Škola skijanja

Meandžija, Vanesa

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:172550

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

VANESA MEANDŽIJA

ŠKOLA SKIJANJA

Završni rad

Pula, veljača 2021.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

VANESA MEANDŽIJA

ŠKOLA SKIJANJA

Završni rad

JMBAG: 0303078051, izvanredni student
Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij Predškolski odgoj
Predmet: Kineziološka kultura
Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Znanstvena grana: Kineziološka edukacija
Mentor: Zlatko Tkalčec, prof., v. pred.

Pula, veljača 2021.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Vanesa Meandžija, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja (bacc.praesc.educ.) ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica

Vanesa Meandžija

U Puli, 8.02.2021. godine.

IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, Vanesa Meandžija dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom Škola skijanja koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 8.02.2021. (datum)

Potpis

Vanesa Meandžija

SADRŽAJ

1. UVOD ... 1
2. ŠKOLA SKIJANJA ... 3
2.1. Upoznavanje sa skijaškom opremom ... 3
2.1.1. Odabir skijaške opreme za djecu ... 3
2.2. Elementi prilagodbe ... 5
2.2.1. Vježbe na ravnom ... 6
2.2.2. Penjanje ... 12
2.2.3. Padanje ... 13
2.2.4. Ustajanje ... 14
2.2.5. Klizački korak ... 15
2.2.6. Osnovni skijaški stav i spust ravno ... 15
2.2.7. Plužni stav i pluženje ravno ... 17
2.3. Elementi osnovne škole skijanja ... 19
2.3.1. Plužni zavoj ... 20
2.3.2. Korištenje skijaških žičara ... 23
2.3.3. Spust koso ... 25
2.3.4. Otklizavanje ... 27
2.3.5. Plužno paralelni zavoj ... 28
2.3.6. Osnovni paralelni zavoj ... 29
2.3.7. Zavoj k brijegu ... 30
2.3.8. Napredni paralelni zavoj ... 32
3. ŠKOLA SKIJANJA PRILAGOĐENA DJECI PREDŠKOLSKE DOBI ... 34
3.1. Starosna skupina od 2. do 3. godine ... 38
3.2. Starosna skupina od 3. do 5. godine ... 39
3.3. Starosna skupina od 6. do 7. godine ... 40
4. ZAKLJUČAK ... 42
5. POPIS LITERATURE ... 43

1. UVOD

Tema ovog završnog rada je škola skijanja s naglaskom na školu skijanja prilagođenu djeci predškolske dobi. Predškolsko razdoblje je vrijeme kad dijete najbrže usvaja nove pokrete i vještine. Skijanje kao sport je monostrukturalna aktivnost, koja se odvija na otvorenom prostoru u različitim vremenskim uvjetima. Dijete je radoznalo, ne poznaje strah i nije opterećeno tuđim mišljenjem te, uz pravi pristup i prilagođen odabir metodičkih vježbi i terena, lako i brzo može svladati prve skijaške korake. Nezaobilazna komponenta odgoja i razvoja antropoloških obilježja djece predškolske dobi je uključivanje djece u sportske aktivnosti. Sportske aktivnosti, pa tako i skijanje, pomiču granice dječjih mogućnosti, utječu na socijalni razvoj djeteta te pozitivno djeluju na kreativnost djece. Kako je igra osnovni način na koji dijete uči i spoznaje svijet oko sebe, od iznimne je važnosti da svi koji sudjeluju u odgoju djeteta (roditelji, odgojitelji, treneri...) svoj rad temelje na igri.

Kako bi djetetu olakšali prve korake na skijama, iznimno je bitno odabrati ispravnu skijašku opremu. U ovom radu detaljno je opisana skijaška oprema za djecu te su dani savjeti za odabir skijaške opreme.

S obzirom da svako dijete ima svoju osobnost, vrlo je teško odrediti preporučenu dob kada bi dijete trebalo započeti skijati, uglavnom zbog različitih nivoa sposobnosti i individualnosti svakog djeteta. U prosjeku dijete može početi učiti skijati između treće i četvrte godine. Međutim, ako želimo da stjecanje određenih vještina na snijegu ide brže i ukoliko je dijete zainteresirano, može se započeti s podučavanjem i ranije. Uspješnost i brzina usvajanja skijaškog znanja, osim što zavisi o motoričkim sposobnostima djeteta, ovisi i o učitelju skijanja. Glavnu ulogu u podučavanju skijanja ima učitelj skijanja o čijem pristupu i prilagođenosti rada uzrastu djece ovisi uspješnost i brzina usvajanja skijaških znanja kod djece. On treba biti dobar metodičar, svakom djetetu pristupati individualno te prilagođavati podučavanje skijanja dobnim skupinama djece i uvjetima na terenu.

U programima vrtića često je ponuđen organizirani oblik višednevnog boravka na snijegu, koji se naziva zimovanje. Da bi zimovanje bilo dobro provedeno, nužna je prethodna priprema i organizacija odgajatelja koja je vrlo kompleksna. S druge strane, zimovanje za dijete ima pozitivne učinke jer je to najčešće prva prigoda kada

se dijete višednevno odvaja od roditelja te se na taj način počinje osamostaljivati i zadovoljavati osjećaj pripadnosti grupi.

2. ŠKOLA SKIJANJA

Skijanje je specifičan sport koji zahtijeva da se 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 unutar Hrvatske škole skijanja dijeli se na tri cjeline:

- „upoznavanje sa skijaškom opremom,
- elementi prilagodbe,
- elementi skijaške tehnike.“

  (HZUTS, 2007:4)

S obzirom na logičnost te kompleksnost, kod podučavanja se koristi upravo navedeni redoslijed.

2.1. Upoznavanje sa skijaškom opremom

Kako bi svladavanje prvih skijaških koraka bilo što jednostavnije i zabavnije, izuzetno je važno upoznati se sa skijaškom opremom te odabrati opremu prilagođenu znanju skijaša. Skijaši početnici, a pogotovo djeca, malo znaju o skijaškoj opremi te je jedan od prvih zadataka učitelja predstaviti i provjeriti svaki dio opreme (HZUTS, 2009).

2.1.1. Odabir skijaške opreme za djecu

Roditelji često, u strahu da se dijete ne pothladi, pretjeruju s količinom odjeće. Bitno je dijete obući slojevito i udobno, a da mu se pritom ne sputava kretanje i učenje novih pokreta. Odabir skija i skijaških vezova vrlo je individualan i ovisi o skijaškom znanju djeteta. Ukoliko se radi o početniku, kako bi tzv. produženo stopalo bilo što kraće, preporučuje se odabrati skiju dužine između ramena i brade skijaša. Takve skije su vrlo mekane te djetetu omogućuju da prve skijaške korake usvoji s minimalnim naporom (HZUTS, 2009).



Slika 1. Djeca opremljena za prve skijaške korake (osobna arhiva)

Na slici 1. prikazana je skijaška oprema za djecu. Osim skijaške jakne, skijaških hlača, rukavica, čarapa i podkape, osnovnu skijašku opremu čine: skijaške cipele, skije s vezovima, štapovi, kaciga i skijaške naočale.

