

Interes i stavovi roditelja s područja grada Krapine za uključivanje djece osnovnoškolske dobi u školu alpskog skijanja

Hršak, Iva

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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:117:201191>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-12**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

studij za stjecanje akademskog naziva: magistar kineziologije u edukaciji i
skijanje

Iva Hršak

INTERES I STAVOVI RODITELJA S PODRUČJA
GRADA KRAPINE ZA UKLJUČIVANJE DJECE
OSNOVNOŠKOLSKE DOBI U ŠKOLU ALPSKOG
SKIJANJA

(diplomski rad)

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski

Zagreb, srpanj, 2022.

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 ovo tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski

Student:

Iva Hršak

INTERES I STAVOVI RODITELJA S PODRUČJA GRADA KRAPINE ZA UKLJUČIVANJE DJECE OSNOVNOŠKOLSKE DOBI U ŠKOLU ALPSKOG SKIJANJA

Sažetak: Cilj ovog rada je pomoću sastavljenog anketnog upitnika utvrditi interes roditelja osnovnoškolske djece s područja grada Krapine za njihovo uključivanje u školu alpskog skijanja. Osim interesa za učenjem alpskog skijanja upitnikom se utvrđuju i stavovi roditelja prema samostalnom odlasku njihove djece na zimovanje, korisnosti programa zimovanja za djecu osnovnoškolske dobi te spremnost za izdvajanje određenih financijskih sredstava za ovakav program. U istraživanju su sudjelovale 144 osobe (20 muškog spola i 124 ženskog spola, prosječne dobi $39,32 \pm 4,44$ godine), roditelji osnovnoškolske djece s područja grada Krapine. Rezultati ankete pokazali su da roditelji smatraju program zimovanja i uključivanje u školu alpskog skijanja korisnim za osamostaljivanje, socijalizaciju i zdravlje djece. Za uključivanje djece u školu alpskog skijanja problem predstavljaju potrebni financijski izdaci. Želju da djeca savladaju vještinu alpskog skijanja na visokom nivou iskazalo je 47,5% roditelja.

Ključne riječi: alpsko skijanje, škola alpskog skijanja, zimovanje, tjelesna aktivnost, anketni upitnik

INTEREST AND ATTITUDES OF PARENTS FROM THE AREA OF THE TOWN OF KRAPINA FOR THE INCLUSION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN THE ALPINE SKIING SCHOOL

Abstract:

The aim of this paper is to determine the interest of parents of primary school children from the city of Krapina for their inclusion in the alpine skiing school using a questionnaire. In addition to the interest in learning alpine skiing, the questionnaire also determines the attitudes of parents towards their children's independent winter trip, the usefulness of winter trip programs for primary school children and the willingness to allocate certain funds for such a program. The study involved 144 people (20 males and 124 females, mean age 39.32 ± 4.44 years), parents of primary school children from the city of Krapina. The results of the survey showed that parents consider the winter trip program and inclusion in the alpine skiing school useful for independence, socialization and children's health. The necessary financial expenses for

including children in alpine skiing school are a problem. 47.5% of parents expressed their desire for children to master the skill of alpine skiing at a high level.

Key words: alpine skiing, alpine ski school, winter trip, physical activity, questionnaire

Sadržaj:

1. Uvod	1
1.1 Alpsko skijanje na natjecateljskoj i rekreacijskoj razini	2
1.2 Učenje alpskog skijanja u okviru organiziranog zimovanja za djecu	3
1.3 Dobrobiti zimovanja za djecu.....	5
1.4 Dosadašnja istraživanja o interesima i stavovima prema alpskom skijanju.....	7
2. Ciljevi istraživanja	9
3. Metode istraživanja	10
3.1 Uzorak ispitanika.....	10
3.2 Mjerni instrumenti i varijable	10
3.3 Opis protokola	12
3.4 Metode obrade podataka.....	12
4. Rezultati	13
5. Rasprava	18
6. Zaključak	21
7. Literatura	22

1. Uvod

Na području grada Krapine do danas ne postoji skijaški klub, sportsko društvo ili udruga koja se bavi organiziranjem zimovanja, skijaških izleta pa tako ne postoji ni ponuđen program zimovanja i škole alpskog skijanja za djecu. U Krapinsko- zagorskoj županiji postoje klubovi i sportska društva koja organiziraju programe škole alpskog skijanja na skijalištu Sljeme i u inozemstvu (Slovenija, Austrija) u sklopu programa zimovanja. Takvi klubovi i sportska društva udaljeni su od Krapine na prostoru županije i ne privlače djecu iz grada Krapine. Na samo desetak minuta vožnje od Krapine Skijaški klub Stars iz Svetog Križa Začretje uređio je mali skijaški poligon gdje se provodi osnovna skijaška obuka za djecu predškolske i osnovnoškolske dobi. Škola skijanja održava se vikendima za vrijeme zimskih mjeseci kada su vremenske prilike povoljne i umjetni snijeg se zbog niskih temperatura zadržava na poligonu. Unatoč velikom entuzijazmu članova kluba vremenske prilike im omogućavaju tek 3 do 4 vikenda provedbe škole skijanja te se zbog veličine skijaškog poligona ne može istovremeno provoditi škola alpskog skijanja za velik broj djece.

U gradu Krapini obzirom na geografski položaj i udaljenost od kvalitetnih skijaških centara u alpskim zemljama od 100 do 400 kilometara postoje povoljni uvjeti za razvoj rekreativnog skijanja u vidu odlaska na skijaške izlete te isto tako organizacije sedmodnevnog zimovanja u sklopu kojeg se provodi škola alpskog skijanja za djecu. Djeca bi na taj način dobila priliku za kvalitetnim provođenjem slobodnog vremena za vrijeme trajanja školskih praznika te za bavljenje novom tjelesnom aktivnošću tijekom zimskih mjeseci kada se općenito manje kreću. Odlazak na zimovanje za njih bi predstavljao iskustvo samostalnog odlaska iz mjesta prebivališta bez roditelja, nova poznanstva, druženje, zabavu.

Sama ponuda programa nije dovoljna, već je za realizaciju ovakvih programa i uključivanje djece bitna podrška, interes i zanimanje roditelja. Osim volje i želje roditelja da njihova djeca savladaju osnove alpskog skijanja i otiđu samostalno na zimovanje, potrebni su nešto veći financijski izdaci nego za druge oblike rekreativnih aktivnosti ili sportskih treninga koji se odvijaju u mjestu stanovanja ili blizini, za koje je potrebno manje opreme i koja su jeftinija. Naravno, roditelji bi takve programe lakše omogućili djeci kada bi se odlazak na zimovanje sufinancirao u nekom obliku (proračun grada, privatna ulaganja).

Dobar primjer takve prakse bila je Zimska radionica u gradu Jastrebarsko. Projekt je organiziran za djecu školske dobi te su djeca od 2005. godine na zimovanje odlazila u HOC Bjelolasica gdje je, kada je vrijeme i količina snijega to dozvoljavala, održana i mala škola skijanja. Roditelji su za ovakav program trebali izdvojiti 500 kuna, a grad je sufinancirao razliku

troškova. U zimu 2011./2012. organiziralo se zimovanje u Sloveniji (Ribničko Pohorje), sa puno boljim mogućnostima za provedbu škole skijanja, a cijena aranžmana je iznosila 800 kuna. Analizom programa ove zimske radionice Varadi (2016) zaključuje da se kvalitetnom organizacijom može utjecati na broj djece koja slobodno vrijeme žele provoditi aktivno, da je uključivanje grada kroz financijsku pomoć od izuzetnog značaja kako bi se svojoj djeci omogućio odlazak na zimovanje te da bi pozitivni rezultati zimske radionice trebali biti smjernica i drugim gradovima u Hrvatskoj.

