišu osnovnu i srednju školu, natjecatelji u alpskome skijanju moraju dobiti potpunu potporu svojih roditelja, ali i nastavnika. 67% ispitanika smatra da im je teško uskladiti treninge i natjecanja s obavezama u školi, dok

ostatak smatra da im treninzi i natjecanja ne prave problem u odnosu na školske obaveze. Na pitanje o izostajanju s nastave u školi na godišnjoj razini dolazim do zaključka da alpsko skijanje zahtjeva velika odricanja, s obzirom na to da 33% ispitanika izostaje više od 150 dana u školskoj godini, između 60 i 90 dana izostaje 50% ispitanika, dok 17% ispitanika izostaje dvadesetak dana godišnje. Svi natjecatelji ističu da im učitelji/nastavnici toleriraju izostanke s nastave zbog odlaska na treninge i natjecanja. Na pitanje o tome koliko dana na godišnjoj razini natjecatelji borave u inozemnim skijaškim centrima kako bi trenirali i natjecali se u alpskom skijanju 50% ispitanih natjecatelja navodi brojku od 120 dana, 17% natjecatelja navodi da borave od 150 do 165 dana godišnje, 17% ispitanih navodi brojku od 200 do 220 dana te 17% navodi da boravi oko 100 dana godišnje.

Jedan prosječni natjecatelj u mlađim dobnim kategorijama izostaje iz škole po 120 dana, a izvan granica Hrvatske provode i do 150 dana godišnje. Sve to posljedica je geografskog položaja Hrvatske koja nije alpska zemlja te natjecatelji ne mogu trenirati u blizini svojih kućanstava.

Koliko puta tjedno uz skijanje imaš kondicijske treninge? Treniraš li uz skijanje još neki sport?

Na pitanje o kondicijskim treninzima, 50% ispitanika navodi da imaju treninge svaki dan u tjednu, dok ostalih 50% ispitanih navodi da imaju kondicijske treninge dva ili tri puta tjedno. Svi ispitanici treniraju paralelno sa skijanjem još jedan ili dva sporta, najčešće navode nogomet, a u odgovorima se nalaze također i tenis, rolanje, klizanje, *kitesurfing* te *windsurfing*.

Njihov život u potpunosti je podređen alpskom skijanju, iako u periodu kada se ne trenira alpsko skijanje, uvijek postoje neki komplementarni sportovi, kao što je rolanje. Kako je skijanje izrazito zahtjevna fizička aktivnost, u svome radu Cigrovski, Matković, Prlenda (2009) navode: Za motoričke sposobnosti poput eksplozivne snage, agilnosti i ravnoteže utvrđeno je kako su povezane s uspjehom natjecatelja u alpskome skijanju. Upravo iz tog razloga alpski skijaški natjecatelji provode svakodnevne kondicijske treninge, kako bi svoju performansu održali na što boljoj razini, a isto tako smanjili mogućnost ozljede.

Smatraš li da tebi i tvojim vršnjacima u skijaškom klubu nedostaje obitelj tijekom treninga i natjecanja? Jesu li svi tvoji prijatelji uglavnom iz skijaškog kluba?

Na pitanje o društvenom životu, većina ispitanika odgovorilo je da se njihov društveni život ne odnosi isključivo na druženje s prijateljima iz skijaškog kluba, nego se uglavnom druže s prijateljima iz škole, naselja i drugo. Većina ispitanika (84%) smatra da njima i njihovim vršnjacima u skijaškom klubu nedostaje obitelj tijekom treninga i natjecanja, dok preostalih 16% ispitanika smatra da im obitelj ne nedostaje previše.

10.2. Razgovor s trenerima i učiteljima u alpskom skijanju

Za potrebe diplomskoga rada i radi pobližeg shvaćanja rada i uloge učitelja i trenera, proveden je intervju i s hrvatskim učiteljima i trenerima u alpskom skijanju. Sudjelovalo je 15 učitelja i trenera, od kojih je 60% muškoga roda, a 40% ženskoga roda. 80% ispitanika je starosne dobi između 24 i 28 godina, dok po jedan ispitanik ima 21 godinu, 34 i 42 godine.

Koliko godina ste do sada radili kao učitelj alpskoga skijanja? Koliko je za Vas važno natjecateljsko iskustvo iz djetinjstva za trenere alpskoga skijanja?

