

# Načini podučavanja alpskoga skijanja djece predškolske dobi

---

**Ban, Kristijan**

**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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:660189>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2022-09-29**



*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje akademskog naziva:

magistar kineziologije)

**Kristijan Ban**

**NAČINI PODUČAVANJA ALPSKOGA SKIJANJA  
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

diplomski rad

**Mentor:**

**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**

Zagreb, lipanj 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:

---

doc. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski

Student:

---

Kristijan Ban

## NAČINI PODUČAVANJA ALPSKOGA SKIJANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

### Sažetak

Alpsko skijanje je sport koji tijekom zimskih mjeseci privlači mnoge građane, a među njima i djecu predškolske dobi. Kako podučiti nekoga skijanju, s obzirom na njegovu dob, predznanje i interes, čini se na različite načine, a u ovom radu cilj će biti prikazati koji su to načini podučavanja alpskom skijanju djece predškolske dobi. Osoba koja podučava skijaša početnika naziva se učitelj skijanja te on mora biti osposobljen i educiran za taj posao. Uz skijaške vještine koje učitelj skijanja posjeduje, za rad s djecom predškolskog uzrasta potrebno je da bude educiran i u području pedagogije i didaktike kako bi lakše prenosio skijaška znanja i izabrao metode rada za najmlađe. Jedna od najvažnijih metoda koja se koristi u podučavanju određenog sporta, pa tako i alpskog skijanja djece, jest igra. Igre na snijegu djetetu omogućuju da na njemu prirodan način usvoji nova znanja i svlada tehniku skijanja. Ovim radom će se opisati i znanja koja kineziolog, učitelj skijanja mora posjedovati kako bi mogao podučavati djecu predškolske dobi, a navest će se i elementi tehnike, metodičke vježbe te igre koje se standardno koriste tijekom podučavanja alpskoga skijanja djece predškolske dobi.

Ključne riječi: podučavanje, djeca predškolskog uzrasta, učitelj skijanja, tehnika skijanja, igra

## WAYS OF TEACHING ALPINE SKIING TO PRESCHOOL CHILDREN

### Abstract

Alpine skiing is an attractive sport during the winter months for many people including preschool children. With regard to age, prior knowledge and interest, teaching someone to ski can be done in a variety of ways. Moreover, the aim of this paper will be to show and explain the different ways of teaching alpine skiing to preschool children. A ski instructor is the person who teaches beginner skiers and therefore must be trained and educated for the job. In addition to having skiing skills, it is necessary that the ski instructor is educated in the fields of pedagogy and didactics in order to pass on ski knowledge more easily to younger students. Playing games is one of the most important methods used in teaching a particular sport including children's alpine skiing. Furthermore, games in the snow allow children to acquire new knowledge and master the technique of skiing in a natural way. This paper will cover and describe the knowledge that is needed by a kinesioligist/ski instructor to teach and instruct preschool children alpine skiing which includes technique elements, methodical exercises and standardly used games.

Key words: teaching methods, alpine skiing, preschool children, ski instructor, skiing technique, games

## SADRŽAJ

UVOD .....	1
1. UČITELJ ALPSKOG SKIJANJA .....	2
1.1 ŠKOLOVANJE ZA UČITELJA ALPSKOG SKIJANJA.....	2
2. ULOGA UČITELJA ALPSKOG SKIJANJA U RADU S PREDŠKOLSKOM DJECOM..	4
2.1. Kompetencije učitelja alpskog skijanja .....	7
3. DJECA PREDŠKOLSKE DOBI .....	7
3.1. KARAKTERISTIKE RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	7
3.1.1. Motorički razvoj.....	8
3.1.2. Spoznajni razvoj.....	8
3.1.3. Emocionalni i socijalni razvoj .....	9
3.1.4. Razvoj govora .....	10
3.2. POSEBNOSTI RADA S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI .....	10
4. NAČINI PODUČAVANJA ALPSKOG SKIJANJA .....	11
4.1. Načini prenošenja znanja .....	11
4.1.1. Usmeno opisivanje tehnike skijanja.....	11
4.1.2. Demonstracija učitelja skijanja .....	12
4.1.3. Demonstracija korištenjem pomoćnih sredstva .....	12
4.2. Metode prenošenja znanja .....	13
5. IGRA KAO NAČIN PODUČAVANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	14
5.1. Igra i tjelesni razvoj djeteta .....	14
5.2. Primjeri igara u podučavanju tehnika skijanja .....	15
6. ŠKOLA ALPSKOGA SKIJANJA.....	16
6.1. Plan škole alpskoga skijanja .....	17
6.2. Program škole alpskoga skijanja .....	18
6.2.1. Hrvatska škola alpskoga skijanja .....	18
6.2.2. Primjer plana i programa škole alpskoga skijanja za djecu – SPORT4YOU .....	23
7. ZAKLJUČAK .....	25
8. LITERATURA .....	26
PRILOG 1 .....	28

## UVOD

Hrvatska kao mala, ali u sportu vrlo uspješna zemlja posebnu popularnost u svijetu dobila je upravo zbog skijanja. Alpsko skijanje je stara sportska disciplina koja na profesionalnoj i rekreacijskoj razini ima iznimnu važnost među velikom populacijom ljudi. Skijaška natjecanja prate se na malim ekranima diljem svijeta, a time i mame mnoge ljude da se okušaju na snježnim padinama. U zemljama poput Hrvatske, gdje je ovaj sport vrlo popularan i gdje postoje uvjeti za njegovo prakticiranje na rekreacijskoj razini, velik broj građana i to od malih nogu želi ga naučiti. U tome im pomažu učitelji skijanja i kineziolozi koji su školovani za prenošenje i podučavanje skijaške tehnike (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004). Svaki učitelj skijanja, bez obzira na to je li kineziolog ili nije, prolazi kroz program kojim stječe znanja i vještine potrebne za samostalno podučavanje skijanja, kao učitelja alpskog skijanja. Kroz školovanje upoznaje se s načinima i metodama podučavanja alpskog skijanja koje će mu pomoći da skijašku tehniku prenese na skijaše rekreativce. U ovom radu prikazat će se načini podučavanja alpskog skijanja djece predškolske dobi koja su među najčešćim korisnicima škola skijanja i koja zahtijevaju posebne metode rada i dodatna znanja učitelja. Učitelj skijanja koji podučava djecu predškolskog uzrasta mora osim skijaških vještina posjedovati i saznanja o razvojnim karakteristikama djece u određenoj dobi, o njihovim mogućnostima te znati na koji način djeci predočiti skijašku tehniku, kako ih motivirati i zadržati njihov interes (Ikuta, Nishihara, 2005). Jedna od najvažnijih metoda koja se koristi u podučavanju određenog sporta, pa tako i alpskog skijanja djece, jest igra. Igre na snježnim padinama djetetu omogućuju da na njemu prirodan način usvoji nova znanja i svlada tehniku skijanja. Osim što dijete kroz zabavu usvaja nova znanja, ono na snijegu dobiva i mnoge druge za život važne stvari, a to su da razvija pozitivnu sliku o sebi, razvija samopouzdanje, socijalizira se te doprinosi svojem zdravlju, osobito srčanom i krvožilnom sustavu (Cigrovski i sur., 2009).

Škole skijanja najpopularnija su mjesta za stjecanje prvih skijaških znanja djece predškolske dobi. Mnogi se roditelji tijekom zimskih mjeseci odlučuju djecu upisati u školu skijanja te ih povjeriti u ruke stručnih osoba, učitelja skijanja. Kako bi zadovoljile različite potrebe djece i roditelja, škole skijanja nude različite programe, od vikend-programa, petodnevnih programa na domaćem skijalištu, jednodnevni i višednevni programa u inozemstvu i sl. Kako većina škola skijanja organizira i provodi višednevne boravke s djecom, važno je da učitelji skijanja budu stručne osobe koje mogu prepoznati i razumjeti potrebe djece i kojima će roditelji sa sigurnošću povjeriti svoju djecu. Kako su djeca specifičan dio populacije, a podučavati

alpskom skijanju djecu i odrasle ne možemo na isti način, cilj ovog rada je prikazati koje su sve vještine i načini podučavanja potrebni kako bi dijete predškolske dobi naučilo skijati.

## 1. UČITELJ ALPSKOG SKIJANJA

Na pitanje tko je učitelj skijanja mogli bismo lako odgovoriti, no u sportskoj literaturi ne postoji određena definicija koja bi opisala učitelja skijanja, njegove kompetencije i poslove. Prema HZUTS-u (2009) učitelj skijanja osoba je koja u svojem radu s učenicima u školi skijanja uz pravilan metodološki pristup u odabiru najboljih metodičkih vježbi koje pomažu usvajanju elemenata skijaške tehnike te na vrijeme uočava i ispravlja uočene pogreške pri izvođenju zadanih vježbi i elemenata (Rađenović, 2008). Učitelj skijanja brine se i o tome je li skijaška oprema ispravna te poštuju li skijaši amateri pravila ponašanja na skijalištu kako ne bi dolazilo do nepotrebnih ozljeda. „Učitelji skijanja su osobe koje posjeduju znanja i vještine koje im omogućuju da izaberu metode kojima će na najuspješniji način prenijeti svoja skijaška znanja na skijaše različite dobi, mogućnosti i predznanja” (prema Matković 2008 iz Kačer, Dumančić, Štefanec, 2020).

Uzmemo li u obzir različite definicije i promislimo li o ulozi koju učitelj skijanja ima, mogli bismo reći da je učitelj skijanja osoba koja je školovana za učitelja skijanja te koja je time stekla znanja, vještine i metode potrebne za demonstriranje i podučavanje tehnika skijanja djece i odraslih.