Kako dijete usvaja nove elemente te njegovo skijanje postaje sve sigurnije, zahtjevi za skijaškom opremom se mijenjaju. Djeca ne osjećaju strah te vrlo brzo počinju povećavati brzinu kretanja na skijama. Da bi pritom stabilnost na samoj skiji bila veća, preporuča se duža i tvrđa skija. Danas se skije najčešće prodaju i iznajmljuju u kompletu sa skijaškim vezovima te je bitno da roditelj, prije odlaska na snijeg, u servisu provjeri je li dužina i zategnutost veza usklađena s djetetovom dužinom skijaške cipele i djetetovom težinom. Osim toga, skije trebaju imati dovoljno oštre rubnike, što djetetu omogućuje vođenje skije bez prevelikog napora. Prilikom preuzimanja djeteta u školu skijanja, obaveza svakog učitelja skijanja je provjera ispravnosti djetetove skijaške opreme.

Skijaške cipele, popularno zvane pancerice, biraju se prema veličini stopala djeteta. Najčešće su one za broj veće od njegove obuće. Početničke skijaške cipele su nešto mekše te najčešće imaju dvije kopče. Kao i kod skija, s povećanjem stupnja usvojenih vještina, povećava se tvrdoća skijaške cipele i broj kopči.

Uobičajeno je da djeca početnici ne koriste skijaške štapove kako bi im nova aktivnost bila lakša. Dijete se upoznaje s hodanjem u skijaškim cipelama te treba nositi skije, koje za njega nisu lagane, a korištenje skijaških štapova samo mu otežava aktivnost. Tim više što je u školi skijanja prvi element u kojemu se koriste

skijaški štapovi paralelni zavoj. Odabir skijaških štapova puno je jednostavniji nego izbor skijaške cipele. Da bismo odabrali točnu dužinu skijaškog štapa, štap treba okrenuti naopako, s ručkom prema dolje, a vrhom štapa prema gore. Zatim štap treba uhvatiti ispod krpljice te nadlaktica, koja je priljubljena uz tijelo, treba s podlakticom zatvarati kut od 90°.

Za djecu do 12 godina obavezna je uporaba skijaških kaciga na svim skijalištima. Postoje različite veličine i oblici skijaških kaciga te je bitno da ona bude ispravno podešena. Uz skijašku kacigu preporuča se nošenje skijaške maske ili skijaških naočala, koje je najbolje kupiti u kompletu s kacigom.

Skijaško odijelo može biti jednodijelno ili dvodijelno. Treba birati ona odijela koja će osigurati optimalnu toplinu, nepromočiva su i dovoljno udobna kako se djetetu ne bi ograničavalo i otežavalo gibanje. Iz praktičnih razloga za djecu se preporuča korištenje dvodijelnih odijela (jakna + hlače).

Kod odabira skijaških rukavica, osim što ih treba prilagoditi veličinom, bitno je da budu tople, da ne propuštaju hladnoću i vlagu te da se lako skidaju i stavljaju. Upravo zbog posljednjega razloga, preporučaju se rukavice na jedan prst - palac, koje dijete lakše oblači, a ujedno su i toplije.

Iako nije sastavni dio opreme, valja napomenuti da dijete treba namazati kremom sa zaštitnim UV faktorom budući da je ono tijekom cijeloga dana izloženo suncu koje je posebno opasno na velikim nadmorskim visinama.

S obzirom da djeca brzo prerastu opremu, za početnike i djecu do 15 godina preporuča se iznajmljivanje osnovne skijaške opreme (skijaške cipele, skije s vezovima, štapovi), a ostalu opremu potrebno je kupiti ili nabaviti od prijatelja. Danas mnogi ski-servisi iznajmljuju opremu za cijelu sezonu pa se na taj način može uštedjeti novac i vrijeme (HZUTS, 2009).

2.2. Elementi prilagodbe

Pred skijaša početnika postavljeni su mnogi izazovi. Skijanje je sport koji se odvija u okruženju u kojem se često događaju promjene konfiguracije terena, skijaš se odjednom treba upoznati i priviknuti na opremu te uspostaviti ravnotežu na skijama koje mu, zbog kliznosti plohe, stvaraju dodatan osjećaj nestabilnosti i nesigurnosti.

Elementi prilagodbe predstavljaju temelje u učenju skijanja te je ključna uloga učitelja da se u ovoj fazi vodi jednostavnošću, logičnošću i postupnošću kako bi učenik što bolje i brže usvojio sva gibanja i radnje koje će mu omogućiti prvi spust. Novi uvjeti, nepoznati ljudi, novi ambijent te hladnoća djeci vrlo često stvaraju osjećaj nesigurnosti te je na učitelju da pomoću odabira odgovarajućih vježbi zainteresira djecu koja kroz igru postupno usvajaju nove elemente i vještine. Iako podučavanje djece skijanju predstavlja najzahtjevniji zadatak za učitelja skijanja, na kraju procesa i stvaranju novog skijaša, učitelj dobiva najveći poklon (HZUTS, 2009).

Prema HZUTS (2017:59-68) elementi prilagodbe dijele se na:

- „Vježbe na ravnom,
- Penjanje,
- Padanje,
- Ustajanje,
- Klizački korak
- Osnovni skijaški stav i spust ravno,
- Plužni stav i plug ravno.“

2.2.1. Vježbe na ravnom

Nakon što učitelj prezentira i objasni skijašku opremu, potrebno je odabrati prilagođen, što ravniji, teren na kojemu se učenik upoznaje sa svojom opremom te se, uz odgovarajuće vježbe, navikava na osjećaj na skijama.



Slika 2. Nošenje skija na otvorenom

Izvor: https://www.stocksy.com/317057/two-children-wearing-ski-clothes-carrying-skis-while-walking-through-fresh-snow *(Pristupljeno 17.09.2020.)*

Na slici 2. prikazano je kako se skije nose na otvorenom. Učitelj demonstrira kako se nose skije u otvorenim i zatvorenim prostorima, daje upute o odabiru ispravnog mjesta za postavljanje na skije te pokazuje kako se skijaška cipela stavlja i skida iz skijaškog veza. Prilikom nošenja skija na otvorenom, skije se nose naslonjene na desno ili lijevo rame, vrhovima okrenutima prema naprijed, dok se u zatvorenim prostorima skije nose uspravno, vrhovima usmjerenima prema gore (HZUTS, 2009).



Slika 3. Nošenje skija u predručenju

Izvor: https://turnshape.files.wordpress.com/2012/04/childcarryingskis.jpg

(Pristupljeno 17.09.2020.)

Kao što je prikazano na slici 3., skije je na otvorenom moguće nositi i u predručenju. Kako bi se maloj djeci olakšalo nošenje skija, učitelj im postavlja skije na ruke u predručenju.

Budući da djeca na hladnoću dolaze iz grijanih prostora, potrebno ih je na adekvatan način zagrijati. Zagrijavanjem se postiže optimalna temperatura tijela koja omogućava bolju rastezljivost mišića. U uvodnom dijelu preporuča se odabir jednostavnih i lako razumljivih igara kojima se nastoji spriječiti mogućnost mišićne povrede. Izbor sadržaja uvodnog dijela ovisi o dobi, broju djece te raspoloživim rekvizitima. Od rekvizita mogu se koristiti lopte, kocke i čunjevi. Preporučeno trajanje navedenih aktivnosti iznosi dvije do pet minuta. Učitelj treba zauzeti položaj koji će mu omogućiti pregled nad svom djecom. S obzirom da se skijanje odvija na otvorenom prostoru, u posebnim klimatskim uvjetima, učitelj treba postaviti djecu tako da leđima budu okrenuti suncu, suprotno od smjera padanja snijega te, ako puše

vjetar, učitelj treba zauzeti položaj da se njegov glas širi u smjeru prema djeci (Neljak, 2019).