1.1 Alpsko skijanje na natjecateljskoj i rekreacijskoj razini

U natjecateljskom skijanju cilj je da skijaši u što kraćem vremenu odskijaju skijašku stazu na ispravan način kroz postavljena vrata. Način postavljanja staze razlikuje se u odnosu na pojedine discipline. Discipline u kojima se natječu skijaši su: spust, slalom, veleslalom, superveleslalom, paralelni veleslalom, paralelni slalom, kombinacija i timske utrke (The International Ski Competition Rules , 2022).

Slalom i veleslalom spadaju u tehničke discipline alpskog skijanja. Slalom je disciplina koju odlikuju kratki zavoji te brze promjene smijera kretanja kroz postavljena vrata. Kod veleslaloma se izvode kratki, srednji i dugi zavoji te se postižu veće brzine. Kod tehničkih disciplina slaloma i veleslaloma rezultat na natjecanju je zbroj vremena dviju vožnji.

Superveleslalom i spust spadaju u brze discipline alpskog skijanja. U vožnji superveleslaloma savladavaju se srednje dugi i dugi zavoji, dok spust odlikuju dugi zavoji. U obje discipline postižu se brzine i preko 100 kilometara na sat, a rezultat na natjecanju određuje jedna vožnja. Alpska kombinacija sastoji se od dvije vožnje u dvije discipline- spusta i slaloma.

Kao i svaki sport, alpsko skijanje od natjecatelja zahtijeva visoku razinu pripremljenosti. U današnjem skijanju krajnji rezultat ovisi o stotinkama sekunde te se od skijaša očekuje visoka razina koordinacije, agilnosti, snage i psihičke stabilnosti (Cigrovski i Matković, 2003).

Kod rekreativnih alpskih skijaša brzina skijanja nije prioritet, već se oni žele spustiti niz skijašku padinu na siguran, ugodan i za njih zabavan način. Alpsko skijanje je sport na snijegu u kojem skijaš savladava strminu, skijašku padinu na način da se koristi različitim elementima skijaške tehnike (Cigrovski i Matković, 2015). U klasifikaciji sportskih grana prema strukturalnoj složenosti skijanje spada u aciklične monostrukturalne sportske aktivnosti u čijoj su osnovi složenije strukture kretanja poluotvorenog i otvorenog tipa koje se sastoje od više faza (Milanović, 2013). Jedinica pokreta koja se kod alpskog skijanja ritmično ponavlja je zavoj

(Cigrovski i Matković, 2015). “Pri kontinuiranom izvođenju, zavoj podrazumijeva kretanje skija u luku od brijega do padne linije, a potom opet prema brijegu, ali sada u suprotnom smjeru.” (Matković i sur., 2004).

Dakle, skijanje je kontinuirano povezivanje različitih vrsta zavoja. Cilj skijaša je da tijekom savladavanja padine pokuša ritmički povezati zavoje u kontinuitetu ovisno o uvjetima na stazi i da povezuje zavoje pritom zadržavajući maksimalan stupanj sigurnosti i kontrolu brzine (Matković i sur., 2004). Sigurno i efikasno skijanje znači funkcionalno skijanje. Pri tome su važne vještine, prilagodljivost i iskustvo. Učenje osnovnih pokreta skijanja predstavlja jednu polovinu posla, dok se druga odnosi na mogućnost instinktivne uporabe tih znanja. Skijaši skijaju u promjenjivim uvjetima- vrsta terena, vrijeme, vidljivost, kvaliteta snijega. Način skijanja ovisi i o broju skijaša koji su na skijaškom terenu, spremnosti, raspoloženju, motivaciji tog dana. (Gamma, 1982).

Rekreativni skijaši odabiru način svog skijanja niz skijašku padinu koji im najviše odgovara kako bi se osjećali sigurno i zabavili se. Alpsko skijanje kao rekreativna aktivnost pruža puno više od samog bavljenja tjelesnom aktivnošću. Skijaši borave u prirodi i planinskom krajoliku, a skijaški centri kao turistička središta imaju brojne popratne sadržaje osim samih skijaških padina.

1.2 Učenje alpskog skijanja u okviru organiziranog zimovanja za djecu

Osnova programa škole skijanja jest omogućiti postupnost u učenju, tako da je svaki novonaučeni element logična osnova za daljnju nadogradnju. U Hrvatskoj se škola skijanja dijeli u tri cjeline: osnovnu, naprednu i natjecateljsku školu skijanja. Prvi stupanj učenja koji se odnosi na osnovnu školu skijanja sastoji se od upoznavanja sa skijaškom opremom, elemenata prilagodbe i elemenata skijaške tehnike. (Rađenović, 2008).

Djeca koja se prvi put uključuju u školu skijanja znaju vrlo malo o skijaškoj opremi. Prvi korak u učenju je tako upoznati djecu sa skijaškom opremom i njezinom svrhom. Potrebno im je objasniti na koji način obuti skijaške cipele, kako pričvrstiti skijašku cipelu u vezove skija i maknuti skijašku cipelu iz veza. Djeca se trebaju informirati o važnosti skijaških kaciga, rukavica, nošenja kreme sa zaštitnim faktorom.

Prije prvih skijaških koraka, djeca se trebaju naviknuti na skije na nogama pa za to služe vježbe na ravnom koje se izvode na jednoj i obje skije. Odmah na početku uči se i zauzimanje osnovnog skijaškog stava. Kako bi se olakšalo kretanje na skijaškom terenu, smanjila nespretnost i ne snalaženje u počecima učenja, među prvim zadacima na samim skijama je i

učenje padanja i ustajanja, a nakon toga penjanje. Zaustavljanje je sljedeći bitan element koji je potreban kako se djeca u prvim skijaškim koracima ne bi krenula ne kontrolirano spuštati niz padinu i tako stvoriti određeni strah. Najjednostavniji način da djeca kontroliraju brzinu, zaustave se i osjećaju se sigurno je u plućnom položaju skija.

U daljnjem procesu učenja tehnike alpskog skijanja, učitelji skijanja se služe različitim metodičkim vježbama kojima se postupno dolazi do savladavanja skijaške tehnike (najčešće plućne). Cilj programa osnovne škole skijanja za djecu osnovnoškolske dobi je da se nakon usvojenih osnova mogu samostalno spustiti niz blažu padinu povezujući plućne zavoje. Naravno, djeca koja su motorički sposobnija i njihovi učitelji skijanja to prepoznaju, pokušat će se približiti paralelnom položaju skija kroz osnovni zavoj i metodičke vježbe za učenje istog.