### 1.1 ŠKOLOVANJE ZA UČITELJA ALPSKOG SKIJANJA

#### 1.1.1. Studijski smjer skijanje na Kineziološkom fakultetu

Na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu moguće je završiti petogodišnji studij Kineziologije i smjera skijanje te steći zvanje magistra kineziologije i učitelja skijanja. Magistar kineziologije postaje se nakon završenih pet godina studija. Prve tri godine svi studenti redovnog studija kineziologije imaju isti nastavni program, na kojem su predmeti usmjereni na temeljne kineziološke discipline i interdisciplinarna područja. Na četvrtoj godini studenti biraju jedan od sljedećih smjerova: Atletika, Fitnes, Hrvanje, Jedrenje, Jedrenje na daski, Judo, Kajakaštvo, Kineziološka rekreacija, Kineziterapija, Kondicijska priprema

sportaša, Košarka, Nogomet, Odbojka, Osnove kineziološke transformacije, Ples, Plivanje, Ritmička gimnastika, Rukomet, Skijanje, Sportska gimnastika, Sportski menadžment, Tenis i Veslanje. Po završetku studija svi studenti stječu diplomu magistra kineziologije te kvalifikaciju iz područja u koje su se usmjerili.

Tijekom treće godine studija svi studenti pohađaju predmet Skijanje, u sklopu kojeg odlaze na desetodnevnu terenski nastavu na snijegu u Sappadi (Italija).

Zatim na četvrtoj i petoj godini studenti mogu odabrati smjer Skijanje te polažu opće predmete i posebne predmete sa smjera Skijanje, koji zajedno čine fond od 300 nastavnih sati. Predmeti sa smjera Skijanja su: Kineziološka analiza u skijanju (7 ECTS), Antropološka analiza u skijanju (2,5 ECTS), Metodika treninga u skijanju I (4,5 ECTS), Metodika treninga u skijanju II (7 ECTS), Kontrola treniranosti u skijanju (3 ECTS) i Programiranje treninga u skijanju (6 ECTS). Uz navedene teorijske predmete studenti su obvezni pohađati terensku nastavu koja ukupno sadržava 30 skijaških dana na snijegu. Nastava se održava u talijanskom mjestu Sappadi dva puta po 10 dana te u Cortini d'Ampezzo dva puta po 5 dana. Plan po kojem se nastava odvija točno je propisan, a on sadrži raspored kroz cijeli dan, koji uključuje praktični dio na snijegu i teorijski dio kroz predavanja. Važno je napomenuti da se nastavni plan izvodi tek nakon organizacija i rezervacije smještaja na skijalištu (Cigrovski i sur., 2019).

Aktivnosti tijekom skijaškog dana	
7.30	Ustajanje
8.00	Doručak
9.00 – 13.30	Škola skijanja na snijegu
13.30 – 14.00	Pauza za ručak
14.30 – 16.00	Uvježbavanje
16.30	Slobodno vrijeme
19.00	Večera
20.00	Predavanje
21:00	Slobodno vrijeme i odlazak na spavanje

Tablica 1. Plan aktivnosti studenata tijekom skijaškog dana (Bokanović, 2020)



Kao što je vidljivo iz tablice, plan zimovanja i škole skijanja sadržava raspored dnevnih aktivnosti, dok se programom određuje što će se točno, na koji način i kako studente podučavati elementima skijaške tehnike. Programi podučavanja alpskog skijanja sadržavaju metodičke jedinice razrađene na pojedine dane i sate. Svaki dan određen je jedan ili dva elementa tehnike, koji čine najvažniju metodičku jedinicu koju student treba usvojiti taj dan. Cigrovski i suradnici (2019) ističu da je bitno točno odrediti koji metodički zadatci će se izvoditi taj dan kako bi cjelokupan program bio što kvalitetniji.

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

*Tablica 2. Program podučavanja alpskoga skijanja za studente KIF-a (Bokanović, 2020 prema Cigrovski i sur. 2009)*

Detaljan program škole alpskog skijanja koji prikazuje razradu aktivnosti po danima nalazi se u *Prilogu 1.*

## **2. ULOGA UČITELJA ALPSKOG SKIJANJA U RADU S PREDŠKOLSKOM DJECOM**

Učitelj kao stručnjak u području poduke tehnike alpskog skijanja koji radi s djecom predškolske dobi mora posjedovati pedagoške i metodičke kompetencije. Rad s djecom

predškolske dobi zahtijeva posebna znanja i vještine jer podučavati djecu i odrasle ne čini se na isti način. Djeca su osjetljivija skupina čije mogućnosti i saznanja nisu jednaki našima, stoga je metodu podučavanja potrebno prilagoditi njihovim razvojnim mogućnostima. Uloga učitelja skijanja u radu s djecom predškolske dobi je svakako složena te učitelj mora posjedovati mnoge vještine ne bi li uspješno došao do svog cilja poduke skijaške tehnike. Flisek (2004) ističe kako je kod podučavanja djece važno činiti nove situacije izazovnim, koristiti rekvizite koji će im bijelu padinu učiniti uzbudljivijom. U školi skijanja djeca ne savladavaju samo tehniku skijanja, oni stječu puno opširnije iskustvo. Pedagoško-didaktičke posebnosti skijanja kod djece, koje obrađuje specijalna didaktika sporta, prilagođena dobi djeteta, zahtijevaju poseban pristup, koji mora prihvatiti svatko tko se želi baviti učenjem djece skijanju (Dobida i sur., 2008). Ponajprije, djeca se suočavaju s potpuno novim okruženjem, različitim od onog na koje su navikli, snijeg i hladnoća te skijaška oprema s kojom nije lako baratati. Budući da je uloga učitelja skijanja u radu s djecom predškolskog uzrasta složena, ovdje smo naveli neke od njezinih glavnih odrednica:

- *Učitelj kao motivator* – Kao svaki sportski učitelj, i učitelj skijanja prije svega svoje učenike mora znati motivirati i zainteresirati za skijanje. Kada je riječ o onim najmlađima, učitelj im se mora znati približiti, prikazati im skijanje zabavnim i jednostavnim, učiniti da se svatko osjeća dobro i kada mu ne ide i kada padne da nastavi dalje.
- *Učitelj kao animator* – Škola skijanja se često ne odnosi samo na tri sata poduke skijanja na snijegu, ona često obuhvaća cjelodnevni boravak djece u školi, zbog čega učitelj skijanja ostatak vremena provodi u radu s djecom. On se o njima brine, s njima razgovara, jede s njima, vozi se u autobusu te ih cijelo vrijeme animira. Djeca lako gube pažnju i ako nemaju zanimaciju, podliježu različitim ponašanjima kako bi se zabavila, a ta ponašanja često nisu ni prihvatljiva ni poželjna, pa je uloga učitelja skijanja i da ih, ostatak vremena kada nisu na stazi, animira i usmjerava njihovu aktivnost.
- *Učitelj kao pedagog* – Sama riječ učitelj u sebi sadrži pedagoško djelovanje. Raditi s djecom nije poželjno bez pedagoškog predznanja, stoga se ono očekuje i kod učitelja skijanja. Naučiti pluzni zavoj ili igru štafete djecu različitog uzrasta nije isto, pedagoškim metodama učitelj zna točno kako pristupiti djeci različite dobi, različitih predznanja, sposobnosti i mogućnosti.

- *Učitelj kao demonstrator* – Kako bi uspješno prenosio vještine skijaške tehnike na druge, učitelj skijanja mora biti dobar demonstrator, to jest mora znati pravilno i izražajno pokazati svaki element kojemu podučava svoje učenike. U tom pogledu svaki učitelj skijanja je svjestan da pri demonstriranju vježbe ne pokazuje vježbu onako kako je on izvodi dok slobodno skija, već je izražajno naglašava kako bi se vidio svaki pokret. Osobito kada se radi o poduci djece, vježba se demonstrira na njima prihvatljiv način, često prenaglašava i govorom uspoređuje s nečim djeci lakše pojmljivim.

Upravo zbog toga da bi se djeci više približila tehnika skijanja i da bi im cijeli proces učenja bio što zanimljiviji, učitelji skijanja često koriste stručnu skijašku terminologiju prilagođenu najmlađim skijašima.

Pri prvom susretu djece s padinom učitelji skijanja koriste različite načine kako bi ohrabрили djecu za početak učenja skijanja. Tako neki djeci daju imena superheroja koji će osvojiti bodove svaki put kada uspješno naprave neki zadatak, također ime grupe često nosi naziv koji djeca izaberu i koji ih povezuje u jednu društvenu cjelinu. Element pluzne skijaške tehnike često se naziva *pizza* jer su skije postavljene tako da čine oblik trokuta *pizze*, što djeci olakšava shvaćanje položaja u koji trebaju postaviti noge. Pluzni luk i pluzni zavoj djeci se može opisati kao *aviončić* jer si nagibom ruku i tijela kao avion koji skreće pomažu da skrenu u zavoj. Nakon prelaska iz pluzne tehnike u spust ravno često se koristi naziv *pomfrit* jer se skije nalaze paralelno jedna uz drugu i djeca pri postavljanju nogu u taj položaj zamišljaju ravnu površinu pomfrita.

Moguće je zaključiti kako je glavna stavka koja razlikuje podučavanje skijanja djece i odraslih to što se kod poduke djece koriste pristupi prilagođeni razvojnim mogućnostima djece određene dobi, tako im se prilagođava rječnik, način motiviranja, češće se koristi igra kao sredstvo poduke, više se vremena posvećuje animaciji. Učitelj skijanja koji podučava djecu u svakom pogledu ima složenu i zahtjevnu ulogu, no zadovoljstvo i sreća koje osjeća na kraju skijaškog dana i osobito nakon zadnjeg dana kada može vidjeti plod svoga truda na djeci koja se veselo spuštaju niz stazu je neprocjenjiv.