Na ovo pitanje 86% ispitanika je odgovorilo da ima radnoga iskustva do pet godina kao učitelj alpskoga skijanja, jedan ispitanik ima 20 godina radnoga iskustva, dok jedan ispitanik ima 9 godina radnoga iskustva kao učitelj alpskoga skijanja. Samo se jedan od ispitanika aktivno bavio natjecateljskim alpskim skijanjem u djetinjstvu (trenirao je 9 godina u SK Žuti Mačak). Na skali procjene o važnosti natjecateljskog iskustva iz djetinjstva, 53% ispitanika je istaknulo da je natjecateljsko iskustvo važno, dok je 7% istaknulo da je jako važno. 20% ispitanika je zaključilo da je ovakvo iskustvo nevažno za trenere alpskoga skijanja, dok je 13% zaključilo da je iskustvo malo važno, a 7% ispitanika je zaključilo da natjecateljsko iskustvo i je i nije važno za trenere alpskoga skijanja.

Koliko dana na godišnjoj razini provedete radeći kao učitelji ili treneri u alpskome skijanju?

Najviše ispitanika je istaknulo da na godišnjoj razini provede na skijaškom terenu radeći kao učitelj alpskoga skijanja između 40 i 60 dana (55%), 27% ispitanika je odgovorilo da rade do 30 dana godišnje kao učitelji alpskoga skijanja, 14% ih je navelo da rade između 90 i 110

dana godišnje, dok je jedan ispitanik naveo da kao učitelj radi 10 dana godišnje, a kao trener alpskoga skijanja radi 90 dana godišnje.

Kako posao trenera ili učitelja u alpskome skijanju utječe na Vaš privatni život? Smatrate li da Vas sezonski posao učitelja/trenera alpskog skijanja limitira u karijeri?

Po pitanju usklađivanja privatnog života i terenskog posla učitelja/trenera alpskoga skijanja mišljenja su podijeljena, 53% ispitanika smatra da im ovaj posao ne remeti privatni život, dok ostatak misli drugačije. Na pitanje smatraju li da ih sezonski posao učitelja alpskoga skijanja dugoročno limitira u njihovoj karijeri, 20% ispitanika je potvrdno odgovorilo, dok preostalih 80% ispitanika smatra da ih ovaj posao ne sputava dugoročno u karijeri.

Opišite jedan dan kao trener alpskog skijanja. Koliko je za Vas bitna kondicijska pripremljenost sportaša?

Ispitanici su opisali jedan skijaški dan u ulozi trenera skijanja, koji započinje ranojutarnjim ustajanjem, postavljanjem staze, zagrijavanjem skijaša i odrađivanjem treninga koji traje po nekoliko sati. Nakon poslijepodnevnog odmora slijedi kondicijski trening. Zatim skijaši imaju vrijeme za učenje i rješavanje školskih obaveza, večeru i odlazak na počinak. Trener u vremenu koje ne provodi direktno s natjecateljima servisira i uređuje skije za sutrašnji skijaški trening – često se ovaj dio oduži dugo u noć te se treneri ne uspiju adekvatno odmoriti za iduće dane. Na skali procjene o važnosti kondicijske pripreme natjecatelja, 87% ispitanika istaknulo je da je ista jako važna, a tek 13% odredilo je da je vrlo važna. 73% ispitanika je reklo da u njihovom klubu skijaški trener radi ujedno kao i kondicijski trener.

Koristite li uz skijanje i neke druge sportove u pripremnom periodu? Smatrate li školu skijanja dobrom selekcijom budućih alpskih skijaša?

Učitelji i treneri skijanja su naveli da tijekom treninga koriste i druge sportove i tjelesne aktivnosti kao dopunske sadržaje, a navode rolanje, biciklizam, gimnastiku, hokej na travi, atletiku te kondicijsku pripremu. Neki od ispitanika navode da su se susreli simulatorom za skijanje, koji se nalazi na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu. Svi ispitanici su zaključili da je škola alpskoga skijanja u klubu idealan način za selekciju budućih mladih alpskih skijaša.