Najčešće metodičke vježbe koje se koristi za zagrijavanje djece su: igra lovice u skijaškim cipelama, grupno pretrčavanje od točke A do točke B, hodanje s jednom skijom u krug u smjeru i suprotno od smjera kazaljke na satu, igra „dan - noć", igra „vrući krumpir", tračanje oko čunjeva i sl.



Slika 4. Grupno pretrčavanje od točke A do točke B

Izvor: http://www.dj-slovenija.si/zimski-utrip/prva-mala-sola-smucanja-dextroenergy-je-za-nami

(Pristupljeno: 14.10.2020.)

Da bi se dodatno smanjila mogućnost ozljede, potrebno je općim pripremnim vježbama pripremiti djetetov lokomotorni, dišni i krvožilni sustav. Cilj ovih vježbi je dodatna priprema organizma za izvođenje složenijih pokreta i gibanja. Izvođenje ovih vježbi započinje vratom pa kreće prema donjim dijelovima tijela sa ciljem da se zagrijava dio tijela koji je najaktivniji. Kod skijanja posebnu pažnju treba pridati zagrijavanju donjih ekstremiteta (Neljak, 2019).

Osim standardnih pripremnih vježbi, djecu se dodatno može motivirati vježbama koje su njima zanimljive i prilagođene njihovoj dobi poput oponašanja radnji iz života ljudi i životinja. Neke od vježbi koje se preporučaju izvesti su:

- za zagrijavanje vratnih mišića – „pogledaj prijatelja lijevo i desno do sebe"
- za istezanje mišića ruku - hvatanje pahuljica
- za zagrijavanje kukova – „miješanje variva"
- za zagrijavanje nogu – čučnjevi ili naizmjenično podizanje nogu stupanjem.



Slika 5. Opće pripremne vježbe - „zagrijavanje“ (osobna arhiva)

Nakon što su djeca dobro zagrijana, potrebno im je pokazati kako se uspostavlja ravnoteža na jednoj skiji. Važno je da se ova vježba izvodi na ravnom ili na dijelu staze s blagim padom.

Nadalje, kako bi se uspostavila dinamička ravnoteža na skijama, potrebno se je istodobno kretati sa skijom i nogom bez skije te ne dozvoliti da skija sama krene po terenu, a tijelo zaostane. Pravilnom izvedbom opisanog elementa tijelo se automatski postavlja u položaj središnje skijaške ravnoteže. Najčešća metodička vježba koja se koristi za uspostavljanje ravnoteže na jednoj skiji poznata je pod nazivom romobil[1] (HZUTS, 2007:9).

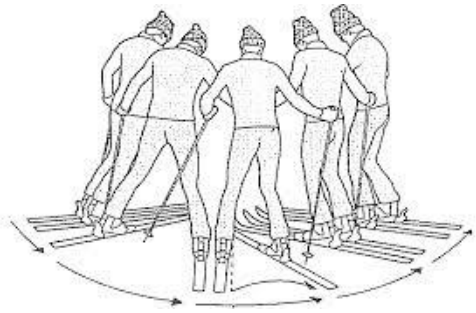
Kada učenik usvoji kretanje na jednoj skiji i postane siguran, pokazujemo mu vježbe na dvjema skijama. Prilikom postavljanja druge skije, važno je napomenuti da skije trebaju biti postavljene okomito na padnu liniju kako bi se spriječilo kretanje. Za lakše postavljanje druge skije, preporuča se uvijek prvo staviti donju pa potom gornju skiju. Najčešći problem koji se javlja prilikom izvođenja vježbi s dvjema skijama, uzrokovan je duljinom skije zbog čega dolazi do križanja skija, odnosno pada (HZUTS, 2009).

Da bi se učenici naviknuli na duljinu skije, preporuča se (HZUTS, 2007:6-7):

- „hodanje u krug s objema skijama pazeći da se pritom skije ne prekriže,
- hodanje po ugaženom tragu,

[1] „Klizanje samo na jednoj skiji, s ponavljajućim odrivom odrazne noge“ (HZUTS, 2007:6).

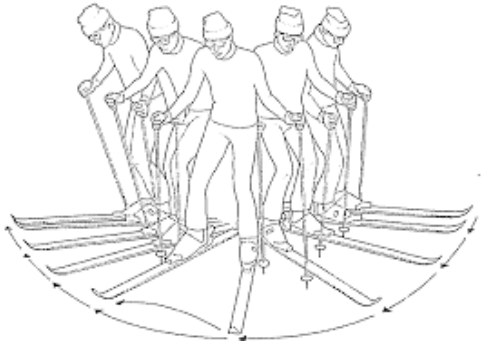
- okretanje prestupanjem oko vrhova/repova skija s rukama oslonjenim na koljena.“



Slika 6. Okretanje prestupanjem oko vrhova skija

Izvor: https://www.google.com/imgres?imgurl=x-raw-image%3A%2F%2F%2F5e11ea600b102b807266c2fddaad9cb2dc7189e79332c80e7e359500cf7d2bb1&imgrefurl=https%3A%2F%2Fdlscrib.com%2Fdownload%2Ftehnike-skijanja_58b724f86454a79234b1e8d2_pdf&tbnid=gCsQC2DqEV7glM&vet=10CF8QMyiTAWoXChMIuI-Ck43u7QIVAAAAAB0AAAAAEAI..i&docid=yoSfxk0yDqcX1M&w=837&h=504&q=vje%C5%BEba%20okretanja%20oko%20repova%20skija&ved=0CF8QMyiTAWoXChMIuI-Ck43u7QIVAAAAAB0AAAAAEAI

(Pristupljeno 27.12.2020.)



Slika 7. Okretanje prestupanjem oko repova skija

Izvor: https://www.google.com/imgres?imgurl=x-raw-image%3A%2F%2F%2F3d0c6b0c4c61b4973de6bb76a2e09581aa1941c9b4c7276eccf7b870e3c26f1d&imgrefurl=https%3A%2F%2Fdlscrib.com%2Fdownload%2Ftehnike-skijanja_58b724f86454a79234b1e8d2_pdf&tbnid=l7RhTAxrDD33rM&vet=10CFUQMyiOAWoXChMIuI-Ck43u7QIVAAAAAB0AAAAAEAI..i&docid=yoSfxk0yDqcX1M&w=867&h=606&q=vje%C5%BEba%20okretanja%20oko%20repova%20skija&ved=0CFUQMyiOAWoXChMIuI-Ck43u7QIVAAAAAB0AAAAAEAI

(Pristupljeno 27.12.2020.)

2.2.2. Penjanje

Postoje dva načina penjanja: bočno stepenasto penjanje i penjanje V-raskorakom. Pri bočnom stepenastom penjanju, kao što je prikazano na slici 7., skijaš skije treba postaviti okomito na padnu liniju. Skijaš koristi gornje rubnike skija i bočnim koracima postupno svladava uspon tako da se prvo težina tijela prenese na donju skiju, a gornjom se skijom zakorači bočno prema gore te se zatim težina prenese na gornju skiju, a donja skija se priključi gornjoj (HZUTS, 2007).



*Slika 8. **Bočno stepenasto penjanje** (osobna arhiva)*

Penjanje V-raskorakom zahtjevnije je od bočnog prijestupnog penjanja. To je tehnika penjanja u kojoj su skije postavljenje u obliku slova V. Repovi skija su jedan blizu drugoga, a vrhovi skija su razmaknuti. Koljena se potiskuju prema unutra kako bi se skije postavile na unutrašnje rubnike. Penje se uz padnu liniju, tijelom okrenutim prema gore. Kretanje se odvija malim koracima tako da se naizmjenično podižu skije i penje se uz padnu liniju kako bi se postupno svladala uzbrdica. Iza skijaša u snijegu ostaje trag u obliku slova V (HZUTS, 2009).