## 2.1. Kompetencije učitelja alpskog skijanja

Učitelj skijanja prije svega treba posjedovati potrebna skijaška znanja. Osim što sam mora biti dobar skijaš, mora biti i dobar demonstrator skijaške tehnike. Upravo je to ono što ga razlikuje od skijaša rekreativca koji može biti dobar skijaš, no nema vještine demonstriranja i prenošenja znanja na druge. Podučiti nekoga tehnici skijanja, bilo to dijete ili odrasla osoba, svakako nije jednostavno, skijanje je zahtjevna sportska disciplina i zahtijeva puno truda i motivacije od samog učenika (Kačer i sur. 2020). Stoga učitelj skijanja mora biti i dobar motivator. Uvjeti u kojima se podučava skijanje nisu lagodni kao što je to možda u sportskoj dvorani na toplom i čovjeku prirodnijem okruženju s tenisicama na nogama. Na hladnoći i snijegu s dugačkim skijama na nogama koje čovjeku onemogućuju prirodno kretanje svakako je teže održati motiviranost učenika. Svaki pad zahtijeva vrijeme i trud, skidanje i oblačenje skija, učitelj skijanja ovdje često skida i oblači i svoje i učenikove skije, za što je potrebno posjedovati osobinu strpljivosti. Kako bi učitelji skijanja što bolje mogli obavljati svoj posao, škola u kojoj rade treba prije svega imati dobro razrađen plan rada škole (Cigrovski i sur., 2019).

Socijalne kompetencije, vještina komuniciranja i prezentiranja potrebna nam je gotovo u svakom zanimanju, pa je tako treba imati i učitelj skijanja. Osim što mora znati objasniti određeni pokret i riječima motivirati učenika, učitelj skijanja dio vremena s učenicima provodi na žičari, čekajući u redu te na odmoru, pri čemu je poželjno komunicirati sa svojim učenicima. Osobito kada se radi o djeci koja zahtijevaju stalnu interakciju i pažnju.

Učitelj skijanja, kada radi s grupom djece ili odraslih, njihov je vođa, organizira i planira vrijeme te bi u svakom slučaju trebao posjedovati vještine vođenja. Voditi petero ili desetero ljudi koji nesigurno stoje na skijama zahtijeva puno truda i organizacije te učitelj koji ne može upravljati grupom ljudi teško će ih sve naučiti skijati.

## 3. DJECA PREDŠKOLSKE DOBI

### 3.1. Karakteristike razvoja djece predškolske dobi

Svatko tko se u bilo kojem obliku bavi radom s djecom mora poznavati osnovne karakteristike razvoje djece. Znamo kako je dječji razvoj pod utjecajem nasljednih (bioloških, genetskih) i

okolinskih (učenje, odgoj) čimbenika, na njega utječe i razvoj struktura u mozgu, odvija se u socijalnom okruženju, dinamičan je i fleksibilan (Starc i sur., 2004). Dijete gledamo kao cjelovito biće koje tijekom odrastanja i sazrijevanja prolazi kroz brojne faze razvoja, a zadatak odraslih je pratiti i podupirati taj razvoj na najprikladniji mogući način. Kako bismo znali podržavati dječji razvoj u pravome smjeru, vrlo je važno biti upoznat s karakteristikama dobi djeteta te svoja znanja prilagoditi njegovim individualnim posebnostima. Dijete predškolske dobi prije svega je istraživač svoje okoline, ono spoznaje svijet pokretom, emocijama, komunikacijom, što mu omogućava da se razvija i uči. Najvažniji aspekti razvoja djeteta predškolske dobi su motrika, spoznaja, govor, emocije, igra.

### **3.1.1. Motorički razvoj**

Motorika (prema lat. *motor*: pokretač) se odnosi na ukupnost kretnji čovjekova tijela (voljnih, automatskih ili refleksnih) te na njihovu središnju regulaciju i koordinaciju. Razvoj motorike podrazumijeva napredak u sposobnosti pravilnog i skladnog upravljanja vlastitim tijelom pri kretanju i baratanju predmetima. On se događa određenim slijedom koji prati tempo razvoja živčanog i mišićno-koštanog sustava, a dijete koristi i okolinske uvjete kojima stječe prva iskustva o sebi, svojem tijelu, pokretima, predmetima i ljudima (Vasta i sur. 1998).

Vasta i suradnici (1998) navode tri osnovne skupine pokreta:

- Kretanje (hodanje, trčanje, skakanje, preskakivanje, poskakivanje i penjanje)
- Održavanje ravnoteže (držanje glave, savijanje, istezanje, okretanje, njihanje, kotrljanje, izmicanje i hodanje po gredi)
- Baratanje predmetima (bacanje, hvatanje, udaranje i šutanje).

Osnovni pokreti pojavljuju se u sve zdrave djece te su osnova razvoja sportskih vještina. Kako će dijete dalje razvijati svoje sportske vještine, ovisi ponajviše o njegovim motoričkim sposobnostima na koje utječu i nasljedni faktori i okolinski uvjeti u kojima dijete raste. Sedam osnovnih motoričkih vještina čiji se razvoj može pratiti već u predškolskoj dobi jesu: ravnoteža, koordinacija, snaga, brzina, gipkost, preciznost i izdržljivost (Starc i sur., 2004).

### **3.1.2. Spoznajni razvoj**

Spoznajni ili kognitivni razvoj odnosi se na mentalne procese pomoću kojih dijete pokušava razumjeti i sebi prilagoditi svijet koji ga okružuje (Starc i sur., 2004). To su na primjer

stvaranje pojmova i uočavanje veza i odnosa među predmetima i pojavama, razvoj kritičkog mišljenja i samostalno rješavanje problema, logičko zaključivanje, uspoređivanje, analiziranje, apstrahiranje. Spoznajni razvoj djetetu omogućava učenje o stvarima i ljudima iz svoje okoline – razvija i razumijeva svoje osjete, percepciju, pažnju, mišljenje. Vrlo je važna uloga odraslih u podržavanju spoznajnog razvoja djeteta, kako ističe Vygotski, uz pomoć odraslog djeteta će učiniti i spoznati puno više te to naziva zonom mogućeg razvoja. Odrasla osoba ili napredniji vršnjak može pomoći djetetu da nešto razumije na nov način te time djeteta uči i prelazi u novu razinu razvoja.

### **3.1.3. Emocionalni i socijalni razvoj**

Emocije su jako važan aspekt djetetova cjelovita razvoja, one mu od prvih dana života omogućuju da izražava svoje potrebe i komunicira s okolinom. Do kraja šestog mjeseca života djeteta može izraziti šest temeljnih emocija: strah, srdžba, veselje, tuga, gađenje i iznenađenje. Emocije djece razlikuju se od emocija odraslih, što uvijek treba uzeti u obzir. One su jednostavnije i spontanije, česte i kratkotrajne, snažne i nestabilne. Kako će djeteta izražavati i razumijevati svoje emocije, ovisi i o ljudima u njegovoj okolini koji djetetu služe kao modeli ponašanja i koji reagiraju na njegove emocije. Odrasla osoba svojim reakcijama na dječju emociju ukazuje na poželjno i nepoželjno izražavanje emocije te time utječe na gradnju dječjeg karaktera. Djeca postaju emocionalno zrelija, što im omogućava jasnije spoznavanje okoline i različitih situacija s kojima se susreću. Djeteta postupno postaje sve zainteresiranije za sebe i ljude oko sebe, razvija pojam o sebi, o svojoj vrijednosti. Razvija se samopoštovanje koje se kod djeteta predškolske dobi očituje u dva područja: socijalno prihvaćanje i kompetencija. Tu dob karakterizira visoka razina samopoštovanja koja s polaskom u školu počinje opadati. Razvoj samopoštovanja iznimno je bitan dio odrastanja te utječe na djetetovu motivaciju i uspješnost u svemu što radi kao i to kako će biti prihvaćeno od drugih (Starč i sur., 2004).

Ljudi su društvena bića pa je tako i za djecu od najranije dobi važna interakcija s vršnjacima, ona im omogućava isprobavanje i usavršavanje socijalnih vještina. U drugoj godini života interakcija s drugom djecom postaje sve češća i dulja, razvija se zajednička igra te dječja komunikacija. Kroz igru djeca uče davati i primati, reagirati i izražavati emocije, razumijevati tuđe emocije, komunicirati, rješavati sukobe, donositi zajednička rješenja te na taj način zadovoljavaju svoju potrebu za društvenošću.

### 3.1.4. Razvoj govora

Predškolsko razdoblje je ono u kojem se govor djece najviše razvija i kada ga djeca uče koristiti u svrhu komunikacije s drugima. Razvoj govora omogućuje djeci jasnije izražavanje svojih potreba i emocija, znanja i mišljenja drugima oko sebe. U razdoblju do treće ili četvrte godine života djeca bi se trebala moći koristiti govorom, izgovarati gramatički pravilne rečenice te komunicirati s okolinom govorom. No tempo razvoja govora kod sve djece nije isti te ovisi o više faktora: genetici, temperamentu djeteta, okolini i poticajima kojima je dijete okruženo. Svakom djetetu potrebno je nuditi svakodnevne poticaje za govorni razvoj, komunicirati s njime, verbalizirati mu sve što se oko njega događa ili sve ono što bi se moglo dogoditi kako bi ono doživjelo i upoznalo svijet oko sebe (Čudina-Obradović i sur., 2004). Ako dijete ima govorne teškoće te nepravilan govorni razvoj, potrebno je naći sve načine i metode kako bismo mu olakšali komunikaciju s okolinom.

## 3.2. POSEBNOSTI RADA S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

Podučavati novim stvarima djecu i odrasle sigurno nije isto. Svatko tko je ikada radio s djecom te ih pokušao podučiti nekoj novoj vještini naišao je ili na veliki interes ili na veliki otpor od strane djeteta. Djeca su jednostavna, ili nešto prihvate ili ne prihvate, ponekad im treba malo pomoći i podrške, no generalno može se zaključiti kako djeca imaju veću motivaciju i otvorenost za učenje novih stvari. Tako je i sa sportom. Dijete od najranije dobi ima potrebu za kretanjem, pokretom dijete istražuje svijet oko sebe, spoznaje nove stvari i upoznaje samoga sebe, svoje tijelo i njegove mogućnosti. Kretanjem dijete razvija svoju motoriku, postaje sve spretnije i sigurnije u sebe, a time i samopouzdanije i spremnije na nove akcije.