11. Zaključak

Hrvatski treneri, učitelji, a jednako tako i natjecatelji u alpskome skijanju susreću se s mnogim specifičnim uvjetima koji uvelike utječu na njihov način života, koji iziskuje maksimalnu podređenost ovome sportu. Na temelju provedenog intervjua s natjecateljima, učiteljima i trenerima, dolazimo do zaključka da alpsko skijanje kao i svaki sport – ima svoje specifičnosti. Kod natjecatelja se kao neke od najvećih prednosti ističu rano stjecanje odgovornosti, radnih navika i važnost predanosti sportu koji obilježava njihov život, samostalnost te visoka razina socijaliziranosti među natjecateljima. Neki od nedostataka koji se pojavljuju kod natjecatelja u alpskome skijanju su definitivno odvojenost od obitelji i prijatelja te dugi period izostanaka iz škole, a to je upravo zbog perioda koji natjecatelji i njihovi treneri moraju provoditi izvan mjesta stanovanja. Ta brojka premašuje 100 dana godišnje, stoga se skijaši moraju sa svojim trenerima prilagođavati na specifične uvjete odrastanja. Upravo skijaški treneri osobe su koje odrađuju vrlo zahtjevan posao, kako po pitanju sporta tako i po pitanju odgoja mladih skijaša. Vrlo je važna kondicijska pripremljenost skijaša te zato skijaški treneri moraju tražiti neka alternativna rješenja, jer se skijanje ne može trenirati tijekom cijele godine. Tako se u pripremni period skijaša najčešće koriste komplementarne aktivnosti kao što je *inline alpine*, odnosno rolanje. Sve navedeno dovodi do zaključka da problem leži u činjenici što Hrvatska nije alpska zemlja te posjeduje samo dva skijališta koja imaju mogućnost proizvodnje umjetnoga snijega, a zbog toga su hrvatski natjecatelji te njihovi treneri i učitelji skijanja primorani veliki broj dana u godini provoditi u inozemnim skijaškim centrima, što je financijski vrlo zahtjevno. Isto tako, skijanje uvelike utječe na karijeru trenera skijanja, s obzirom da oni zbog specifičnosti samoga sporta nisu u mogućnosti provoditi vrijeme sa svojim obiteljima.

12. Literatura

- Bruhin, B., Marie, J. i Romann, M. (2016). Comparison of movement patterns between skiing on an indoor skiing carpet and on snow. Preuzeto s:
https://www.researchgate.net/publication/317283421_COMPARISON_OF_MOVEMENT_PATTERNS_BETWEEN_SKIING_ON_AN_INDOOR_SKIING_CARPET_AND_ON_SNOW
- Cigrovski, V. (2018). Skijaške kacige: koriste li u prevenciji ozljeda rekreativnih alpskih skijaša ili ne? – Pregled temeljen na dokazima. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 33 (2), 65-71. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/222851>
- Cigrovski, V., Bon, I., Očić, M., Božić, I. i Škovran, M. (2020). Način provođenja škole alpskog skijanja. *Sportlogia*. 16. 41-47. Preuzeto s:
https://www.researchgate.net/publication/347679064_NACINI_PROVODENJA_SKOLE_ALPSKOGA_SKIJANJA
- Cigrovski, V. i Matković, B. (2015). *Carving skijaška tehnika*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Cigrovski, V., Matković, B. i Krističević, T. (2006). Antropološke karakteristike kao osnova za selekciju u alpskom skijanju. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 21 (2), 102-106. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/8361>
- Cigrovski, V., Matković, B. i Prlenda, N. (2009). Povezanost ravnoteže s procesom usvajanja skijaškog znanja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik* Dostupno na :
https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=61775
- Cro Ski domaća natjecanja. S mreže skinuto 13. kolovoza 2021.: <http://domaca-natjecanja.croski.hr/alpsko-skijanje-2/alpsko-skijanje-aktivni-klubovi/>
- Cro Ski. S mreže skinuto 20. kolovoza 2021.: <http://domaca-natjecanja.croski.hr/wp-content/uploads/2015/07/POSEBNA-PRAVILA-ZA-DJEC%CC%8CJE-ALPSKO-SKIJE-2020-2021.pdf>
- FIS – Ski, The international ski competition rules (ICR). S mreže skinuto 1. kolovoza 2021.:
https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1626625060/fis-prod/assets/ICR_18082021.pdf