Dva su pristupa učenju alpskog skijanja. Prva mogućnost je svakodnevni izlet na skijalište ili obližnji zimski turistički centar gdje se usvaja tehnika skijanja i na kraju dnevnog programa početnici se isti dan vraćaju u mjesto stanovanja. Drugi način odnosi se na organiziran zimski izlet (najčešće u trajanju od 7 dana) koji obuhvaća sedmodnevni boravak na skijalištu gdje se svakodnevno provodi i škola skijanja. (Cigrovski i sur., 2020).

Uvjeti koje Trajkovski Višić i suradnici (2005) navode kao potrebne za ostvarivanje zimovanja su: smještaj, snježna padina, skijaška žičara, skijaška oprema i stručno vodstvo.

Poželjno je da se smještaj nalazi u neposrednoj blizini padine na kojoj se odvija učenje alpskog skijanja. Uz smještaj treba biti uključena i organizirana adekvatna prehrana. Zbog provođenja večernjih programa animacije smještaj treba sadržavati prostoriju za zajednička druženja. Ako objekt ima odgovarajući prostor ili sportsku dvoranu, moguće je provoditi dodatne kineziološke aktivnosti s djecom u popodnevnom ili večernjim satima.

Padina na kojoj djeca uče skijati treba biti blagog nagiba, najmanje dužine 100m. Pri dnu treba postojati ravni dio staze (za okupljanje skijaških grupa, provođenje vježbi na ravnom, zaustavljanje). Potrebno je zaštitnim strunjačama osigurani popratne objekte poput stupova, ograda.

Žičare koje se nalaze uz blage padine najčešće su vučnice ili pokretne trake. Važno je da vučnice ili pokretne trake vode skijaše pored skijaškog terena, kako bi u slučaju pada bili blizu terena i učitelja skijanja. Potrebnu opremu trebao bi osigurati organizator (skije s vezovima, skijaške cipele, kacige i ne nužno- skijaške štapove). Oprema treba odgovarati djeci obzirom na visinu, broj obuće.

S djecom putuje stručno vodstvo. Djeci su potrebni odgojitelj, učitelj skijanja, animator, liječnik. Prve tri uloge može ispunjavati kineziolog, no poželjno je da se posao s djecom ne

svede na jednu stručnu osobu tijekom cijelog dana. Aktivnosti na snježnoj padini i nakon same škole skijanja (kineziološke aktivnosti, animacija) trebaju biti prilagođene uzrastu djece.

Prije samog odlaska djece na zimovanje potrebno je informirati i uputiti roditelje u program zimovanja. Roditeljima treba dati informacije o cijeni i načinu plaćanja, organizaciji puta i boravka, stručnom vodstvu koje odlazi s djecom, potreboj opremi koju djeca trebaju ponijeti sa sobom, pozitivnom utjecaju škole skijanja na psihofiziološki razvoj djeteta (Bilić, 2012). Treba se informirati o zdravstvenim i drugim posebnostima vezanima uz pojedinu djecu. Isto tako i djecu je prije samog odlaska potrebno informirati o vrsti aktivnosti kojom će se baviti, uputiti ih u pravila ponašanja.

Tablica 1. Primjer rasporeda događanja jednog dana zimovanja

VRIJEME	SADRŽAJ
7:30- 8:00	buđenje, osobna higijena
8:00- 8:45	doručak, upute za aktivnosti koje slijede
8:45- 9:30	oblačenje odjeće te zatim skijaške opreme
9:30- 10:00	odlazak prema skijaškom terenu, vježbe zagrijavanja
10:00- 11:30	škola skijanja
11:30- 12:30	ručak
12:30- 13:30	škola skijanja
13:30- 14:00	odlazak prema smještaju, presvlačenje
15:00- 16:00	odmor
16:00- 17:00	igre na snijegu
18:00- 19:00	večera
19:00- 20:30	večernji program animacije
21:00-22:00	osobna higijena, odlazak na spavanje

1.3 Dobrobiti zimovanja za djecu

Danas djeca za provođenje svog slobodnog vremena najčešće odabiru aktivnosti koje ne iziskuju tjelesni napor i koriste niz pasivnih sadržaja zahvaljujući novim tehnološkim dostignućima. Vrlo malo vremena provode baveći se tjelesnom aktivnošću. (Badrić i Prskalo,

2011). Tijekom zimskih mjeseci, djeca manje vremena provode na otvorenom što dodatno smanjuje njihovu tjelesnu aktivnost.

Zimovanjem se utječe na primarne potrebe djeteta za kretanjem kroz učenje mototičkih zadataka i sadržaja iz alpskog skijanja, ali i kroz dodatne i dopunske animacijske sadržaje (Trajkovski Višić i sur., 2005). Cilj je zainteresirati djecu kako bi stekla ljubav prema zimovanju i alpskom skijanju. U sklopu zimovanja djeca mogu provoditi aktivan odmor na planini te se socijaliziraju unutar grupe u novoj sredini. Također, djeca stvaraju osjećaj samostalnosti i odgovornosti zbog odvojenosti od roditelja i promjene sredine. Isto tako potiče se njihova kreativnost putem igara na snijegu, radionica u večernjim programima animacije, sportskim radionicama.

Općenito je (prema Globalnim preporukama za tjelesnu aktivnost povezanu sa zdravljem) tjelesna aktivnost u dobi 5-17 godina povezana s psihološkim prednostima za mlade: lakša kontrola problema povezanih sa simptomima anksioznosti i depresije, bolji društveni razvoj stvara priliku za jačanje samopouzdanja i snalaženja, uključivanja u društvo vršnjaka (Pavić Šimetin i suradnici, 2018). Ciljevi koji se nastoje postići primjenom tjelesnog vježbanja prema Bungić i Barić (2009) su: stjecanje teorijskih znanja o utjecaju i važnosti vježbanja za zdravlje, doziranje opterećenja, zatim stjecanje poželjnih stavova, emocija i navika prema tjelesnom vježbanju i zdravlju, zadovoljavanje potrebe za kretanjem, igrom, druženjem, razvoj kondicijskih sposobnosti, usvajanje motoričkih znanja.

Boravak na planini ima povoljne učinke na zdravlje. S porastom nadmorske visine smanjuje se tlak zraka, zbog čega je opskrba stanica kisikom slabija, a organizam se na te promjene prilagođava. Povećava se koncentracija hemoglobina (time i transportni kapacitet krvi), kapilarizacija, mitohondriji, enzimska uspješnost aerobnog i anaerobnog metabolizma, efikasnost metabolizma masti i ugljikohidrata, hormonalne regulacije, sposobnost puferskog kapaciteta- tolerancija prema zakiseljenosti (Maršić, 2003).

Odlazak na zimovanje i uključivanje u školu alpskog skijanja djeci omogućava susret sa novom tjelesnom aktivnošću- alpskim skijanjem i usvajanjem osnova istog. Osim alpskog skijanja, u sklopu dopunskih sadržaja djeca se kroz igru bave i drugim oblicima tjelesne aktivnosti tijekom sedmodnevnog boravka na planini. Tjelesna aktivnost i boravak na planini imaju pozitivne učinke na zdravlje djece i njihov psihološki razvoj. Osim zdravlja, zimovanje ima pozitivne učinke na socijalizaciju djece, njihovo osamostaljivanje i stjecanje odgovornosti.