Podučavamo li neku sportsku vještinu odraslu osobu, najvažnije od svega bit će da dobro baratamo tom vještinom te da je znamo demonstrirati. Kada isto želimo podučiti dijete, osim poznavanja same sportske vještine moramo imati i mnoge druge spoznaje o djeci, moramo biti upoznati s dječjom pedagogijom i psihologijom. Kako će dijete usvojiti i naučiti određenu vještinu u sportu ovisi između ostalog o njegovu stupnju motoričkog razvoja, no ponajprije o njegovoj motivaciji i zainteresiranosti, mogućnosti razumijevanja onog što uči kao i socijalnom kontekstu u kojem nešto uči. Svaki učitelj toga bi trebao biti svjestan te kada je

upoznat s posebnostima svojega učenika znati pronaći i prilagoditi metode rada koje će dovesti do usvajanja vještina. Nejoj djeci će trebati više, dok će drugoj trebati kraće vrijeme, neki će lakše učiti „držimo li ih za ruku“, a drugi pustimo li ih same i slično. Ono što je najvažnije kod poučavanja djeteta nekom sportu jest usmjeriti se na proces, a ne na cilj. Omogućiti mu da uživa u procesu učenja jer kroz njega će naučiti i razviti i puno više od sportske vještine.

#### **4. NAČINI PODUČAVANJA ALPSKOG SKIJANJA**

Počeci alpskog skijanja datiraju 4500 godina u povijest, kada su pronađene kratke i široke drvene skije u predjelu Hoting u Švedskoj. U mjestu Rodoy na sjeveru Norveške pronađeni su crteži u kamenu koji prikazuju dvije osobe na skijama i štapovima koji su tada služili za lov i putovanja po snježnim predjelima. Tek u 18. i 19. st. skije se izrađuju za rekreativno skijanje. Postupno se razvijaju takmičenja i natjecanja te različite skijaške discipline i tehnike. Danas su popularna dva tipa skijanja, a to su alpsko i nordijsko. Alpsko skijanje karakterizira spuštanje niz padinu na dvije skije i njega može lako savladati većina populacije. Nordijsko skijanje odnosi se na kretanje uskim parom skija kroz snijegom zametene predjele koji su uglavnom ravni ili blagih nagiba (Anderson, 2007).

Alpsko skijanje najpopularnija je vrsta skijanja koja se uči od najranije dobi u školama skijanja. Djeca pokazuju velik interes i razvijaju svoja prva složenija motorička znanja usvajajući osnovne tehnike alpskog skijanja.

##### **4.1. Načini prenošenja znanja**

Podučiti nekoga skijanju moguće je na razne načine, a ono što je najbitnije jest pronaći metode koje će biti najprikladnije za onoga koga podučavamo. Pri tome učitelj u obzir mora uzeti dob skijaša, njegovo skijaško predznanje, motivaciju i druge čimbenike.

##### **4.1.1. Usmeno opisivanje tehnike skijanja**

Usmena najava tehnike odnosi se na opisivanje elementa tehnike ili vježbe koju učitelj skijanja planira pokazati učeniku. Svakako je potrebno da učitelj prije nego li učeniku pokaže skijaški element, osobito ako je to prvi put, taj element usmeno objasni i ukratko opiše. Ovaj



način je osobito važan kod skijaša početnika kojima je potrebno mnogo više objašnjenja i demonstracije jer se sa svime susreću prvi put. Također, neki ljudi mnogo bolje reagiraju na usmenu uputu te tako na lakši način rečeno primijene u praksi. Ipak preporučuje se da usmeno opisivanje bude što kraće jer su uvjeti na skijaškoj stazi specifični i nije poželjno predugo zadržavanje zbog razgovora (Neljak, 2013).

Usmenu uputu potrebno je prilagoditi dobi i prethodnom znanju onoga koga se podučava. Ovdje se posebno misli na usmeno objašnjavanje djeci kod koje ono najčešće nalikuje uspoređivanju s nečime njima bliskim, zbog čega često i nazivi samih elemenata poprimaju „dječje nazive“ (npr. plućna tehnika djeci se opisuje pomoću pojma „pizza“).

#### **4.1.2. Demonstracija učitelja skijanja**

Nakon što učitelj opiše i objasni određeni motorički zadatak slijedi najvažniji način prenošenja znanja alpskog skijanja, a to je demonstracija. Tehniku skijaških elemenata demonstriraju učitelji skijanja, no ako se dogodi da je jedan od članova grupe iskusan skijaš, moguće mu je prepustiti da demonstrira skijaški element na visokoj razini (Cigrovski i sur., 2019; Neljak, 2013). Kod demonstracije osobito je važno da ona svaki pokret tijela pokaže vrlo precizno i jasno kako bi ga onaj kojemu se pokazuje mogao što točnije ponoviti. Pri demonstraciji određenog elementa učitelj skijanja taj element dodatno naglašava, što znači da ga ne pokazuje onako kako bi to izvodio da samostalno skija već svaki pokret naglasi jače. Na taj način skijaši učenici lakše će shvatiti i uočiti što je bitno da čine svojim tijelom prilikom izvođenja tog elementa. Prilikom demonstriranja elementa tehnike skijanja često se u isto vrijeme koristi i usmena uputa, a osobito kada je riječ o djeci čiju je pažnju i koncentraciju potrebno zadržati.

Kod demonstracije tehnike skijanja djeci učitelji skijanja posežu za raznim metodama kojima će im lakše približiti element podučavanja, a to može biti demonstracija uz pjesmicu, korištenje rekvizita, pokazivanje kroz igru i slično.

#### **4.1.3. Demonstracija korištenjem pomoćnih sredstva**

Nekad se tijekom podučavanja tehnike skijanja kao metoda demonstracije može koristiti i videozapis te druga pomagala kao što su slike, fotografije i crteži kineziologa (Neljak, 2013). Ovakvi načini podučavanja češći su u školama skijanja u kojima učitelj sa svojim učenicima boravi nekoliko dana te škola skijanja obuhvaća i aktivnosti prije i poslije skijanja na stazi.

Može se reći i da se oni češće primjenjuju kod djece starije dobi kao i odraslih kojima je lakše predočiti i primijeniti slikovni prikaz u praksu. Posebno zanimljivo je kada se učenicima pokazuje snimka njihova skijanja na stazi te na taj način mogu vidjeti sebe i što bi trebali poboljšati kod svojeg skijanja. To je jedna od često korištenih metoda kod naprednijih skijaša koji žele podići razinu skijanja. Učitelji skijanja koriste i metodu crtanja kojom lakše mogu predočiti kretanje stazom, nagibe i smjerove koje skijaš treba primijeniti.

#### 4.2. Metode prenošenja znanja

1) Sintetička metoda učenja podrazumijeva izvođenje motoričkog zadatka u potpunosti. Nakon što učitelj pokaže skijaški element učenik ga pokušava usvojiti u cijelosti. Pozitivna strana ovog načina podučavanja je to što skijaš dobiva jasniju predodžbu načina izvođenja određenog elementa, što može povećati njegovu motivaciju za učenjem, no ovom metodom teže se usvajaju zahtjevniji elementi (Cigrovski i sur., 2019; Neljak, 2013).

2) Analitička metoda učenja odnosi se na usvajanje elementa tehnike skijanja po dijelovima, tj. fazama. Učenik uči dio po dio kako mu učitelj pokazuje, a na kraju izvodi cijeli metodički zadatak, pri čemu spaja do tada usvojene faze. Motorički zadatak se uvježbava tako da se ponovi veći broj puta, cilj je da se ono što je tek naučeno ponovi dovoljno puta kako bi učenik bio siguran. Kod ovog načina usvajanja elementa tehnike skijanja proces učenja skijaških znanja je malo sporiji te je nemoguće usmjeravanje velike pažnje na osnovne dijelove elementa tehnike.

3) Situacijska metoda odnosi se na učenje skijaške tehnike u specifičnim uvjetima i promjenjivim situacijama na stazi. Skijalište je prostor koji uvelike ovisi o vremenskim i prostornim uvjetima te je učenje skijanja podložno tim specifičnim uvjetima. Učitelj skijanja stoga treba biti prilagodljiv te pomoću situacijske metode podučavanje prilagođava uvjetima koje taj dan zatječe na stazi. Mana ovog načina podučavanja je zanemarivanje bitnih dijelova tehnike jer se pozornost pridaje trenutačnim uvjetima na stazi i izvođenju elementa skijaške tehnike u tim uvjetima. Kako bi se to izbjeglo, učitelj bi trebao u kratkom roku uočiti i odmah ispraviti pogrešku te navesti skijaša na ispravno izvođenje elementa (Cigrovski i sur., 2019; Neljak, 2013).

## 5. IGRA KAO NAČIN PODUČAVANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Igra je slobodan i spontan način koji djetetu omogućuje učenje, istraživanje i spoznavanje svijeta oko sebe. Lazar (2007) smatra da je igru moguće pronaći u svim životnim razdobljima, no ponajprije je važna i značajna u predškolskoj i školskoj dobi. Mnoga istraživanja ukazuju na to da je igra jedna od najznačajnijih metoda rada s djedom jer ona kod djece budi uzbuđenje, znatiželju, zadovoljstvo te da kroz igru djeca lakše i brže stječu znanje. Stoga bi igra trebala biti sastavni dio svakog programa za djecu.