Kako bi se djeci olakšalo penjanje, savjetuje se postavljanje podloge kao što je tepih, na sam snijeg. Na taj se način smanjuje klizanje i mogućnost pada.



Slika 9. Uporaba tepiha kao pomoć pri penjanju

Izvor: https://sdgace.si/2020/02/06/snow-kidz-gace-2020/

(Pristupljeno 19.09.2020.)

2.2.3. Padanje

Sastavni dio skijanja su padovi koji se događaju svakom skijašu, pa i onom vrhunskom. Padovi će rjeđe završiti ozljedom ako skijaši imaju adekvatnu skijašku opremu te ako prije početka skijanja nekoliko minuta posvete vježbama zagrijavanja, razgibavanja i istezanja. Osnovno pravilo koje početnik treba znati jest da se ne opire padu, već da pokuša pasti na stranu, tj. na onaj bok koji je bliži padini. Isto tako trebao bi pogrčiti koljena i ispružiti ruke prema naprijed. Vježbanje takvog zadatka moguće je na blagim padinama (HZUTS, 2009).



Slika 10. Padanje

Izvor: HZUTS (2009.) Alpsko skijanje. Zagreb: Znanje

Djeca padove doživljaju manje zastrašujućima nego odrasli, no usprkos tome ovo je element na koji ih treba upozoriti i pripremiti da bi znali kako se što bolje i sigurnije dočekati prilikom pada.

2.2.4. Ustajanje

Nakon pada i zaustavljanja skijaš prvo treba postaviti skije tako da one budu ispod tijela, okomito na padnu liniju. Kako bi dizanje bilo lakše, potrebno je skije povući čim više prema trupu, odnosno skvrčiti se. Nadalje, skijaš postavlja skije na rubnike te se upire gornjom rukom o padinu ili, ukoliko ima skijaške štapove, koristi ih kao pomoć da bi se odgurnuo i stao na skije (HZUTS, 2009).

Kako djeca početnici uglavnom ne koriste skijaške štapove, kod njih se za ustajanje najčešće koristi prva metoda. U tom slučaju tijelo je potrebno usmjeriti prema naprijed, a odraznom rukom od padine te se težina prenosi prema naprijed držanjem donjeg koljena drugom rukom i skijaš ustaje.

2.2.5. Klizački korak

Za izvođenje klizačkog koraka potrebno je odabrati što ravniji teren. Ovaj element započinje se iz osnovnog skijaškog stava na način da se odgurne od unutranjeg rubnika jedne skije, a druga skija se podiže, prenosi po zraku i postavlja na podlogu koso prema naprijed i u smijeru kretanja. Skijaš također koristi ruke kao dodatni oslonac kojima se odguruje o podlogu te ponavlja navedene radnje u ciklusima (HZUTS, 2017).

Metodičke vježbe koje se najčešće koriste su (HZUTS, 2017:64)

- „hodanje s jednom skijom na nozi,
- klizanje samo na jednoj skiji s ponavaljajućim odrivom odrazne noge (romobil),
- kontinuirano odguravanje od jedne, oslonačne skije,
- hodanje u krug.“

2.2.6. Osnovni skijaški stav i spust ravno

Za demonstriranje osnovnog skijaškog stava potrebno je odabrati ravan teren. Skijaš treba postaviti skije tako da one budu razmaknute u širini kukova, postavljene na plohu te je težinu potrebno ravnomjerno rasporediti na obje skije i cijelu dužinu stopala. Gležnjevi i koljena su lagano povijeni tako da potkoljenice dodiruju prednji dio skijaške cipele. Trup je u blagom pretklonu, a leđa su povijena prema naprijed. Šake se nalaze ispred kukova, a njihova udaljenost je malo veća od širine ramena. Ukoliko djeca koriste skijaške štapove, oni su odlična pomoć pri postavljanu tijela u ispravan položaj. Kada učenik usmjeri štapove koso unatrag i dolje, tako da su krpljice[2] usmjerene od tijela, tijelo se automatski postavlja u ispravan položaj (HZUTS, 2009).

Umjesto štapova djeca za pomoć mogu koristiti balon, loptu ili obruč koji stavljaju u predručenje. Nakon što je skijaš početnik usvojio osnovni skijaški stav, spreman je za učenje prvog elementa u kojem se susreće s kliznosti skije. Najčešće biramo blage padine, s ravnim dijelom na kraju, dužine desetak metara.

[2] Donji dio skijaškog štapa.

Spust ravno započinje se izvoditi tako da su skije postavljene okomito na padnu liniju. Djeca spust ravno najčešće započinju iz plužnog stava, koji će biti opisan u sljedećem poglavlju. Za početak je potrebno pokazati djeci postavljanje tijela u osnovni skijaški položaj tako da blago čučnu te postave ruke na koljena. Skije su im postavljenje u oblik slova A koji ujedno služi kao kočnica, te im sprječava kretanje (HZUTS, 2007).



Slika 11. Spust ravno (osobna arhiva)

Kako bi skijaš započeo spust ravno, potrebno je približiti repove skija, odnosno skije postaviti u slovo I, pazeći da pritom ne dođe do križanja vrhova skija. Ukoliko je moguće, kod svladavanja spusta ravno preporuča se da jedan učitelj bude uz početnika prilikom kretanja, a jedan da ga dočekuje na mjestu gdje će se zaustaviti. Na taj način dijete stječe dodatnu sigurnost te prije usvaja ovaj, za njega nimalo lak, element.

Prema HZUTS (2007:15) vježbe koje se najčešće koriste prilikom uvježbavanja spusta ravno su:

- „spust ravno uz podizanje repa jedne skije,
- spust ravno uz naizmjenično podizanje repova skija,
- spust ravno na jednoj skiji,
- sunožni poskoci u spustu ravno,
- spust ravno sa saginjanjem ispod postavljenih štapova u obliku vrata,
- spust ravno sa saginjanjem i prolaženjem kroz vrata,
- spust ravno uz podizanje predmeta sa snježne podloge.“



Slika 12. Spust ravno i prolaženje kroz vrata (osobna arhiva)

2.2.7. Plužni stav i pluženje ravno

Nakon što je skijaš usvojio osnovni skijaški stav i spust ravno, spreman je za učenje novih elemenata plužnog stava i pluženja ravno. Za usvajanje i svladavanje navedenih elemenata mogu se izabrati tereni s blagim nagibima. Plug ravno je prvi element koji skijašu omogućava zaustavljanje. Dijete, koje je usvojilo osnovni skijaški stav, ne bi trebalo imati problema s usvajanjem plužnog stava jer je jedina razlika u ova dva elementa u položaju skija.

Skije su u plužnom stavu postavljene u obliku slova A te se dijete oslanja na unutarnje rubnike skija. Ostali elementi plužnog stava podudaraju se s onim što je skijaš usvojio kod osnovnog stava: „Težina je ravnomjerno raspoređena na obje skije; središte opterećenja skije je na sredini stopala; noge su povijene u koljenima i gležnjevima, a trup u kukovima i leđima, koljena su primaknuta jedno drugome; ramena su pomaknuta prema naprijed na osnovi blago zaobljenih leđa; ruke su pomaknute prema naprijed i odmaknute u stranu; skijaški štapovi su usmjereni koso prema nazad i dolje s krpljicama usmjerenim od tijela“ (HZUTS. 2007:16).