1.4 Dosadašnja istraživanja o interesima i stavovima prema alpskom skijanju

Interes i stavove učenika osnovnih škola prema zimovanju istraživali su Cigrovski i suradnici (2010). Cilj istraživanja bio je utvrditi koliko djeca odlaze na zimovanja, koliko su u njima aktivna i kakav im je stav prema zimovanju. U istraživanju je sudjelovao 621 ispitanik, prosječne dobi $12,3 \pm 1,03$ godina, učenici od petog do osmog razreda osnovnih škola. Istraživanje je provedeno u velikom gradu Zagrebu i manjim gradovima Zaprešiću i Jastrebarskom. Rezultati su pokazali kako 142 djeteta ne odlaze na zimovanje, a 49% djece odgovara da im je svejedno hoće li školske praznike provesti ispred računala ili biti tjelesno aktivni. Analizom odgovora vezanih uz aktivnost s kojom se djeca bave na zimovanju uvidjelo se da je najviše onih koji zimovanje povezuju sa alpskim skijanjem.

Cigrovski i suradnici (2018) ispitivali su navike i interese osnovnoškolske djece za bavljenje sportovima na snijegu. Anketa je provedena među 302 učenika osnovnih škola (164 djevojčica, 138 dječaka čija je prosječna dob bila 13,83 godina) koji dolaze iz različitih sredina (Zagreb, Zabok i Brestovec Orehovički). Više od polovine djece (59,6%) odgovorilo je kako voli sportove na snijegu. Pozitivni postotci pokazali su se i kod dječaka i kod djevojčica bez većih razlika vezanih na različitost sredina iz kojih dolaze. Također, na pitanje o skupoći odlaska na zimovanje, potvrdno je odgovorilo 53,3% djece. Međutim, samo je 31,1% učenika odgovorilo kako sustavno odlaze na zimovanje. Unatoč pokazanom velikom interesu za bavljenje sportovima na snijegu, manje od polovine djece našlo se u toj mogućnosti. Djeca iz seoskih sredina su manje upoznata sa sportovima na snijegu i najmanje sudjeluju u takvim aktivnostima. Djeca nisu u potpunosti svjesna povezanosti zdravlja i bavljenja sportskim aktivnostima na snijegu. (Pavlović, 2017).

Cigrovski i suradnici (2014) proveli su istraživanje u kojem su ispitivali je li program škole alpskog skijanja doprinio ikakvoj promjeni stava prema alpskom skijanju i je li prepostavljena promjena stava prema alpskom skijanju bila pozitivno usmjerena. Istraživanje je obuhvatilo 136 sudionika (41 ženskih i 95 muških u dobi od $21,7 \pm 1,31$ godina), skijaških početnika. Rezultati su pokazali kako su svi sudionici promijenili stav prema alpskom skijanju nakon programa škole skijanja u pozitivnom smislu.

U istraživanju koje su proveli Cigrovski i suradnici (2014) utvrđivala se korelacija između stava početnika u alpskom skijanju prema alpskom skijanju prije procesa učenja i razine stečenog

znanja nakon završetka strukturiranog programa škole alpskog skijanja. Sudjelovalo je 112 osoba (33 žene i 79 muškaraca). Bili su testirani upitnikom na skali od 26 stavki za procjenu stava i uključeni u desetodnevni program škole skijanja. Na kraju škole alpskog skijanja svi sudionici su demonstrirali osam elemenata tehnike alpskog skijanja kao mjeru stečenog skijaškog znanja. Rezultati istraživanja ukazuju da ako početnik ima pozitivan stav prema alpskom skijanju, od njega se može očekivati bolje postignuće na početku programa učenja alpskog skijanja.

Dosadašnja istraživanja bavila su se interesima i stavovima djece prema zimovanju i sportovima na snijegu te stavovima samih sudionika takvih programa, iako odraslije dobi. Kako bi se djeca uključila u programe zimovanja i škole alpskog skijanja potrebno je da i njihovi roditelji imaju volju i želju za uključivanjem svoje djece u takve programe te pozitivan stav prema takvim programima. Potrebni su i nešto veći materijalni izdaci za takve aktivnosti djece. Ovim istraživanjem ispituju se interesi i stavovi samih roditelja za uključivanjem djece u školu skijanja u sredini u kojoj takvi programi ne postoje.

2. Ciljevi istraživanja

Cilj ovog rada je pomoću sastavljenog anketnog upitnika utvrditi interes roditelja osnovnoškolske djece s područja grada Krapine za uključivanje njihove djece u organizirane programe učenja alpskog skijanja. Osim interesa za učenjem alpskog skijanja upitnikom se utvrđuju i stavovi roditelja prema samostalnom odlasku njihove djece na zimovanje, korisnosti programa zimovanja za djecu osnovnoškolske dobi te spremnost za izdvajanje određenih financijskih sredstava za ovakav program.

3. Metode istraživanja

3.1 Uzorak ispitanika

U istraživanju su sudjelovale 144 osobe (20 muškog spola i 124 ženskog spola, prosječne dobi 39,32±4,44 godine), roditelji osnovnoškolske djece s područja grada Krapine. Većina ispitanih roditelja bile su žene.

3.2 Mjerni instrumenti i varijable

Za potrebe ovog istraživanja sastavljen je anketni upitnik koji se sastoji od 11 pitanja i 13 tvrdnji. Anketni upitnik izrađen je u softveru „Google obrasci“.

Tablica 2. Prikaz pitanja koja se odnose na informativne podatke o obitelji ispitanika

PITANJE	ODGOVOR
1. Dob	upisati broježani odgovor
2. Spol	M/Ž
3. Odlazite li na zimovanje?	DA/NE
4. Bavite li se skijanjem rekreativno?	DA/NE
5. Gdje najčešće odlazite na skijanje?	u Hrvatsku/u inozemstvo
6. Bave li se vaša djeca skijanjem rekreativno?	DA/NE
7. Ako da, koliko se dana godišnje vaša djeca bave alpskim skijanjem?	a) manje od 7 dana b) 7-10 dana c) 10-14 dana d) više od 14 dana
8. Pohađaju li vaša djeca školu skijanja na zimovanju?	DA/NE
9. Jesu li vaša djeca prošla osnovnu školu skijanja?	DA/NE
10. Koja je dob vaše djece?	upisati broježani odgovor
11. Koliko djece ima vaša obitelj?	odabрати broježani odgovor na skali

U drugom dijelu anketnog upitnika ispitanici su na tvrdnje odgovarali odabirom brojki od 1 do 5 koje su označavale: 1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= svejedno mi je, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.