Mnogi su načini određivanja pojma dječje igre, a najučestalija klasifikacija igara dijeli se u tri kategorije: simbolička igra, funkcionalna igra i igre s pravilima (Duran, 2011). Vrste igara koje se najčešće koriste u sportskim aktivnostima su igre s pravilima jer njima djeca kroz zabavu uče o pravilima ponašanja, vježbaju toleranciju, strpljenje, natjecateljski i timski duh. „Igre s pravilima najčešće se odnose na motoričke sheme ljudskog ponašanja (igre ravnoteže, skakanja, preskakanja), aktivne sheme, opće obrasce interakcije i komunikacije (igre skrivanja i pronalaženja), kao i opće obrasce govornog ponašanja (pitalice, igre dijaloga)“ (Stevanović, 2003, str. 122). Piaget (prema Duran, 2011) igre s pravilima razlikuje kao one koje naglasak stavljaju na poticanje razvoja senzomotorike i one koje naglasak stavljaju na poticanje intelektualnog razvoja. Za razliku od njega Stevanović (2003) razlikuje igre s pravilima koja nastaju tijekom igre, koja već imaju tradicionalna pravila i pravila koja su novoformirana kako bi se nešto naučilo.

Na igri se temelji dječji razvoj, ona doprinosi razvoju fizičkih, spoznajnih i socio-emocionalnih vještina. Pokretne i didaktičke igre važne su za psihofizički razvoj djeteta, da bi se ono normalno razvijalo, mora vježbati i usavršavati svoje sposobnosti. Vlastitom aktivnošću djeca stječu različita iskustva, ulaze u interakcije s drugima, uče komunicirati i ponašati se, što im omogućuje da kao individue djeluju u društvu, a u tome im pomaže igra.

### 5.1. Igra i tjelesni razvoj djeteta

Motorički razvoj djece ogleda se kroz razvoj fine i grube motorike. Razvoj grube motorike značajan je za razvoj ravnoteže i razvoj velikih skupina mišića koje djetetu omogućuju veće motoričke mogućnosti. Fina motorika značajna je jer djetetu omogućuje da pravilno drži žlicu, skida jednostavne dijelove odjeće, slaže konstrukcije od kocaka, služi se kistovima, škarama.

U predškolskoj dobi dijete razvija neke od temeljnih pokreta, a to su: kretanje, baratanje predmetima i održavanje ravnoteže. Pokreti kretanja odnose se na hodanje, trčanje, skakanje, preskakivanje, skakutanje na jednoj nozi i penjanje. Pokreti baratanja predmetima kao što su bacanje, hvatanje i udaranje, a pokreti održavanja ravnoteže podrazumijevaju savijanje, istežanje, okretanje, njihanje, kotrljanje, izmicanje, držanje glave i hodanje po gredi. Navedene temeljne vještine pojavljuju se već u ranoj dobi, a usavršavaju u adolescenciji kada se mogu usavršavati sportske vještine, npr. vješti klizači, gimnastičari. Usavršavanje motoričkih vještina ovisi o razvoju mišića i živčanih vlakana koji njima upravljaju, ali ovisi i o osjetnim, perceptivnim, socijalnim sposobnostima djeteta (Vasti i sur., 1998).

Vrlo je važno djecu od rane dobi poticati na kretanje i vježbanje jer time se potiče razvoj njihovih motoričkih vještina važnih za kasniju dob. Kada dijete ima razvijenu motoriku, imat će i više motivacije da se bavi tjelesnom aktivnošću. Ovdje je bitna uloga odraslih koji mogu djecu uključivati i voditi na razne sportske i rekreativne aktivnosti te im, ako ništa drugo, služiti kao primjer (Starc i sur., 2004).

## 5.2. Primjeri igara u podučavanju tehnika skijanja

Igre na snijegu omogućavaju djeci da se na njima svojstven način upoznaju sa sportom skijanja, opremom, snijegom, padinom i tehnikom skijanja. Igra ih potiče i motivira te im približuje skijanje kao nešto zabavno i jednostavno. „U želji za postizanjem cilja, učitelji izabiru igre različita sadržaja kako bi ih djeci ponudili kao motoričku aktivnost, a kojima bi istovremeno zadovoljili potrebe djece i postigli svoj cilj“ (Dobida i sur., 2008, 143). Kako bi odabrao pravu igru kojom želi djeci pomoći da dođu do određenog cilja, važno je da učitelj prvenstveno dobro poznaje taj cilj (Pišot i Videmšek, 2004).

Igre koje se često koriste u školama skijanja su:

- elementarne igre bez pomagala – najčešće su to igre za razgibavanje i zagrijavanje – lovice, ledena baba, različiti pokreti kojima oponašaju životinje i slično
- elementarne igre sa snijegom – grudanje, hvatanje grude, izrada kugle od snijega – cilj im je upoznavanje i približavanje snijega djeci
- elementarne igre s pomagalima (lopte, palice, čunjevi, obruči...) – korištenje rekvizita u poduci skijanja iznimno je važno. Flisek (2004) ističe da su rekviziti nezaobilazan

dio poduke skijanja kod najmlađih, oni kod njih bude dodatan interes jer su šareni, ističu se na snijegu te su najčešće postavljeni kako bi im odredili neki zadatak. Od pomagala u igri se najčešće koriste čunjići koji označuju poligon, obruči koje djeca trebaju zaobići, loptice koje drže u ruci i određuju stranu u koju dijete treba skrenuti i slično.

- štafetne igre – provode se najčešće u zadnjim danima škole skijanja kada djeca već samostalno vladaju skijama te se mogu natjecati u dvije kolone
- kooperativne igre – služe zbližavanju članova grupe te se izvode u različitim oblicima, npr. kada djeca stoje u vlakiću i jedan drugome dodaju lopticu te tek kada ona dođe do trenera, prvo dijete može krenuti skijati.

## 6. ŠKOLA ALPSKOGA SKIJANJA

Škola skijanja trebala bi svakom skijašu početniku kao i naprednom skijašu omogućiti najbolji mogući način usvajanja skijaških znanja i vještina. Škola skijanja ima svoj plan i program koji podrazumijeva učenje skijanja tako da se elementi skijaške tehnike i metodičke vježbe usvajaju logičkim slijedom jedan za drugim. Cijeli proces učenja skijanja vodi učitelj skijanja primjenjujući pravilan metodološki pristup u odabiru najboljih metodičkih vježbi koje pomažu usvajanju elemenata skijaške tehnike i, naravno, ispravljajući uočene pogreške pri izvođenju zadanih vježbi i elemenata. Pod vodstvom educiranog učitelja skijanja početnici usvajaju pravilnu tehniku skijanja te jednostavnije i brže mogu doći do učenja naprednijih skijaških tehnika (Anderson, 2008). Primjeri iz prakse ukazuju kako se skijaš početnik puno brže i kvalitetnije razvija do nekih naprednijih razina kada ga se skijašku tehniku podučava po programu škole skijanje uz kvalificiranog učitelja skijanja (Modrić, 2009). Skijanje je zahtjevna sportska disciplina i ne savlada li se metodičkim putem, može dovesti do različitih povreda i nezgoda, stoga se svim početnicima savjetuje da se uključe u školu skijanja, grupno ili individualno. Grupne škole skijanja podrazumijevaju učenje skijanja u manjoj grupi skijaša čiji je nivo znanja, a često i dob, ako se radi o djeci, podjednaka te oni usvajaju isti program skijanja koji učitelj prilagođava ovisno o karakteristikama grupe. Individualna škola skijanja odnosi se na rad jedan na jedan, pri čemu se učitelj skijanja potpuno posvećuje jednom skijašu kojemu prilagođava program skijanja.

## 6.1. Plan škole alpskoga skijanja

Škola skijanja uvijek traje više dana, ovisno o tome kako ju je organizator isplanirao, najčešće je to od 3 do 7 dana. Sve aktivnosti, u danima u kojima se održava škola skijanja, određene su planom i programom. Prva stvar koju voditelj škole skijanja mora izraditi je plan i program škole koji precizno definira kako, kada i što će se provoditi. Plan i program mora biti prilagođen dobi, motivaciji i željama polaznika, a podrazumijeva se i to da će se razlikovati sadržaji u organizaciji škole skijanja za djecu predškolce, osnovnoškolce i srednjoškolce te za studente (Cigrovski i sur., 2019).

Plan škole skijanja sastoji se od rasporeda aktivnosti od kada se polaznici bude pa do trenutka kada odlaze na spavanje. Planiranje rada škole skijanja je vrlo zahtjevno, osobito kada se radi o djeci predškolske dobi te je potrebno sve detaljno isplanirati.

Potrebno je odrediti ciljeve i zadaće svakog skijaškog dana te materijalne, tehničke i kadrovske uvjeti za njihovo ostvarivanje. Plan se sastavlja za svaki sljedeći dan i prilagođava se dobi polaznika, njihovim interesima i uobičajenom dnevnom ritmu života. Kada se škola skijanja organizira za djecu predškolskog ili osnovnoškolskog uzrasta, sve bitne informacije učitelj skijanja mora obavezno podijeliti s odgajateljicama u vrtiću, učiteljima, kineziolozima i roditeljima, odnosno sa svima koji su zaduženi dovesti dijete na dogovorenu lokaciju okupljanja i polaska i odvesti ga kući (Cigrovski i sur., 2019; Milanović, 2013).

U organizaciji i vođenju škole skijanja sudjeluju stručne osobe – učitelji skijanja, kineziolozi, pedagozi, učitelji. S obzirom na broj polaznika uključenih u školu skijanja planira se i broj potrebnog osoblja, tj. učitelja skijanja koji će ih voditi. Da bi podučavanje bilo što kvalitetnije, preporuka je da broj učenika unutar grupe bude do osam. Na sastanku koji je obavezno organizirati prije početka škole svakom učitelju skijanja zadaju se pojedini zadatci koji se odnose na opremu za skijanje, sportske rekvizite i pomagala potrebna za rad škole skijanja i organizaciju zimovanja. U pripremanju škole skijanja i drugih zimskih sportova preporučuje se imenovati učitelja za podučavanje pojedinih grupa, što je od velike važnosti u organizaciji prvog skijaškog dana kada se polaznici škola skijanja dijele u homogene grupe.