- Gamma, K. (1982). *Sve o skijanju*. Zagreb: Mladost.
- Kröll, J., Schiefermüller, C., Birklbauer, J. i Müller, E. (2004). Inline-Skating as a Dry Modality for Slalom Racers – Electromyographic and Dynamic Similarities and Differences. 55-56. Preuzeto s:
https://www.researchgate.net/publication/242339924_Inline-Skating_as_a_Dry_Modality_for_Slalom_Racers_-_Electromyographic_and_Dynamic_Similarities_and_Differences
- Lipiec, S. (2021). The Recognition of Professional Qualifications in the European Union. The Practice of Administration and European Courts – The Ski Instructor Example. *Studia Europejskie-Studies in European Affairs*. 25. 93-115. Preuzeto s:
https://www.researchgate.net/publication/353038954_The_Recognition_of_Professional_Qualifications_in_the_European_Union_The_Practice_of_Administration_and_European_Courts_-_The_Ski_Instructor_Example
- Matković, B., Ferenčak, S. i Žvan, M. (2004). *Skijajmo zajedno*. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering
- Medvednica.info. S mreže skinuto 4. kolovoza 2021.: <http://www.medvednica.info>
- Milas, G. (2005). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Mufić, T. (2017). *Stanje i perspektiva razvoja sportova na snijegu u skijaškim centrima Gorskoga kotara* (diplomski rad). Preuzeto s: Dabar: Digitalni akademski arhivi i repozitoriji.
- Muhvić, T. (2004). Begovo Razdolje, S mreže skinuto: 19. kolovoza 2021.:
<https://www.skijanje.hr/skijalista/hrvatska/clanak/begovo-razdolje?id=12998>
- Muhvić, T. (2004). Čelimbaša - Mrkopalj. S mreže skinuto: 15. kolovoza 2021.:
<https://www.skijanje.hr/skijalista/hrvatska/clanak/celimbasa--mrkopalj?id=12999>
- Općina Mrkopalj (2003). *MRKOPALJ 90 godišnjica kolijevke skijanja 1913.-2003*. Delnice: Geotisak d.d.
- Rađenović, O. i suradnici (2008). *Alpsko skijanje*. Zagreb: Hrvatski zbor učitelja i trenera skijanja.

Veliki dom Platak. S mreže skinuto 13. kolovoza 2021.: <https://www.dom-platak.com/hr/povijest>

Žičara Sljeme. S mreže skinuto 5. kolovoza 2021.: <https://zicarasljeme.com/>

13. Prilozi

Slika 1. Skije kroz povijest

<https://skibrule.wpengine.com/wp-content/uploads/2014/09/Ski-History.png>

Slika 2. Logo Međunarodne skijaške organizacije - FIS

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/thumb/0/07/F%C3%A9d%C3%A9ration_internationale_de_ski_%28logo%29.svg/1200px-F%C3%A9d%C3%A9ration_internationale_de_ski_%28logo%29.svg.png

Slika 3. Oznaka na kacigi koja je priznata od FIS-a

<https://s3.amazonaws.com/skiracing/wp-content/uploads/2015/10/FIS-Helmet-Sticker.jpg>

Slika 4. Ilustracija slalom utrke

https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fschoools.yrdsb.ca%2Fmarkville.ss%2FYRAASkiBoard%2FSinglePoleSlalomInfo2009.pdf&psig=AOvVaw3mvtsB5qjnr5pgdqOV1tN&ust=1629925644125000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCOCwiK_IyvICFQAAAAAdAAAAABAZ

Slika 5. Ilustracija veleslalom staze

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fphotos.com%2Ffeatured%2Fgiant-slalom-course-dorling-kindersley.html&psig=AOvVaw3bFbjrneHr4f25fEtCtdv&ust=1629925932041000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCMC12LfJyvICFQAAAAAdAAAAABAP>

Slika 6. Ilustracija spusta i superveleslalom staze

<http://www.visualdictionaryonline.com/images/sports-games/winter-sports/alpine-skiing/technical-events.jpg>

Slika 7. Jedan od najopasnijih spustova u skijaškom kupu, Kitzbühel

<https://www.tyrol.com/images/jciquggpivs-/la-gara-dellhahnenkamm.webp>

Slika 8. Pogled na skijaški centar Sljeme sa zagorske strane

<https://www.krapinsketoplice.com/wp-content/uploads/2010/04/sljeme-skijanje.jpg>

Slika 9. Karta skijališta Platak

https://vcdn.bergfex.at/images/resized/cb/2f89a9c16ce121cb_4e3566c4068b1e1c@2x.jpg

Slika 10. Skijalište Čelimbaša

<https://www.skijanje.hr/skijalista/hrvatska/clanak/video--celimbasa-spremna-beg-razdolje-na-cekanju?id=25539#>

Slika 11. Begovo Razdolje ljeti

https://www.sensa.hr/repository/images/_variations/a/a/aa16502cb3547de67ae1cd1dda734ecd391d1f06_shadowbox.jpg

Slika 12. Zatvoreno skijalište u Dubaiju

https://www.magicbreaks.co.uk/media/0ipn0icx/ski_dubai.jpg