Tablica 3. Prikaz tvrdnji o interesima i stavovima prema uključivanju djece u program zimovanja i školu alpskog skijanja

12. Izdvojio/la bih financijska sredstva (cca 3000kn) za odlazak mog djeteta na zimovanje i školu alpskog skijanja u trajanju od 7 dana.
13. Odlazak na zimovanje i pohađanje škole alpskog skijanja je prevelik financijski izdatak za roditelje.
14. Obzirom na troškove smještaja, prijevoza, skijaških karata, najma opreme, učitelja skijanja, animatora, liječnika, cijena organiziranog zimovanja i škole alpskog skijanja od cca 3000 kn nije preveliki financijski izdatak za roditelje.
15. Izdvojio/la bih određena financijska sredstva koja su manja od cca 3000 kn kada bi se program zimovanja sufinancirao sredstvima grada ili lokalne zajednice.
16. Imam povjerenje u stručno osoblje koje putuje sa djecom i provodi program.
17. Alpsko skijanje je rizičan sport s obzirom na mogućnost nastanka ozljeda na skijaškom terenu.
18. Djeci hladniji vremenski uvjeti tijekom zime ne predstavljaju problem.
19. Samostalan odlazak na zimovanje i uključivanje u školu alpskog skijanja je siguran za moje dijete.
20. Samostalan odlazak djeteta na zimovanje i uključivanje u školu alpskog skijanja je korisno za socijalizaciju djece.
21. Samostalni odlazak na zimovanje i uključivanje u školu alpskog skijanja korisno je s aspekta osamostaljivanja djece.
22. Djeca trebaju biti više tjelesno aktivna tijekom zimskih mjeseci.
23. Odlazak na zimovanje i uključivanje u školu alpskog skijanja ima pozitivne učinke na zdravlje djece.
24. Želim da moje dijete savlada vještinu alpskog skijanja na visokom nivou.

3.3 Opis protokola

Kako bi se prosljedio anketni upitnik, kontaktirane su ravnateljice dvije osnovne škole na području grada Krapine koje su poveznicu na *online* anketni upitnik prosljedile nastavnicima u školi te su oni istu prosljedili roditeljima svojih učenika. Uz poveznicu na *online* anketni upitnik roditelji su dobili kratke informacije o temi i svrsi ovog istraživanja. Ispunjavanje anketnog upitnika bilo je anonimno te u potpunosti dobrovoljno.

3.4 Metode obrade podataka

Prikupljeni podaci iz prvog dijela anketnog upitnika koji se sastoji od 11 pitanja obrađeni su u statističkom paketu „Statistica 13“. Izračunata je deskriptivna statistika za podatke o dobi roditelja i djece. Za pitanja vezana uz dosadašnje odlaske na zimovanje i uključivanje djece u školu alpskog skijanja izrađene su frekvencijske tablice. Za analizu rezultata 13 tvrdnji koje ispituju interes i stavove prema uključivanju djece u program zimovanja i školu alpskog skijanja izrađene su frekvencijske tablice.

4. Rezultati

Prikaz rezultata za prvih 11 pitanja koja se odnose na informacije o uzorku ispitanika nalazi se u Tablici 4. Za dobivene rezultate izračunata je deskriptivna statistika u programu „Statistica 13“ te su izrađene frekvencijske tablice.

Tablica 4. Prikaz prikupljenih informacija o obitelji ispitanika

Broj ispitanika	144	
1. Spol	M	13,9%
	Ž	86,1%
2. Dob	39,32±4,44	
3. Odlazite li na zimovanje?	DA	13,2%
	NE	86,8%
4. Bavite li se skijanjem rekreativno?	DA	15,3%
	NE	84,7%
5. Gdje najčešće odlazite na skijanje?	u Hrvatsku	25,9%
	u inozemstvo	74,1%
6. Bave li se vaša djeca skijanjem rekreativno?	DA	16,7%
	NE	83,3%
7. Ako da, koliko se dana godišnje vaša djeca bave alpskim skijanjem?	manje od 7 dana	50%
	7-10 dana	41,7%
	10-14 dana	0%
	više od 14 dana	8,3%
8. Pohađaju li vaša djeca školu skijanja na zimovanju?	DA	18,1%
	NE	81,9%
9. Jesu li vaša djeca prošla osnovnu školu skijanja?	DA	15,3%
	NE	85,4%
10. Koja je dob vaše djece?	sva djeca	10,65 ± 4,94
	osnovnoškolska djeca	10,20 ± 2,30
11. Koliko djece ima vaša obitelj?	1	11,8%
	2	55,6%
	3	20,1%
	4	6,9%

	5	2,8%
	6	0%
	7	2,1%
	8	0%
	9	0%
	10	0,7%

U ovom istraživanju prikupljena su 144 odgovora na anketni upitnik, od čega je 86,1% odgovora od strane žena. Prosječna dob djece u obiteljima ispitanika je $10,65 \pm 4,94$ godine što govori da su anketni upitnik najvećim dijelom ispunjavali roditelji djece mlađeg osnovnoškolskog uzrasta.

Vrlo mali broj obitelji ispitanika odlazi na skijanje, samo 13,2%. Rekreativno se skijanjem bavi 15,3% roditelja te oni očekivano u većem postotku (74,1%) na skijanje odlaze u inozemstvo. Postotak djece koja se skijanjem bave rekreativno je neznatno veći, 16,7%, iz čega se može zaključiti da djeca na skijanje odlaze sa roditeljima. Djeca se godišnje alpskim skijanjem najviše bave 7 dana (50%) ili 7-10 dana (41,7%), vjerojatno za vrijeme zimovanja sa roditeljima. Pri odlasku na zimovanje više od polovine djece ne pohađa školu alpskog skijanja (81,9%) te 85,4% djece nije prošlo osnovnu školu alpskog skijanja.

Za pitanja o interesima i stavovima prema uključivanju djece u program zimovanja i školu alpskog skijanja izrađene su frekvencijske tablice te su rezultati izraženi u postocima prikazani u Tablici 5.

Tablica 5. Prikaz rezultata o interesima i stavovima prema uključivanju djece u program zimovanja i školu alpskog skijanja

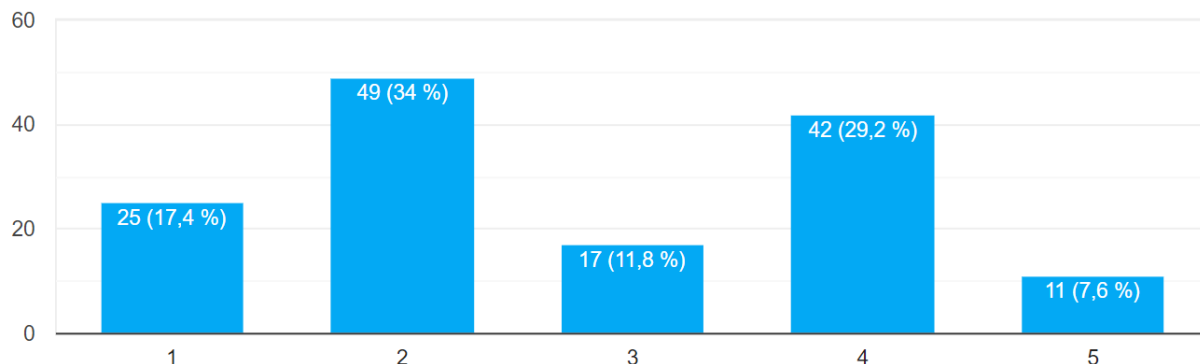
	1	2	3	4	5
12. Izdvojio/la bih financijska sredstva (cca 3000kn) za odlazak mog djeteta na zimovanje i školu alpskog skijanja u trajanju od 7 dana.	11,4	34	11,8	29,2	7,6
13. Odlazak na zimovanje i pohađanje škole alpskog skijanja je prevelik financijski izdatak za roditelje.	2,1	10,4	9	45,1	33,3
14. Obzirom na troškove smještaja, prijevoza, skijaških karata, najma opreme, učitelja skijanja,	18,8	32,6	9,7	28,5	10,4