## 6.2. Program škole alpskog skijanja

Program škole skijanja određen je i odobren od nadležnih institucija, a njime se pojedini segmenti plana razrađuju na način da se točno određuju svakodnevne aktivnosti unutar programa za učenje skijanja. Program se sastavlja i za skijaše početnike i za naprednije skijaše koji žele usavršavati svoja znanja. Pri sastavljanju programa škole alpskoga skijanja odabire se jedan dio propisanog programa, a vodi se računa o broju dana, trajanju u danu, dobi polaznika, sposobnosti, motivaciji i predznanju. Većina škola alpskoga skijanja prati sličan redoslijed koji početnike uvodi u skijašku disciplinu, a to su upoznavanje s opremom za skijanje, zatim elementi prilagodbe te elementi skijaške tehnike. Kod naprednijih skijaša program se prilagođava njihovim predznanjima koja se nadograđuju novima. Važno je da kroz program škole skijanja skijaš napreduje te da se ispred njega postavljaju izazovi kao i prate njegove želje i ciljeve.

### 6.2.1. Hrvatska škola alpskog skijanja

Hrvatska škola skijanja dijeli se u tri osnovne cjeline (HZUTS, 2009): osnovna škola skijanja, napredna škola skijanja i natjecateljska škola skijanja.

Za potrebe ovog rada opisat će se osnovna škola skijanja. Skijanje je sport koji zahtijeva posebne uvjete i koji nije blizak velikom broju ljudi te se zbog toga polaznici škole skijanja u svojim prvim skijaškim koracima susreću s velikim brojem informacija. Neovisno o tome koliko polaznici skijaških škola imaju godina, osnovna škola skijanja dijeli se na tri cjeline (HZUTS, 2009): upoznavanje skijaške opreme, elementi prilagodbe i elementi skijaške tehnike.

#### 1) Upoznavanje skijaške opreme

Učitelj skijanja na početku škole skijašu početniku objašnjava koja je funkcija i kako se upotrebljavaju pojedini dijelovi opreme te ga upozorava koji su mogući nedostaci njegove opreme, što može biti opasno ili što ugrožava njegovu sigurnost na stazi. Prema HZUTS-u (2009) skijaš bi trebao imati ispravne skije, skijaške vezove, skijaške cipele, štapove, skijašku odjeću, rukavice, kapu i/ili kacigu, skijaške naočale s UV zaštitom i kreme za lice i usnice s UV zaštitom kako bi bio siguran na stazi. Skijaše početnike treba naučiti i kako nositi skije. Kada se skijaš nalazi na otvorenom prostoru, ispravno je da skije nosi na ramenu s vrhovima

okrenutim naprijed kako nekoga ne bi ozlijedio. Dok je u zatvorenom, skije bi trebale biti uz tijelo s vrhovima prema gore. Kod mlađe djece nošenje skija je vrlo zahtjevno te se treba odvojiti vrijeme da im se pravilno objasni način nošenja te da se odvoji dovoljno vremena i prostora kako bi to uvježbali. Ne nauče li djeca samostalno nositi skije, to može uzrokovati komplikacije i oduzimanje vremena namijenjenog za program škole skijanja na snijegu.

## 2) Elementi prilagodbe

Za skijaša početnika vrlo su važni elementi prilagodbe kako bi se što lakše priviknuo na novo okruženje, novu opremu kao i drugačiji osjećaj ravnoteže koji se u skijanju naziva dinamička ravnoteža (Olujić, 2016). Skijaš početnik prvi se put upoznaje sa skijom, a time i karakteristikama skije kao što je kliznost. Kliznost skije je nešto s čime se skijaš prvi put susreće te mu stvara neprirodan osjećaj zbog kojeg može izgubiti ravnotežu i padati. Kako bi skijaš što kvalitetnije usvojio skijašku tehniku i motorička znanja, nužno je da može održavati dinamičku ravnotežu.

Elementi prilagodbe su: vježbe na ravnom, penjanje, padanje, ustajanje i klizački korak.

- Vježbe na ravnom

Vježbe na ravnom služe kako bi se skijaš početnik lakše upoznao i prilagodio novim gibanjima s opremom za skijanje te kako bi se priviknuo na dinamičku ravnotežu na skijama. Na ravnom skijaš se upoznaje sa svojom opremom, kako se oblači, kako je potrebno držati tijelo u odnosu na opremu i slično. Nakon što se skijaš prilagodi snježnoj podlozi i osjećaju ravnoteže sa skijama na nogama, učitelj objašnjava što je to dinamička ravnoteža i kako ona može djelovati na njega. Ističe se kako je važno da skijaš skije uvijek drži pod kontrolom, da se kreće zajedno s njima te da ne dopusti da skije krenu same otklizavati dok tijelo ostaje iza. Na ravnom učitelj sa skijašima početnicima vježba uspostavljanje ravnoteže. To najčešće čini tako da stojeći ravno podiže jednu skiju dok je druga čvrsto na tlu. Zatim učitelj pokazuje kako postići ravnotežu na jednoj skiji u pokretu dok se odguruje drugom nogom bez skije. Ta se vježba često naziva romobil. Tek kada skijaši početnici postanu sigurni na jednoj skiji, stavljaju i drugu. Skijaši sada polako uče kretati se na dvije skije po ravnoj podlozi, što za početnika može biti vrlo zahtjevno.



## Metodičke vježbe:

*Metodičke vježbe bez skija* odnose se na davanje primarnih uputa o tome kako se nosi oprema za skijanje, zatim se demonstrira kako se hoda po ravnom te na koji način se nosi oprema, nakon toga odabire se mjesto gdje će se skije odložiti odnosno postaviti. Kada su skije odložene na ravno, skijaš vrhovima dubi rupe u snijegu te nakon toga slijedi pokretna igra „lovica“ na način da se učenici love oko skija postavljenih u snijegu.

*Metodičke vježbe na skijama*, ali bez korištenja skijaških štapova, sastavljene su od sljedećih koraka. Prvo skijaš namješta svoju cipelu („pancericu“) u skijaški vez, prvo postavlja prednji dio pa stisne petom. Sljedeća vježba je hodanje na jednoj skiji i odgurivanje drugom nogom kako bi se dobio osjećaj kliznosti skije, ta se vježba za djecu često naziva „romobil“. Slijedi oblačenje i hodanje s obje skije, zatim hodanje u obliku kruga, pa hodanje po tragu koji je ugažen u snijegu u različitim oblicima. Vrlo važan način učenja hodanja u skijama je skijanje u V raskoraku, koji se najčešće primjenjuje na skijaškim padinama. Skijaši zatim uče kako se u tom raskoraku kretati i vježbaju odgurivanje od jedne noge. Sljedeće na redu je učenje okretanja tako da se prestupi oko vrhova skija sa zabodenim štapovima ispred vrhova skija pa okretanje skokom za 45 stupnjeva u jednu pa drugu stranu. Zadnja vježba je podizanje gornje skije s nekoliko ponavljanja i postavljanje iste blizu vrhova skije kojom se oslanja. I ova metodička vježba završava igrom, to su najčešće štafetne igre.

*Metodičke vježbe na skijama s upotrebom skijaških štapova* započinju objašnjavanjem o tome za što služe i kako se koriste skijaški štapovi te kako se s njima hoda. Skijaši početnici isprobavaju klizati na skijama pomoću istovremenog i naizmjeničnog odgurivanja štapovima. Ponavljaju se vježbe iz prethodne faze samo sada sa štapovima u V raskoraku, okretanjem oko vrhova skija, oko repova skija pa zatim okretanjem za 180 stupnjeva prvo na prirodniju pa na obje strane. Zadnja vježba je oslanjanje o skijaške štapove, stajanje na prednjem dijelu skijaškog veza te izvođenje kružnih pokreta stopalima i nogama.

- Penjanje

Penjati se na skijama moguće je u V raskoraku i bočno izmjenjujući skije jednu po jednu. Bočno prestupno penjanje znači da se skije postavljaju tako da su okrenute okomito od padine, a gornjim rubnicima skija i koračanjem bočno skijaš se postupno penje. Važno je da se skijaš osloni na donju skiju na koju prenosi svoju težinu dok gornja skija služi za koračanje bočnim iskorakom prema gore. Nakon toga težina se prenosi na gornju skiju, a donju skiju priključuje se gornjoj. Skijaški štapovi postavljaju se u ravninu s tijelom te oni prate pokrete tijela.

Penjanje V raskorakom složenije je od bočnog pa ga skijaši usvajaju kada već steknu sigurnost na skijama. Kao što i sam naziv kaže, skijama se oblikuje slovo V tako da se spoje repovi, a razmaknu vrhovi skija. Pri tome skijaš obraća pažnju da koljena potisne prema unutra i skije postavi na unutarnje rubnike. Kada se penje uz padinu, skijaški štapovi postavljaju se iza tijela koje se okreće prema gore, ovdje štapovi služe za oslonac. Skijaš se penje malim koracima izmjenjujući i podižući jednu pa drugu skiju pazeći da repovi skija cijelo vrijeme budu zatvoreni kako se ne bi otklizao unatrag.

- Padanje

Skijati, a ne pasti gotovo je nemoguće i pri prvom susretu sa snježnom padinom svaki skijaš to mora znati te biti spreman da će i on, osobito u početku, padati na skijama. Upravo iz tog razloga vrlo je bitno da skijaš početnik nauči kako pasti i ustati. Kako padovi ne bi često uzrokovali ozljedu, važno je da se skijaš prije početka skijanja razgiba i zagrije tijelo. Početnik mora znati da se ne smije odupirati padu, već pokušati tijelo usmjeriti tako da padne na bok koji je bliži padini, zgrčiti koljena i ruke ispružiti prema naprijed. Poželjno je vježbati tehniku padanja na blažim padinama.