Slika 13. Plužni stav

Izvor: HZUTS (2009.) Alpsko skijanje. Zagreb: Znanje

Uobičajeno je za uvježbavanje plužnog stava korištenje metodičkih vježba kao što su: zauzimanje plužnog stava na mjestu, iz položaja spusta ravno zauzimanje plužnog položaja poskakivanjem na mjestu te naizmjeničnim vraćanjem u položaj spusta ravno. Jedina razlika između plužnog stava i pluga ravno je što se plug ravno odvija u kretanju. Položaj skija u obliku slova A služi kao kočnica te, zavisno o

razmaku repova skija, razlikujemo kližući i kočeći plug. Kao što mu samo ime govori, u kližućem plugu skijaš klizi te su repovi skija manje udaljeni nego što je to kod kočećeg pluga. Kližućim plugom skijaš kontrolira briznu kretanja te se pomoću njega spušta niz blage padine, a kočeći plug koristi u trenutku kada se odluči zaustaviti (HZUTS, 2007).



Slika 14. Kočeći i kližući plug

Izvor: HZUTS (2009.) Alpsko skijanje. Zagreb: Znanje

Za usvajanje elementa pluženje ravno uobičajeno se koriste vježbe u kombinaciji sa spustom ravno, kao što su:

- „iz spusta ravno prelaženje u pluženje ravno,
- naizmjenično izvođenje spusta ravno i pluženja ravno,
- pluženje ravno s naglaskom na simetrično potiskivanje repova skija prema van, u sporijem i bržem tempu,
- iz spusta ravno prelaženje u pluženje ravno te povratak u spust ravno,
- veliki i mali plug (HZUTS, 2009:95).“

2.3. Elementi osnovne škole skijanja

Budući da je cilj ovoga rada usmjeren na školu skijanja prilagođenu djeci predškolske dobi, u nastavku su detaljnije razrađeni, kroz teoriju i metodičke vježbe, elementi osnovne škole skijanja.

Kod učenja najmlađih, glavna vodilja učitelju treba biti naučiti djecu pokretima na snijegu, a ne tehnikama. Da bi to postigao, učitelj u svom radu treba biti metodičan, kreativan i u svakom trenutku znati kako privući pažnju učenika (Pišot, Videmšek, 2004). Iz tog razloga u ovom radu neće biti razrađena napredna niti natjecateljska škola skijanja.

Prema HZUTS (2017:69-84) elementi skijaške tehnike osnovne škole skijanja su:

- „Plužni zavoj,
- Korištenje skijaških žičara,
- Spust koso,
- Otklizavanje,
- Plužno paralelni zavoj,
- Osnovni paralelni zavoj,
- Zavoj k brijegu,
- Napredni paralelni zavoj“.

2.3.1. Plužni zavoj

Plužni zavoj je element čije usvajanje omogućava skijašu kontrolirano svladavanje blagih padina. S obzirom da je ovo najkompleksniji skijaški element od svih do sad navedenih, od učitelja se zahtijeva maksimalna jednostavnost, postupnost i logičnost u objašnjavanju.

Plužni zavoj se izvodi u stavu klizećeg pluga, u srednjem skijaškom stavu. Skijaš mijenja smjer skija postupnim kružnim gibanjem nogu u smjeru novog zavoja, koje traje tijekom izvođenja čitavog zavoja, kao i istovremenim spuštanjem iz visokog u srednji skijaški stav. Čim skije počnu skretati, skijaš uspostavlja ravnotežu na vanjskoj skiji sa središnjim opterećenjem ispod sredine stopala. Da bi ravnoteža ostala na vanjskoj skiji i u drugom dijelu zavoja, skijaš prilagođava stav nagibu padine povijajući unutarnju nogu u koljenu i kuku za točno onoliko koliko je potrebno da ravnoteža i dalje ostane na vanjskoj skiji. To usklađivanje s padinom može se opisati i kao privlačenje natkoljenice prsima ili, kako najčešće kažemo, „skraćivanje" unutarnje noge. Zavoj je završen onda kad je vanjska skija okomita na padnu liniju. U prijelazu između dva zavoja skijaš opruža noge i podiže se u visoki skijaški stav te

uspostavlja ravnomjerno opterećenje na objema skijama. Novi zavoj započinje (postupnim) kružnim gibanjem nogu kojim usmjerava plužno postavljene skije u smjeru novog zavoja (HZUTS, 2007).



Slika 17. Plužni zavoj

Izvor: HZUTS (2009.) Alpsko skijanje. Zagreb: Znanje

Za razliku od odraslih početnika, koji zahtijevaju detaljno teorijsko objašnjavanje i razumijevanje kao i svakog drugog tako i ovog elementa, kod djece treba više koristiti princip oponašanja učitelja i ostale djece u grupi. Najjednostavniji način da se djeci predoči plužni zavoj jest da ponavljaju prenošenje težine s lijeve na desnu skiju tako da opterećenje uvijek bude na vanjskoj skiji.

Neke od vježbi koje se prakticiraju za usvajanje plužnog zavoja su:

- „zauzimanje plužnog položaja,
- Prelaženje u pluženje ravno iz spusta ravno,
- Izvođenje plužnih zavoja, rukama oslonjenim na koljena- kružna gibanja,
- povezivanje plužnih zavoja sa štapovima u koridoru,
- izvođenje „vjenčića" plužnih zavoja,
- izvođenje plužnih zavoja s otkopčanim skijaškim cipelama (za napredne skijaše)“ (HZUTS, 2007:21).



Slika 18. Izvođenje plužnih zavoja s rukama oslonjenim na koljena (osobna arhiva)



Slika 19. Plužni zavoj – „avion“ (osobna arhiva)

Igre sa skijaškim štapovima:

- Vožnja sa skijaškim štapovima u predručenju: skijaške štapove dižemo u zrak - gore, spuštamo na vanjsko koljeno – dolje,
- Vožnja u plužnom zavoju uz prebacivanje skijaških štapova iz lijeve u desnu ruku ili obratno,
- Vožnja u plužnom zavoju uz spuštanje vanjske ruke i podizanje unutarnje ruke, sa štapovima u ruci (Pišot, Videmšek, 2004).

2.3.2. Korištenje skijaških žičara

Čim djeca usvoje zaustavljanje na skijama, vrijeme je da počnu koristiti skijaške žičare. Uporaba skijaških žičara uvelike olakšava skijanje jer dijete ne troši energiju na penjanje, no svaki učitelj treba imati na umu da je korištenje žičara veliki korak za dijete. Danas su gotovo sva skijališta infrastrukturom prilagođena najmlađima te je prva vrsta žičare s kojom se susreću pokretna traka. Učitelj treba odvesti djecu na dno trake te im na ravnom terenu objasniti kako stati na traku, zadržati ravnotežni položaj tijekom vožnje, naglasiti da održavaju razmak te kako i što učiniti pri silaženju (HZUTS, 2009).