animatora, liječnika, cijena organiziranog zimovanja i škole alpskog skijanja od cca 3000 kn nije preveliki financijski izdatak za roditelje.					
15. Izdvojio/la bih određena financijska sredstva koja su manja od cca 3000 kn kada bi se program zimovanja sufinancirao sredstvima grada ili lokalne zajednice.	4,2	18,8	12,5	37,5	27,1
16. Imam povjerenje u stručno osoblje koje putuje sa djecom i provodi program.	1,4	10,4	11,1	60,4	16,7
17. Alpsko skijanje je rizičan sport s obzirom na mogućnost nastanka ozljeda na skijaškom terenu.	2,8	13,2	6,3	54,2	23,6
18. Djeci hladniji vremenski uvjeti tijekom zime ne predstavljaju problem.	2,1	13,9	2,8	58,3	22,9
19. Samostalan odlazak na zimovanje i uključivanje u školu alpskog skijanja je siguran za moje dijete.	6,3	31,3	9,7	45,8	6,9
20. Samostalan odlazak djeteta na zimovanje i uključivanje u školu alpskog skijanja je korisno za socijalizaciju djece.	0,7	11,1	6,9	63,2	18,1
21. Samostalni odlazak na zimovanje i uključivanje u školu alpskog skijanja korisno je s aspekta osamostaljivanja djece.	1,4	8,3	5,6	68,1	16,7
22. Djeca trebaju biti više tjelesno aktivna tokom zimskih mjeseci.	0	0	1,4	56,9	41,7
23. Odlazak na zimovanje i uključivanje u školu alpskog skijanja ima pozitivne učinke na zdravlje djece.	0,7	5,6	9,7	54,9	29,2
24. Želim da moje dijete savlada vještinu alpskog skijanja na visokom nivou.	6,9	22,9	23,6	34,7	11,8

* 1= uopće se ne slažem; 2= ne slažem se; 3= svejedno mi je; 4= slažem se; 5=u potpunosti se slažem

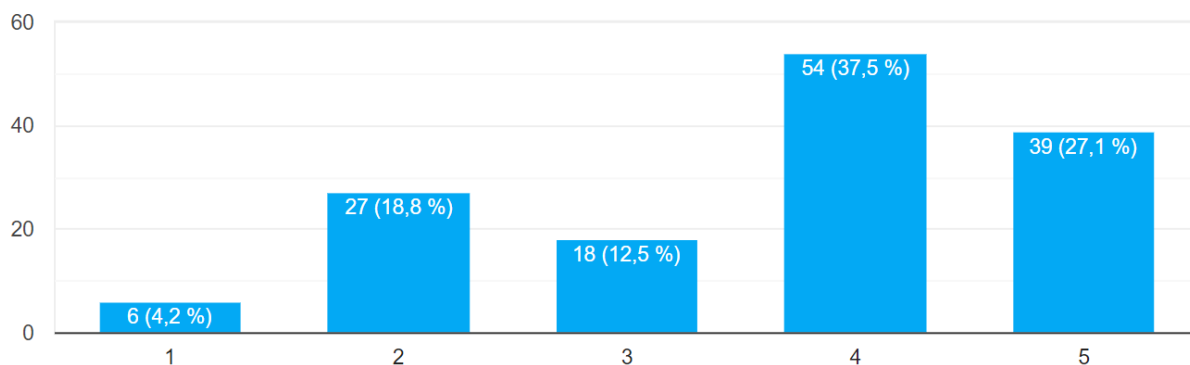
Roditeljima očekivano financijski izdaci potrebni za program zimovanja i škole alpskog skijanja predstavljaju prepreku. Većina ispitanika smatra kako je odlazak na zimovanje i pohađanje škole alpskog skijanja prevelik financijski izdatak za roditelje (78,4%). Ipak, 40,8%

roditelja spremno je izdvojiti određena financijska sredstva za takav program te su rezultati za ovo pitanje prikazani na Slici 1.



Slika 1. Izdvojio/la bih financijska sredstva (cca 3000kn) za odlazak mog djeteta na zimovanje i školu alpskog skijanja u trajanju od 7 dana.

Kada bi se ovakav program sufinancirao sredstvima grada ili lokalne zajednice, spremnost roditelja za pokrivanje troškova programa se povećava (64,6%). Rezultati su prikazani na Slici 2.



Slika 2. Izdvojio/la bih određena financijska sredstva koja su manja od cca 3000 kn kada bi se program zimovanja sufinancirao sredstvima grada ili lokalne zajednice.

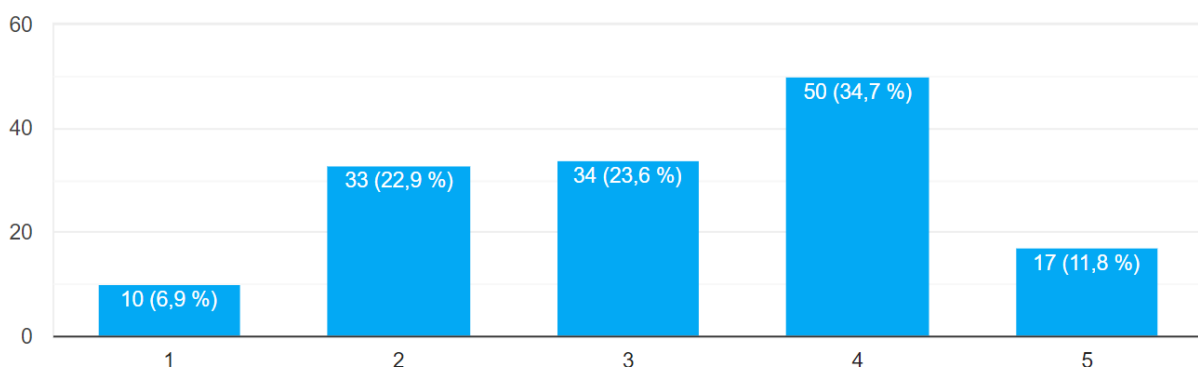
Obzirom na troškove koji su uključeni u odlazak na zimovanje i pohađanje škole alpskog skijanja, 51,4% roditelja i dalje smatra kako je okvirna cijena od 3000 kuna za sedmodnevni odlazak na zimovanje i uključivanje u školu alpskog skijanja preveliki financijski izdatak.

Veći dio roditelja ima povjerenje u stručno osoblje koje putuje sa djecom i provodi program (77,1%), što je pozitivan podatak obzirom da su većinu anketnih upitnika ispunile majke djece

mlađeg osnovnoškolskog uzrasta i očekivana je veća zabrinutost roditelja. Unatoč povjerenju u stručno osoblje, 37,6% roditelja smatra kako ovakav program nije siguran za njihovo dijete. Škola alpskog skijanja između ostalog služi kako bi se na siguran način i sa što manje rizika od ozljeda polaznike poučilo vještini alpskog skijanja. Obzirom da 77,8% roditelja smatra da je alpsko skijanje rizičan sport s obzirom na mogućnost nastanka ozljeda na skijaškom terenu, može se zaključiti da roditelji nemaju jasnu predodžbu o provedbi ovakvog programa.