- Ustajanje

Ustajanje je uz padanje također sastavni dio učenja skijanja. Koordinirati svoje tijelo s dugim skijama na rukama početniku nije lako, stoga je ovu tehniku također poželjno vježbati u školi skijanja. Ustati kada padne skijaš treba tako da svoje skije privuče tijelu, postavi ih okomito na padnu liniju, a ramena i trup okrene vodoravno tako da leđa gledaju vrh planine. Skijaški štapovi pri ustajanju mogu biti od velike pomoći ako ih se zna pravilno koristiti.

Skijaške štapove je potrebno zabosti u snijeg s lijeve i desne strane kukova uz tijelo. Zatim skijaš naginje skije kako bi se nalazile na rubnicima da ne prokližu i opire se o skijaške štapove te odguruje od padine. Ustajanje se također može izvesti i bez štapova tako da se tijelo okrene prema naprijed, a rukom koja je s gornje strane padine se odgurne od padine. Pri ustajanju druga ruka je položena na koljeno koje također služi kao oslonac. Težina se prenosi naprijed i skijaš polako ustaje. Ovaj način ustajanja najprikladniji je za djecu.

Metodičke vježbe za ustajanje su prebacivanje sunožno položenih skija u različitim smjerovima dok skijaš leži na leđima na ravnoj površini. Zatim se vježba kako pasti pa ustati na blagim padinama i onda se prelazi na veće.

- Klizački korak

Klizački korak služi za kretanje po snježnim terenima te se kao i ostali elementi prilagodbe usvaja na početku škole skijanja kako bi se skijašima olakšalo kretanje na skijama po ravnim područjima. Iz osnovnog skijaškog položaja skijaš se odguruje unutrašnjim rubnikom skije tako da pogrči nogu od koje se odguruje, a drugu skiju podigne i postavi ukoso naprijed u smjeru u kojem se kreće. Tijelo skijaša je postavljeno u smjeru kretanja, a štapovi služe za odgurivanje. Skije se čitavo vrijeme izmjenjuju, dok je jedna na snijegu i otklizuje, druga skija je u zraku i tako sve do zaustavljanja.

Metodičke vježbe kojima se usvaja ovaj element mogu biti bez skijaških štapova i sa skijaškim štapovima. Bez skijaških štapova vježba započinje na jednoj skiji na kojoj se hoda. Zatim ta skija služi za klizanje, a nogom bez skije se odguruje. Kada su obje skije na nogama, skijaš vježba odgurivati se samo jednom nogom koja mu služi kao oslonac te vježba završava hodanjem u krug. Korištenjem skijaških štapova skijaš prvo vježba hodati V raskorakom zabadanjem jednog štapa, zatim hoda po ugaženom tragu u određenom obliku, nastavlja na način da hoda ravnim V raskorakom te nakon hodanja postupno se počinje klizati na skijama uz naizmjenično odgurivanje štapovima. Zatim klizački korak uvježbava ravno, u obliku kruga te na kraju do isteka spusta ravno. Vježba završava igrom u obilježenom prostoru.

## 6.2.2. Primjer plana i programa škole alpskog skijanja za djecu – SPORT4YOU

Škola skijanja Sport4you nudi različite oblike i mogućnosti učenja skijanja.

1. *Baby ski school* ili *Ski vrtić* namijenjena je djeci do 4 godine, traje 3 dana po 3 sata i vode je učitelji specijalizirani za rad s djecom vrtićke dobi te je potreba pratnja roditelja do skijališta.
2. *Škola skijanja za predškolce* namijenjena je djeci od 3,5 do 7 godina i ona traje 5 dana, a djece u grupi može biti maksimalno 4.
3. *Škola skijanja za školarce* namijenjena je svim učenicima osnovnih i srednjih škola, traje 4 ili 5 dana, a zadnji dan rezerviran je za natjecanje.
4. *Cjelodnevna vikend-škola skijanja* namijenjena je školarcima sa skijaškim iskustvom te traje 2 dana.
5. *Noćna škola skijanja* namijenjena je srednjoškolcima i odraslima te obuhvaća dvodnevno skijanje po 3 sata.
6. *Škola skijanja na Pohorju i u Gerlitzenu* namijenjena je za učenike osnovnih i srednjih škola koji u školu skijanja mogu ići samostalno bez pratnje roditelja.
7. *Individualni sati*.

### DNEVNI RASPORED ŠKOLE SKIJANJA

7.30 – 8.00	Autobus kreće s dogovorenog mjesta
8.45	Dolazak na skijalište
9.30	Prvi dio programa škole skijanja
11.00 – 11.30	Odmor i užina
11.30 – 13.15	Drugi dio programa škole skijanja
13.45 – 14.30	Odmor i ručak
15.00	Autobus kreće za Zagreb
15.30 – 16.30	Autobus dolazi na dogovoreno mjesto

Program škole skijanja Sport4you traje pet dana, od ponedjeljka do petka, te se sastoji od pet sadržajno različitih skijaških cjelina koje se nadovezuju i nadograđuju jedna na drugu. Skijaške cjeline razrađene su od jednostavnijih prema složenijim i na taj način se i obrađuju jedna za drugom. Za svaki dan određena je jedna glavna skijaška cjelina koju je potrebno

obraditi i posvetiti joj veću pažnju dok je svaki učenik barem djelomično ne usvoji. Petodnevni program podrazumijeva 3 sata skijanja na snijegu, što ukupno čini fond od dvadeset školskih sati. Škola skijanja na snijegu raspoređena je u dva dijela, oba traju devedeset minuta, a između je pauza za užinu. U prvom dijelu veća se pažnja usmjerava na usvajanje novih znanja, dok se u drugom utvrđuje i ponavlja naučeno toga dana. Zadnji dan škole skijanja organiziran je kao ogledani sat za roditelje, za djecu je organizirana završna utrka te podjela medalja i diploma.

## 7. ZAKLJUČAK

Učitelj skijanja kao školovana i stručna osoba u području poduke skijanja ima vrlo zahtjevnu ulogu, osobito kada se radi o podučavanju djece predškolske dobi. Uvjeti u kojima učitelj skijanja radi razlikuju se od svih drugih sportova jer alpsko skijanje može se učiti samo na snježnoj planini, u zimskim vremenima i za sve to potrebna je specifična oprema. Uvjeti na planini često su promjenjivi te im se učitelj mora znati prilagoditi. Hladnoća, snijeg, led, strmina nisu nešto što je svakom djetetu primamljivo, stoga učitelj skijanja osim što treba posjedovati skijaške vještine mora biti upoznat i s načinima i metodama kojima će djecu motivirati i na kraju podučiti tehnici skijanja. Neljak (2013) ističe kineziološke i nekineziološke igre kao jedan od ključnih i neizostavnih sadržaja programa alpskog skijanja. Igra je prirodan način stjecanja znanja za djecu predškolskog uzrasta, stoga je kineziolozi i učitelji skijanja primjenjuju kao metodu u radu s djecom. Kako bi se približili djeci i prilagodili njihovim mogućnostima na stazi, učitelji trebaju posjedovati saznanja o razvojnim karakteristikama djece određene dobi, o njihovom motoričkom, spoznajnom, emocionalnom i socijalnom razvoju te razvoju govora (Starč i sur., 2004). Znajući to, lakše će odgovoriti na njihove potrebe, uspostaviti komunikaciju i na kraju prenijeti im skijaško znanje.

Načini podučavanja alpskog skijanja djece predškolske dobi su različiti, a oni u globalu podrazumijevaju usmeno opisivanje i demonstraciju, koji mogu biti nadopunjeni demonstracijom uz pomagala kao što su različiti rekviziti u bojama, igrama, pjesmicama, tehničkim pomagalima – videozapisom, crtežom i sl. Vrlo je važno da se kod podučavanja djece predškolskog uzrasta koristi terminologija prilagođena djeci, da se elementi i vježbe opisuju riječima koje si djeca mogu predočiti. Stoga učitelji često određeni element zamijene izrazima koji će djeci biti zvučni i slikoviti. Tako na primjer plužnu tehniku nazivaju „pizza“ jer će djeca zamisliti komad pizze i bit će im jednostavnije svoje skije postaviti u trokut odnosno spojiti vrhove i raširiti noge.

Na kraju možemo reći da postoje različiti načini na koje se djecu predškolske dobi može podučiti alpskom skijanju, oni su slični kao i kod podučavanja ostalih uzrasta, no svakako s određenim prilagodbama o kojima učitelj skijanja, uzimajući u obzir dob i sposobnost djeteta, vodi brigu. Ono što je važno imati na umu jest da svako dijete na prikladan način i uz ispravan pristup, za koji je potrebna školovana osoba, može naučiti skijati.

## 8. LITERATURA

1. Anderson, D. (2008). Škola skijanja. Zagreb: Leo commerce.
2. Bokanović, S. (2020). Programi škola kod učenja i usavršavanja tehnike alpskoga skijanja (diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet u Zagrebu
3. Cigrovski, V., Matković, B. i suradnici. (2019). Sportovi na snijegu. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. 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.
5. Cigrovski, V., Matković, B., Matković, R.B. (2008). Koje motoričke sposobnosti doprinose boljem učenju elemenata skijaške tehnike.
6. Dobid, M., Rusavljević, N., Videmšek, M. (2008). Analiza poučavanja alpskog skijanja djece do sedam godina starosti. Školski vjesnik : časopis za pedagogijsku teoriju i praksu, Vol. 57 No. 1.-2., 2008.
7. Duran, M. (2011). Dijete i igra. Jastrebarsko: Naklada Slap.
8. Flisek, M. (2004). Poučevanje najmlajših – uporaba didaktičnih pripomočkov, Bohinj: ISIA, seminar za učitelje alpskega smučanja.
9. Gamma, K. (1982). Sve o skijanju. Zagreb: Mladost.
10. Kačer, Dumančić, Štefanek. (2020): Dužna pažnja učitelja skijanja: kako bi... Zbornik radova Pravnog fakulteta u Splitu, god. 58, 1/2021, str. 349-389
11. Lazar M. (2007). Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj. Đakovo : Tempo
12. Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.
13. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
14. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
15. Neljak, B. (2013) Opća kineziološka metodika, Gopal, Zagreb
16. Olujić, I. (2016). Škola skijanja u primarnom obrazovanju (diplomski rad). Sveučilište Jurja Dobrile, Pula.