Slika 15. Uporaba pokretne trake (osobna arhiva)

Osim pokretnih traka, na početničkim stazama susrećemo se s vučnicama. Ukoliko učitelj prethodno dobro ne objasni, ne omogući djetetu da proba te stekne osjećaj vožnje na vučnici prije nego ju počne samostalno koristiti, može kod djeteta izazvati velik strah i odbijanje njezinog korištenja. Stoga svaki učitelj treba uputiti učenike u osnovna pravila korištenja skijaških vučnica: skijaš treba dopustiti vučnici da ga vuče u osnovnom visokom skijaškom stavu, skije treba postaviti paralelno, a težinu tijela treba ravnomjerno rasporediti na obje skije. Kada vučnica dođe na vrh, potrebno je povući i odbaciti tzv. tanjurić te sići i uz rub staze pričekati učitelja. Preporuča se da na vučnicu učitelj ide posljednji kako bi mogao pomoći svima pri ulasku te putom onima koji padnu. Kako bi dijete dobilo osjećaj vožnje na vučnici, učitelj može prethodno, uz korištenje skijaških štapova, pripremiti dijete. Na početak učitelj treba

staviti ono dijete za kojeg procijeni da je do tog trenutka najbolje svladalo elemente skijaške tehnike. Također učitelj treba upozoriti djecu da, ukoliko padnu prilikom vožnje na vučnici, odbace tzv. tanjurić te da se čim prije pokušaju maknuti iz koridora kojim vozi vučnica. Zatim trebaju pričekati učitelja ili se na siguran način spustiti do polazišne točke vučnice. Ukoliko dijete ne može samostalno koristiti vučnicu, možemo mu pomoći tako da ga između nogu dovedemo na vrh. Tako će dijete dobiti osjećaj za samostalnu vožnju (HZUTS, 2007).



Slika 16. Vožnja na vučnici (osobna arhiva)

Žičare sa sjedalima rjeđe nalazimo na početničkim stazama. Učenicima treba jasno objasniti da se sjedalo čeka na za to postavljenim oznakama na tlu, pogleda usmjerenog preko ramena u smjeru dolazeće sjedalice, a skijama postavljenim u smjeru kretanja žičare. Jednom rukom skijaš mora držati oba štapa, a drugu ruku usmjeriti prema nadolazećoj sjedalici kako bi ublažio udarac u potkoljenice. Nakon što je skijaš sjeo na predviđeno mjesto na sjedalici, postavlja skijaške štapove u krilo te spušta zaštitnu prečku do trenutka izlaska. Mjesto izlaska je na vrijeme označeno i te se oznake nalaze na stupu žičare na vidljivom mjestu. Skijaš podiže zaštitnu prečku tek kada se sjedalica u cijelosti nađe iznad zaštitne mreže u podnožju.

Postavlja skije u smjeru gibanja žičare te se, uz sunožan odriv, slobodnom rukom odgurne od sjedalice te nastavlja spust ravno (HZUTS, 2009).

Prema HZUTS (2017:74) vježbe koje se koriste pri usvajanju korištenja skijaških žičara su:

u mjestu

- „iz položaja osnovnog skijaškog stava jednom skijom prestupiti u raskorak, objema rukama prihvatiti vrh štapa (košaricu) koju pruža učitelj skijanja te sunožnim postavljanjem nogu „stisnuti“ košaricu tako da štap ostane među nogama,
- Pomoću skijaša u grupi simulirati „vožnju“ na žičari sa sjedalima na način da dva skijaša iz grupe pomoću skijaških štapova simuliraju žičaru sa sjedalima kako bi treći sjeo

u gibanju na ravnom

- Pomoću skijaša u grupi simulirati „vožnju“ na žičari sa sjedalima na način da dva skijaša iz grupe pomoću skijaških štapova simuliraju žičaru sa sjedalima kako bi treći sjeo.“

2.3.3. Spust koso

Kod izvođenja spusta koso skije su po prvi put postavljene u paralelan položaj. Na samom početku demonstriranja ovog elementa nužno je djeci objasniti da trebaju biti oslonjena na donju skiju, što je ključno za uspješno izvođenje svih elemenata koji će biti opisani u nastavku. Kako bi se skije rasteretile, spust koso započinje se izvoditi iz visokog skijaškog položaja. Zatim se skije istovremeno postavljaju na gornje rubnike što se postiže postupnim spuštanjem u koljenima te postavljanjem tijela u položaj postraničnog luka od gležnja do ramena. Zbog položaja skija na rubnicima skijaš ostavlja oštar i jasan trag poput tračnica, a što je nagib padine veći, potrebno je izvesti veći postranični luk (HZUTS, 2007).



Slika 20. Izvedba spusta koso: A) prednja strana tijela, B) stražnja strana tijela

Izvor: HZUTS (2009.) Alpsko skijanje. Zagreb: Znanje

Za djecu ovo može biti vrlo interesantan element u kojem oni međusobno gledaju i procjenjuju tko je ostavio jasniji trag. Na taj način, kroz igru, nesvjesno usvajaju ovaj element škole skijanja.

Metodičke vježbe koje se preporučaju za uvježbavanje ovog elementa mogu se izvoditi na strmini u mirovanju ili u gibanju.

Na strmini u mirovanju:

- „zauzimanje položaja spusta koso,
- zauzimanje položaja spusta koso podizanjem repa ili cijele skije,
- zauzimanje položaja spusta koso paralelnim prestupanjem uz strminu.“

Na strmini u gibanju:

- „spust koso uz naizmjenično podizanje i spuštanje repa gornje skije,
- spust koso sa stalno odignutim repom gornje skije (vrh gornje skije lagano je prislonjen uz snijeg, a rep podignut),
- spust koso sa štapovima u predručenju/nadručenju držeći ih podhvatom/ nadhvatom (skijaški štapovi paralelni su s padnom linijom),

- spust koso uz povlačenje donjeg skijaškog štapa po snijegu,
- spust koso uz pokazivanje smjera padne linije, donji štap pokazuje dno strmine, a gornji štap pokazuje vrh strmine,
- spust koso paralelnim prestupanjem uz strminu u novi trag“ (HZUTS, 2007:22).

2.3.4. Otklizavanje

Budući da se otklizavanje započinje iz položaja spusta koso, logičan je slijed da se ovaj element uči i uvježbava kao nadogradnja na spust koso. Učitelj demonstrira ovaj element na način da skije, koje su postavljene na rubnike, odmicanjem koljena od strmine postavlja plošno na kliznu plohu, pri tome pazeći da se ne naruši ravnotežni položaj. Nužno je naglasiti učenicima da je za zadržavanje ravnotežnog položaja težinu potrebno rasporediti dominantno na donju skiju.

Prema HZUTS (2007:23) otklizavanje se može izvesti na dva načina:

- „odmicanjem koljena od brijega – bočno gibanje,
- odmicanjem koljena od brijega uz istodobno spuštanje tijela u niži položaj“

Metodičke vježbe u mjestu na strmini (HZUTS, 2007:23):

- „iz pozicije osnovnog visokog skijaškog položaja, odmičući koljena od brijega izvesti bočno otklizavanje,
- naglašenom rotacijom trupa oko uzdužne osi, zasukom trupa omogućiti odguravanje od brijega s oba štapa, a reguliranjem rubljenja - pomicanjem koljena k brijegu i od brijega otklizavati ili zaustavljati gibanje“

Prema HZUTS (2007:23) metodičke vježbe u gibanju na strmini:

- „naizmjenično otklizavati i voziti spust koso,
- otklizavati bočno, koso u smjeru spusta koso, koso natrag,
- otklizavati bočno, koso naprijed, koso unatrag,
- otklizvati u koridoru.“

2.3.5. Plužno paralelni zavoj

Nakon što je učenik usvojio sve prethodno opisane elemente zbog konstrukcijskih karakteristika skija vrlo često spontano izvodi plužno paralelni zavoj. Spontanom izvođenju ovog elementa doprinosi odabir prikladnog terena, veća brzina te izrazito naglašen položaj na vanjskoj skiji. Izvođenje plužno paralelnog zavoja započinje iz plužnog položaja te se izvodi plužni zavoj koji postepeno prelazi u paralelni zavoj. Za uvježbavanje ovog elementa izrazito je važno odabrati blage padine i široke staze (HZUTS, 2017).