Iako roditelji većim dijelom smatraju da su financijski izdaci za ovakav program preveliki te izražavaju zabrinutost od ozljeđivanja, uključivanje djece u program zimovanja i školu alpskog skijanja smatraju korisnim za socijalizaciju djece (81,3%) te njihovo osamostaljivanje (68,1%). Također, 84,1% roditelja smatra da ovakav program ima pozitivne učinke na zdravlje djece. Roditelji se s većom vjerojatnošću odlučuju za ulučivanje djece u aktivnosti koje smatraju korisnima za njih s više aspekata. Isto tako roditelji uviđaju veću potrebu za tjelesnom aktivnošću kod djece te svi smatraju da bi djeca trebala biti više aktivna tijekom zimskih mjeseci.

Interes da djeca savladaju vještinu alpskog skijanja na visokom nivou pokazuje 46,5% roditelja. Ovaj postotak može se smatrati visokim s obzirom da se mali broj roditelja bavi alpskim skijanjem te se samim time ne susreću sa dobrobitima bavljenja ovom tjelesnom aktivnošću i ne prenose iskustva na djecu. Ipak, 29,8% roditelja ne izražava želju da njihova djeca savladaju vještinu alpskog skijanja, a 23,6% roditelja odgovara da im je svejedno. Rezultati za ovo pitanje prikazani su na Slici 3.



Slika 3. *Želim da moje dijete savlada vještinu alpskog skijanja na visokom nivou.*

5. Rasprava

Provedbom ovog istraživanja pokušalo se utvrditi interes roditelja osnovnoškolske djece s područja grada Krapine za uključivanjem djece u školu alpskog skijanja te stavove roditelja o samostalnom odlasku njihove djece na zimovanje i uključivanje u školu alpskog skijanja, korisnosti takvog programa te spremnost za izdvajanje određenih financijskih sredstava za ovakav program.

Za sada u samom gradu Krapini ne postoje programi zimovanja i škole alpskog skijanja za djecu. Takvi programi postoje na području županije, no u mjestima udaljenima 20 i više kilometara od samog grada što znači da roditelji djece nisu u velikom broju informirani o takvim programima. Isto tako djeca ne poznaju velik broj djece iz udaljenih mjesta te se samim time neka od njih teže uključuju u druženje i boravak s ostalima. Obzirom da samo 13,2% obitelji ispitanika odlazi na zimovanje te se 15,3% ispitanika bavi alpskim skijanjem rekreativno (16,7% djece ispitanika), može se zaključiti da se većina obitelji sa osnovnoškolskom djecom s područja grada Krapine nije susrela s ovakvim oblikom provođenja slobodnog vremena tijekom zimskih mjeseci. Kada bi u gradu Krapini postojali organizirani skijaški izleti, moguće je da bi se veći broj roditelja bavio alpskim skijanjem rekreativno te bi oni prenijeli iskustva na djecu. Nadalje, može se pretpostaviti da bi postojanjem organiziranog programa zimovanja i škole skijanja na području samog grada Krapine broj djece koja se bave alpskim skijanjem rekreativno bio veći. Također, djeca koja su na određenoj razini savladala vještinu alpskog skijanja dobila bi priliku za usavršavanje skijaške tehnike s obzirom na podatak da 81,9% djece ne pohađa školu alpskog skijanja na zimovanju.

Problem bavljenja alpskim skijanjem u Hrvatskoj veže se uz nedostatak vremenskih i geografskih uvjeta. Drugi problem predstavljaju financijska sredstva koja je potrebno izdvojiti za odlazak na zimovanje i bavljenje alpskim skijanjem. U anketnom upitniku navedena je cijena od otprilike 3000 kuna koje je potrebno izdvojiti za program zimovanja i uključivanje u školu alpskog skijanja za djecu te većina roditelja smatra kako je to prevelik financijski izdatak. Pri navođenju velikog broja troškova provođenja ovakvog programa (smještaj, prijevoz, najam opreme, učitelji skijanja, animatori, liječnik) i dalje je manji postotak onih koji smatraju da cijena od 3000 kuna nije prevelik financijski izdatak. Jedan od razloga zašto je to vjerojatno tako je i podatak da se većina ispitanika nije susrela sa zimovanjem i alpskim skijanjem. Ipak, roditelji su spremni omogućiti ovo iskustvo svojoj djeci (36,8%), no to je manji postotak od onih koji nisu u mogućnosti ili ne žele izdvojiti toliki iznos. Za provođenje ovakvih aktivnosti potrebna je aktivnosti lokalne zajednice u vidu sufinanciranja od strane grada ili privatnog

sektora kako bi se svoj djeci pokušalo omogućiti sudjelovanje. Kada bi se ovakav program zimovanja sufinancirao sredstvima grada ili lokalne zajednice te bi potrebna sredstva bila manja od otprilike 3000 kuna, više bi roditelja bilo spremno izdvojiti novac i omogućiti iskustvo zimovanja i alpskog skijanja za svoju djecu, što su pokazali i rezultati ankete.

Sa djecom na zimovanje odlaze učitelji skijanja, animatori, odgajatelji, liječnik. Prosječna dob djece ispitanika je $10,65 \pm 4,94$ godine, što znači da je većina djece roditelja koji su sudjelovali u istraživanju mlađe osnovnoškolske dobi. Prema tome za mnogu djecu odlazak na zimovanje bilo bi među prvim iskustvima odlaska od roditelja na više dana uz pratnju stručnih osoba. Iako su većinom roditelji djece mlađeg osnovnoškolskog uzrasta, 77,1% roditelja ima povjerenje u stručno osoblje koje putuje sa djecom i provodi ovakav program. Povjerenje roditelja vjerojatno bi se povećalo kada bi ih se kvalitetno informiralo o načinu provedbe programa i stručnosti osoblja.

Samo 16% roditelja smatra kako alpsko skijanje nije rizičan sport s obzirom na mogućnost nastanka ozljeda na skijaškom terenu. Ovo razmišljanje može se pripisati izvještavanju medija o teškim padovima skijaša na utrkaama te teškim ozljedama rekreativnih skijaša na skijaškom terenu. Rizik od ozljeda kod rekreativnih skijaša postoji, no one nisu toliko česte te nastaju zbog loših uvjeta na skijaškom terenu kojima se treba prilagoditi ili iz nepažnje koju treba svesti na najmanju razinu. Učitelji skijanja trebaju prepoznati kada su uvjeti na skijaškom terenu nepovoljni te im prilagoditi učenje alpskog skijanja i prepoznati moguće rizike od nepažnje, upoznati polaznike sa pravilima ponašanja na skijaškom terenu. Roditelje treba upoznati i sa stručnošću učitelja skijanja kako bi im sa manjom zabrinutošću prepustili učenje djece.

Djeca na zimovanje odlaze u društvu svojih vršnjaka, provode s njima nekoliko dana te se intenzivno druže. Tako se i najveći broj roditelja (81,3%) slaže da je odlazak na zimovanje i uključivanje u školu alpskog skijanja korisno za socijalizaciju djece. Osim društva vršnjaka sa djecom je svakodnevno i stručno osoblje koje brine o njima, no to nije isto kao i svakodnevna roditeljska pažnja te se kroz ovakav program djeca zasigurno i osamostaljuju, a samo nešto manje od 10% roditelja smatra da to nije tako.