17. Pišot, R., Videmek, M., Tušak, M., Žvan, M. (2004). Smučanje je igra. Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije-
18. Rađenović, O. (2009). Alpsko skijanje. Zagreb: Znanje d.d.
19. Starc B., Čudina-Obradović M., i sur. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga
20. Saks, R., **Cigrovski, V.**, Maravić, D., Matković, B. (2015). Alpsko skijanje kao dopunski sport kod mladih sportaša. U: Zbornik radova 24. ljetna škola kineziologa Hrvatske. (Ur. V. Findak), Poreč, 30.06-04.07.2015. str. 439-444. Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez.
21. Stevanović, M. (2003). Predškolska pedagogija. Rijeka: Andromeda.
22. Vasta, R. (1998). Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap

Internetski izvori:

HZUTS (2019). Pravilnik za stjecanje i produljivanje licenci za obavljanje stručnih poslova u sportovima na snijegu. Dostupno na:

<http://hzuts.hr/repozitorij/2019/10/Pravilnik-o-licencama-02.10.2019.-izglasan.pdf>

HZUTS (2008). Alpsko skijanje. Zagreb. Dostupno na:

[http://www.skijasko-uciliste.hr/repozitorij/2014/10/udzbenik\\_alpskoskijanje\\_SU\\_i\\_HZUTS.pdf](http://www.skijasko-uciliste.hr/repozitorij/2014/10/udzbenik_alpskoskijanje_SU_i_HZUTS.pdf)



## PRILOG 1

Program škole alpskog skijanja (Cigrovski i sur., 2019):
<b>1. DAN PROGRAMA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• upoznavanje s opremom za skijanje, osnovnim stavovima i gibanjima u skijanju</li><li>• studenti uče pravilno nositi skije, namještati skijaške cipele u skijaške vezove i držati skijaške štapove</li><li>• zauzimanje osnovnog skijaškog stava s varijantama niskog, srednjeg i visokog stava</li><li>• klizati na samo jednoj skiji, a s drugom se odgurivati bez upotrebe skijaških štapova</li><li>• hodanje na obje skije oko oznaka uz pomoć skijaških štapova</li><li>• hvatačke elementarne igre u omeđenom prostoru</li></ul>
<u>Metodičke vježbe za podučavanje spusta ravno:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• zauzimati položaj spusta ravno u mjestu uz promjenu skijaškog stava</li><li>• izvoditi spust ravno na iznimno blagoj padini uz pomicanje tijela prema naprijed i prema natrag</li><li>• izvoditi spust ravno uz zadatak premještanja repova skija</li><li>• izvoditi spust ravno s prestupanjem i nastavljanjem izvođenja spusta ravno</li></ul>
<u>Metodičke vježbe za podučavanje zaustavljanja pluzenjem ravno:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• zauzimati plužni položaj u mjestu</li><li>• na blagoj padini kombinirati plužni položaj i spust ravno</li><li>• u spustu ravno rasplužiti i zaustaviti se u plužnom položaju</li></ul>
<u>Metodičke vježbe za podučavanje elemenata tehnike penjanja:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• izvoditi bočno prestupno hodanje na ravnom</li><li>• izvoditi bočno prestupno penjanje na blagoj padini</li><li>• izvoditi koso prestupno penjanje na blagoj padini</li><li>• izvoditi V-raskorak hodanje na ravnom terenu</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• izvoditi V-raskorak penjanje na blagoj padini</li> </ul>
2. DAN PROGRAMA
<u>Metodičke vježbe za učenje pluženja ravno:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• izvoditi pluzenje ravno sa zaustavljanjem u plužnom položaju na blagoj padini</li> <li>• u pluzenju ravno mijenjati širinu plužnog položaja</li> <li>• iz spusta ravno prelaziti u pluzenje ravno</li> </ul>
<u>Metodičke vježbe za učenje plužnog zavoja:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• u pluzenju ravno naizmjenično potiskivati koljeno naprijed i prema unutra</li> <li>• u pluzenju ravno prebacivati težinu tijela s jedne na drugu skiju</li> <li>• iz pluzenja ravno izvesti jedan plužni zavoj</li> </ul>
<u>Metodičke vježbe za učenje spusta koso:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zauzeti položaj spusta koso na blagoj padini</li> <li>• zauzeti položaj spusta koso na ravnome i podizati rep gornje skije</li> <li>• izvoditi spust koso s rukama i štapovima u uzručenju</li> <li>• izvoditi spust koso na jednoj skiji; donjoj skiji</li> </ul>
3. DAN PROGRAMA
<u>Metodičke vježbe za uvježbavanje plužnog zavoja:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• izvoditi povezane plužne zavoje; ruke su odružene bez skijaških štapova</li> <li>• izvoditi plužne zavoja s dlanovima postavljenima na koljena i naizmjeničnim potiskivanjem vanjskog koljena</li> <li>• ritmično povezivati plužne zavoje sa spojenim skijaškim štapovima u predručenju</li> </ul>
<u>Metodičke vježbe za uvježbavanje spusta koso:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• izvoditi spust koso s težinom prenesenom na gornji rubnik donje skije, a gornja skija tek lagano klizi po snijegu</li> <li>• izvoditi spust koso držeći spojene skijaške štapove u predručenju</li> <li>• iz spusta koso prestupiti prema brijegu u novi trag spusta koso</li> </ul>
<u>Metodičke vježbe za podučavanje elementa zavoja k brijegu:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• iz plužnog položaja prijeći u spust ravno te izvesti zavoj k brijegu</li> <li>• izvođenje elementa bez držanja štapova s dlanovima oslonjenima na kukove</li> <li>• u spustu ravno naglašeno prenijeti težinu tijela na buduću vanjsku skiju te nakon spajanja unutarnje izvesti element u cijelosti</li> </ul>
4. DAN PROGRAMA

<u>Metodičke vježbe:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ponavljati metodičke vježbe prethodnog dana</li> <li>• ritmično povezivati plužne zavoje u omeđenom koridoru i oko postavljenih oznaka</li> <li>• izvoditi spust koso preko neravnina na stazi i neuređenih dijelova staze</li> <li>• izvoditi zavoj k brijegu u obje strane</li> <li>• izvoditi zavoje k brijegu kraćeg i duljeg luka</li> </ul>
<b>5. DAN PROGRAMA</b>
<u>Metodičke vježbe za usavršavanje znanja plužnog zavoja:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• izvodite vjenčice plužnih zavoja</li> <li>• ritmično povezivanje plužnih zavoja oko postavljenih oznaka na stazi. Metodičke vježbe za usavršavanje znanja zavoja k brijegu:</li> <li>• izvoditi zavoj k brijegu iz blagog pa sve do izrazito strmog spusta koso</li> <li>• iz spusta ravno izvoditi zavoj k brijegu</li> </ul>
<u>Metodičke vježbe za usvajanje znanja osnovnog zavoja</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• u spustu koso rasplužiti te se vratiti u položaj spusta koso</li> <li>• iz pluženja ravno spojiti skije u paralelan položaj i izvesti zavoj k brijegu u jednu stranu</li> <li>• izvoditi osnovni zavoj s kasnim prelaskom iz plužnog u paralelni položaj</li> <li>• izvesti osnovni zavoj s držanjem spojenih štapova u predručenju</li> </ul>
<b>6. DAN PROGRAMA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ponoviti metodičke vježbe za izvođenje zavoja k brijegu</li> <li>• Metodičke vježbe za usavršavanje osnovnog zavoja:</li> <li>• izvoditi osnovne zavoje s kasnijim spajanjem skija iz plužnog u paralelni položaj</li> <li>• izvoditi osnovne zavoje s ranijim spajanjem skija u paralelni položaj</li> </ul>
<u>Metodičke vježbe za usvajanje paralelnog zavoja:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• izvoditi paralelne zavoje sa spojenim skijaškim štapovima u predručenju; paziti da su cijelo vrijeme paralelni s padinom</li> <li>• u kosom spustu ubadati donji štap i ritmično se kretati po vertikali prema gore i prema dolje</li> </ul>

7. DAN PROGRAMA
<u>Metodičke vježbe za usavršavanje osnovnog zavoja:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• izvoditi više povezanih osnovnih zavoja samo u jednu stranu</li> <li>• izvoditi osnovne zavoja sa što bržim spajanjem skija iz plužnog u paralelni položaj</li> <li>• izvoditi osnovne zavoje u koridoru</li> </ul>
<u>Metodičke vježbe za podučavanje paralelnog zavoja:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• izvoditi više povezanih paralelnih zavoja u ritmu, a zatim u obliku lepeze izvoditi paralelne zavoje oko postavljenih čunjeva na stazi</li> <li>• izvoditi osnovne zavoja sa što bržim spajanjem skija iz plužnog u paralelni položaj</li> <li>• izvoditi osnovne zavoje u koridoru</li> </ul>
<u>Metodičke vježbe za podučavanje paralelnog zavoja:</u>
<p>izvoditi više povezanih paralelnih zavoja u ritmu, a zatim u obliku lepeze</p> <p>izvoditi paralelne zavoje oko postavljenih čunjeva na stazi</p>