Metodičke vježbe pri usvajanju otklizavanja:

- „iz pozicije osnovnog visokog skijaškog položaja odmičući koljena od brijega izvesti bočno otklizavanje naglašenom rotacijom trupa oko uzdužne osi (zasukom trupa) omogućiti odguravanje od brijega s oba štapa, a reguliranjem rubljenja – pomicanjem koljena k brijegu i od brijega – otklizavati ili zaustavljati gibanje,
- naizmjenično otklizavati i voziti spust koso,
- otklizavati bočno, koso u smjeru spusta koso, koso natrag,
- otklizavati bočno, koso naprijed i koso unatrag,
- otklizavati u koridoru“ (HZUTS, 2017:76).



Prva faza plužno paralelnog zavoja- skije su u plužnom položaju



Druga faza plužno paralelnog zavoja- skije su i dalje u plužnom položaju te je dominantno naglašeno opterećenje na vanjskoj skiji



Treća faza plužno paralelnog zavoja- skije su u paralelnom položaju



Četvrta faza plužno paralelnog zavoja- završavanje zavoja s paralelno postavljenim skijama

Slika 21. Faze plužno paralelnog zavoja
Izvror: HZUTS (2017.) Alpsko skijanje. Zagreb

2.3.6. Osnovni paralelni zavoj

Postepenim skraćivanjem plužnog stava skijaš na prikladnom terenu zahvaljućuji ispravnom položaju i opterećenju na vanjskoj skiji često puta sasvim slučajno izvede osnovni paralelni zavoj. Skretanja se izvode uz pomoć sunožnih kružnih gibanja nogu, a prilikom izvođenja osnovnog paralelnog zavoja skije su postavljene na rubnike samo pri završetku zavoja. Na samom ulasku u zavoj dominantna su gibanja uzduž skije. Prilikom izvođenja ovog elementa skije su postavljene u otvorenom paralelnom položaju (HZUTS, 2017).

Prema HZUTS (2017:80) korisne metodičke vježbe prilikom učenja i usavršavanja osnovnog paralelnog zavoja:

- „vježbe očuvanja središnjeg položaja uzduž skija: skijanje bez skijaških štapova s rukama prekriženim na prsima i kontrola pritiska na prednjim dijelovima stopala, skijanje sa štapovima u predručenju,
- vježbe uspostavljanja i otpuštanja rubljenja tijekom promjena između spusta koso i otklizavanja (posebno pažnju treba obratiti na dominantno opterećenje prednjeg dijela stopala)
- vježbe nezavisne rotacije nogu
  vježbe skijaškog otklona: skijanje sa štapovima u predručenju prilikom čega štapovi moraju biti paralelni s osi i padinom, crtanje crte na snijegu vrhom vanjskog štapa tijekom paralelnog zavoja
  vježbe ravnoteže na vanjskoj skiji: tapkanje repom unutarnje skije tijekom zavoja, skijanje s podignutom unutarnjom skijom tijekom zavoja.“

2.3.7. Zavoj k brijegu

Zavoj k brijegu je element koji se koristi kao predvježba za uvježbavanje paralelnog zavoja od brijega. Cilj ovog elementa je da skijaš dobije osjećaj za paralelni položaj skija te da opterećenje bude dominantno na vanjskoj skiji.
Postoje dva načina na koja se može izvesti ovaj element. Prvi način karakterizira vođenje skija pomoću kružnih gibanja nogu, dok je u drugom načinu dominantno aktivno bočno gibanje nogu. Zajedničko za oba načina izvođenja je da izvedba kreće iz spusta ravno te da je zavoj završen kada su vrhovi obiju skija te tijelo i glava usmjereni prema vrhu padine (HZUTS, 2007).
Načini izvođenja zavoja k brijegu prikazani su na slikama 22, 23 i 24.



Slika 22. Izvedba zavoja k brijegu - prva varijanta izvedbe (vođenje skija i kružna gibanja nogu)
Izvor: HZUTS (2009.) Alpsko skijanje. Zagreb: Znanje



Slika 23. Izvedba zavoja k brijegu - druga varijanta izvedbe (vođenje skija uz bočna gibanja)
Izvor: HZUTS (2009.) Alpsko skijanje. Zagreb: Znanje



Slika 24. Završetak izvedbe zavoja k brijegu - obje varijante
Izvor: HZUTS (2009.) Alpsko skijanje. Zagreb: Znanje

Metodičke vježbe u spustu ravno:

- „prestupiti na buduću vanjsku skiju i:
  - priključiti buduću unutarnju skiju te izvesti zavoj k brijegu

- priključiti vrh unutarnje skije dok rep iste skije ostaje u zraku te izvesti zavoj k brijegu

- unutarnju skiju priključiti, ali je zadržati u zraku, a zavoj k brijegu izvesti isključivo na jednoj, vanjskoj skiji

- nakon pluženja ravno ili nekoliko simetričnih raspluženja, napraviti zavoj k brijegu
- kombinirati spust koso i zavoj k brijegu („vjenčić")
- izvoditi zavoj k brijegu s rukama na kukovima
- izvoditi zavoj k brijegu s rukama u odručenju, u poziciji kosog spusta, uvježbavati kružno gibanje koljena
- izvoditi zavoj k brijegu, držeći štapove u predručenju
- zavoj k brijegu izvoditi iz blagog pa do sve strmijeg kosog spusta, a završiti vježbu zavojem k brijegu iz spusta ravno („lepeza")“ (HZUTS, 2007:25).

2.3.8. Napredni paralelni zavoj

Napredni paralelni zavoj od brijega je onaj način skijanja koji najčešće vidimo kada promatramo skijaše na stazama. Kod djece ovaj element trebamo uvesti spontano te djeca, često postizanjem veće brzine, skije nesvjesno postavljaju u paralelni položaj (HZUTS, 2017).



Slika 25. Napredni paralelni zavoj

Izvor: HZUTS (2009.) Alpsko skijanje. Zagreb: Znanje

Kako djeca povećavaju preciznost, brzinu i koordiniranost izvođenja pokreta, tako faza pluženja pri osnovnom zavoju postaje sve kraća, sve do trenutka kada skijaši postaju sposobni voditi obje skije bez raspluženja. Ovo je prvi element škole skijanja kod kojeg se koristi ubod štapa, koji naznačuje početak izvođenja novog zavoja. Paralelni zavoj od brijega započinje u položaju spusta koso, iz srednjeg skijaškog stava. Skije su kod ovog elementa, kao što mu samo ime govori, u paralelnom položaju, nešto zatvorenije nego inače. Zavoj je završen kada skijaš dovede skije u okomit položaj u odnosu na padnu liniju te se nalazi u niskom skijaškom stavu. Zatim ritmično podiže tijelo u visoki ili srednji skijaški stav, što omogućuje rasterećenje skija te izvodi novi zavoj (HZUTS, 2017).