Zbog hladnijih vremenskih uvjeta i nedostatka aktivnosti koje djeca mogu provoditi tijekom zimskih mjeseci ona su i manje tjelesno aktivna. Roditelji smatraju kako djeca trebaju biti više tjelesno aktivna tijekom zimskih mjeseci. Boravak na planini i svakodnevne tjelesne aktivnosti u vidu škole alpskog skijanja i dopunskih kinezioloških aktivnosti imaju pozitivne učinke na psihofizičko zdravlje djece te isto smatra i većina roditelja.

Iako roditelji smatraju da bi djeca trebala biti tjelesno aktivnija tijekom zimskih mjeseci te veći broj smatra da su ovakvi programi korisni za djecu, manje od polovine roditelja želi da njihova

djeca savladaju vještinu alpskog skijanja na visokom nivou (46,5%). Većina djece ispitanika ne odlazi na zimovanje i nije prošla osnovnu školu skijanja, no 29,8% roditelja nema želju da njihova djeca savladaju vještinu alpskog skijanja na visokom nivou. Isto tako, 23,6% roditelja odgovara da im je svejedno hoće li njihova djeca savladati vještinu alpskog skijanja na visokom nivou.

6. Zaključak

Istraživanje je pokazalo kako postoji interes roditelja osnovnoškolske djece s područja grada Krapine za uključivanjem djece u školu alpskog skijanja. Interes nije velik, no obzirom da najveći broj obitelji ispitanika ne odlazi na zimovanje i roditelji se ne bave alpskim skijanjem rekreativno te samim time nemaju cjelovitu sliku jednog takvog programa, želja skoro polovine roditelja da njihova djeca savladaju vještinu alpskog skijanja na visokom nivou je pozitivan rezultat. Ispitanici su većinom roditelji djece mlađeg osnovnoškolskog uzrasta te stoga 37,6% njih smatra da samostalan odlazak na ovakav program nije siguran za njihovu djecu, no roditelji većinom imaju povjerenje u stručno osoblje koje putuje sa djecom i provodi program. Također, roditelji smatraju da djeca trebaju biti više tjelesno aktivna tijekom zimskih mjeseci te se više od polovine roditelja slaže s korisnosti programa zimovanja i uključivanja u školu alpskog skijanja za socijalizaciju, osamostaljivanje i zdravlje djece. Problem im predstavljaju financijska sredstva koja je potrebno izdvojiti za provedbu ovakvog programa.

Obzirom da je grad Krapina smješten blizu granice sa alpskom zemljom Slovenijom te su mu kvalitetni skijaški centri na udaljenosti već oko 100 kilometara, postoje povoljni uvjeti za odlazak djece na zimovanje i školu alpskog skijanja u trajanju od nekoliko dana. Takvi programi u samom gradu još uvijek nisu pokrenuti. Za uključivanje djece u ovakav program nužan je interes i pozitivan stav roditelja prema zimovanju i školi alpskog skijanja za djecu. Kao najveća prepreka postavljaju se financijski izdaci koje ovakav program zahtijeva. Od velikog značaja za rješenje ovog problema bilo bi uključivanje samog grada Krapine u takav projekt na način sufinanciranja dijela troškova. Kako bi se povećao interes roditelja potrebno je i detaljnije uputiti roditelje u program zimovanja, škole alpskog skijanja te dobrobiti koje takav program ima za djecu. Organizacijom zimovanja i škole alpskog skijanja djeca iz Krapine dobivaju priliku za bavljenje novom tjelesnom aktivnošću tijekom zimskih mjeseci kada su općenito manje aktivna. Također, to je korisno iskustvo zbog samostalnog odlaska iz mjesta prebivališta bez roditelja, druženja s vršnjacima, provođenja slobodnog vremena aktivno i uz dopunske kineziološke aktivnosti.

Pri organizaciji programa zimovanja i škole alpskog skijanja u sredini gdje takav program ne postoji, nužno je detaljno informirati roditelje o samom programu i njegovim pozitivnim učincima. Za uključivanje djece u nove aktivnosti potreban je interes i pozitivan stav roditelja. Prije organizacije i provedbe ovakvog programa korisno je dobivanje povratnih informacija od roditelja jer je uključivanje djece u ovakve programe njihova konačna odluka.

7. Literatura

Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152(3-4), 479-494.

Bilić, I. (2012). *Organizacija škole skijanja u sklopu programa dječjeg vrtića* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.

Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.

Cigrovski, V., Bon, I., Očić, M., Božić, I. i Škovran, M. (2020). Methods od implementation of an alpine skiing school. *SportLogia*, 16(1).

Cigrovski, V., Božić, I. i Prlenda, N. (2014). How through understanding of alpine ski novices' attitudes towards alpine skiing make the alpine ski school more efficacious. *SportLogia*, 10(2), 116-121.

Cigrovski, V. i Matković, B. (2003). Specifična kondicijska priprema sportaša. *Međunarodni znanstveno- stručni skup Kondicijska priprema sportaša*. Zagrebački velesajam, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003.

Cigrovski, V. i Matković, B. (2015). *Carving skijaška tehnika*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Cigrovski, V., Matković, B., Prlenda, N., Pavlović, P. i Bon, I. (2018). Navike i interesi osnovnoškolske djece za bavljenje sportovima na snijegu. *U 27. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*. Poreč, 27.- 30.6.2018. (str. 78- 83). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Cigrovski, V., Prlenda, N. i Kostanić, D. (2010). Interes i stavovi učenika osnovnih škola prema zimovanju. *U 19. ljetna škola kineziologa republike Hrvatske*. Poreč, 2010. (str 419-424). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Cigrovski, V., Radman, I., Matković, B., Gurmmet, S. i Podnar, H. (2014). Effects of alpine ski course program on attitudes towards alpine skiing. *Kinesiology Supplement*, 46 (1), 46-51.

FIS – Ski, *International ski competition rules (ICR)*. S mreže skinuto 11. svibnja 2022.: https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1648811745/fis-prod/assets/ICR_30.03.22_final.pdf

Gamma, K. (1982). *Sve o skijanju*. Zagreb: Mladost.

Maršić, T. (2003). Trening pod uvjetima hipoksije- visinski trening. *Međunarodni znanstveno-stručni skup KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA Zagrebački Velesajam, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Matković, B., Ferencak, S. i Žvan, M. (2004). *Skijajmo zajedno*. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.

Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet.

Pavić Šimetin, I., Benjak, T., Mayer, D. i Capak, K. (2018). Izabrani pokazatelji tjelesne aktivnosti i zdravstvenog stanja učenika i učenica u Hrvatskoj. *U 27. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*. Poreč, 27.- 30.6.2018. (str. 63- 76). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Pavlović, P. (2017). *Interesi i navike osnovnoškolske djece iz različitih sredina o bavljenju sa sportovima na snijegu* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.

Rađenović, O. (2008). *Alpsko skijanje*. Zagreb: Hrvatski zbor učitelja i trenera sportova na snijegu. Dostupno na : [udzbenik_alpsko-skijanje_SU_i_HZUTS.pdf](#) (skijaskouciliste.hr)

Trajkovski Višić, B., Višić, F., Tudor, I., Plavec, D., Krasnić, G., Rađenović, O. I Knežević, B. (2005). *Zimovanje djece predškolske dobi*. Jasenak: Hrvatski olimpijski centar Bjelolasica.

Varadi, N. (2016). *Analiza programa zimske igraonice u gradu Jastrebarskom od 2003. do 2015. godine* (diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.