Metodičke vježbe u spustu ravno:

- „na blagoj padini istovremeno ubadati lijevi i desni štap, uz gibanja uzduž osi tijela
- na blagoj padini uz istovremeno ubadanje lijevog i desnog štapa, odraz od tla s obje skije istovremeno
- iz niskog skijaškog stava izvesti ubod štapa s rasterećenjem prema gore i izvesti zavoj k brijegu“

Metodičke vježbe u spustu koso:

- „ubadati samo donji štap koordinirano s gibanjima uzduž osi tijela
- ubadati samo donji štap s odrazom od tla s obje skije
- naizmjenično ubadati štapove koordinirano s gibanjima uzduž osi tijela“

Metodičke vježbe izvodeći paralelni zavoj od brijega:

- „izvesti paralelni zavoj od brijega skokom i prijenosom skija kroz zrak u novi trag spusta koso
- izvesti paralelni zavoj od brijega bez uboda štapa suručnim podizanjem ruku u trenutku rasterećenja i spuštanjem tijekom opterećenja skija
- izvesti paralelni zavoj od brijega držeći štapove u predručenju
- izvesti paralelni zavoj od brijega u koridoru (oko ili između zastavica, čunjića i slično)“ (HZUTS, 2007:29).

3. ŠKOLA SKIJANJA PRILAGOĐENA DJECI PREDŠKOLSKE DOBI

Skijanje je sve popularnija sportsko-rekreativna aktivnosti za djecu te se vrlo često unutar programa vrtića nudi obuka skijanja, najčešće u trajanju od 5 dana. Kao i svaki drugi sport, skijanje nesumnjivo utječe na djetetov cjeloviti razvoj, odnosno razvija specifične motoričke sposobnosti. Potreba i pravo djeteta za igranjem i vježbanjem ili sportskim aktivnostima trebaju se osigurati u vrtićima i školama, kao i u djetetovom slobodnom vremenu. Dakle, djetetu trebamo omogućiti bavljenje sportom čak i zimi, kada su igrališta prekrivena snijegom, a temperatura zraka je niža. Kretanjem na svježem zraku dajemo značajan doprinos održavanju i jačanju njegovog zdravlja te buđenju ljubavi prema prirodi. Stoga su sve aktivnosti u prirodi zimi ugodne i korisne za djetetov razvoj. Tako se djeca s radošću, srećom i opušteno i nenametljivo zaljubljuju u novu vrstu pokreta i prilagođavaju se novim aktivnostima (Pejčić, 2001).

Uz mnoge druge radosti koje dijete doživljava i o kojima uči na snijegu, ono uči i specifičan način kretanja, što predstavlja važan doprinos njegovoj motoričkoj sposobnosti. Stoga nas snijeg i hladnoća ne bi trebali zadržati u grijanim i zatvorenim prostorima vrtića, već se preporuča zanimljiva, opuštena i zabavna aktivnost za djecu vani, na snijegu i na svježem zraku. Igra, koja djetetu dočarava poseban svijet u kojem će se zabavljati, primarni je način i sredstvo kojim podučavamo djecu skijanju. Naravno, djeca trebaju biti fizički pripremljena i opremljena za takvu aktivnost. Da je igranju na vjetru, snijegu i hladnoći djetetu neugodno i neprivlačno, obično je zabluda koja se rađa u odrasloj dobi (Pišot, Videmšek, 2004). Prema Sindiku (2008), dijete će rado iskoristiti priliku za aktivnost, potrebno ju je samo ponuditi i prikladno organizirati.

Skijanje će, kao i svaka aktivnost, posredno razviti određene djetetove sposobnosti i znanja koja će kasnije koristiti u raznim životnim situacijama. Tako će steći važne osnove u razdoblju kada se najbrže i najjednostavnije usvajaju skijaška znanja, a mogućnost ozljeda mnogo je manja nego kod odraslog početnika. Ako se djetetu ne pruži prilika da nastavi trenirati skijanje, ti će početci ostati zauvijek zapisani te će ih se tijelo brzo prisjetiti u odrasloj dobi.

Budući da svako dijete predstavlja posebnost za sebe, vrlo je teško odrediti preporučenu dob kada bi dijete trebalo započeti skijati, uglavnom zbog različitih sposobnosti i individualnosti svakog djeteta. U prosjeku dijete možemo početi učiti

skijanju između treće i četvrte godine. Međutim, ako želimo da stjecanje određenih vještina na snijegu bude puno brže nego što bi to inače bilo, ukoliko je dijete zainteresirano, može se započeti s podučavanjem i ranije. Motorički sposobnija djeca također će brže napredovati u zimskim aktivnostima. Osnovna smjernica u radu s najmlađima je naučiti ih pokretima na snijegu, a ne tehnikama. Nakon stjecanja osnovnih znanja koja se usvajaju na djeci prilagođen način, kroz jednostavnost i igru, možemo nastaviti s nadogradnjom skijaškog znanja, odnosno s učenjem tehnike.

Usvajanje skijaških tehnika preporuča se nakon sedme godine, kada djeca već postanu odraslija i kada imaju bolju koncentraciju. Važno je da roditelj ili učitelj dopušta djetetu da nadograđuje svoje znanje tako da dijete osjeti napredak i raduje mu se. Kako bi prenošenje znanja bilo što učinkovitije, nužno je da učitelj prilagodi dijalog djeci te da na taj način stekne poštovanje i razvije želju za napretkom. Pohvala i kritika uvijek trebaju biti usmjerene na obavljanu aktivnost, a ne na dijete. Od učitelja se očekuje da bude strpljiv, veliki motivator te da se pokuša poistovjetiti s djetetom i postaviti se u njegov položaj. Također, učitelj treba biti svjestan da je djetetu potrebno dati vremena, te da brzanje i forsiranje može samo izazvati štetu. Svoje prenošenje znanja učitelj treba graditi na raznim sadržajima pokreta i koristeći se raznim pomagalima kako bi dijete na indirektan način usvajalo nove vještine, koje se logično nadograđuju i spontano poboljšavaju djetetove vještine.

Širok izbor vježbi omogućuje najmlađima da kroz igru, koja je njihova omiljena aktivnost, ostvaruju nesvjesni napredak. Igra ne bi trebala završiti nakon zagrijavanja i navikavanja na skijašku opremu, već bi trebala biti osnovna metoda od prvih koraka na snijegu do paralelnih zavoja. Prvo iskustvo može presudno utjecati na daljnje djetetovo bavljenje skijanjem. Zato je vrlo važna prilagodba djece na snijeg, prvim koracima na skijama i odabir metoda za postizanje navedenih ishoda.

Učitelj, kao motivator, na samom početku rada s djecom treba ih potaknuti na pozitivan stav prema usvajanju novih znanja i vještina. S obzirom da je učitelj najčešće djetetu nepoznata osoba, treba biti vedar i pun topline kako bi djetetu pružio sigurnost i smanjio strah od nepoznatog. Tijekom učenja treba izbjegavati monotone i dosadne vježbe jer dosada stvara odbojnost i nezainteresiranost, što rezultira padom motivacije i spremnosti za rad. Kada mu jednom postane dosadno, dijete može postati do te mjere nemotivirano da odbija nastaviti sa školom skijanja.

U usporedbi s odraslima, efekti učenja skijanja u grupi kod djece mogu čak biti i puno veći ako se na pravilan način iskoristi grupni rad. Kod djece se posebno mogu

istaknuti pozitivni učinci međusobnog suparništva i upotrebe igre kao najboljeg načina učenja. Unatoč činjenici da učitelji uglavnom rade s većim brojem učenika, važno je pronaći formulu kojom će se unutar grupe individualno posvetiti svakom učeniku. Na taj način se nitko neće osjećati zapostavljeno ili zakinuto, a učitelj skijanja će se bolje upoznati sa svakim djetetom ponaosob, što će pridonijeti boljoj interakciji.

Individualni pristup unutar grupe može se postići na dva načina. Prvi način je dinamičniji za samog učitelja i preporuča se ukoliko se radi na nižim temperaturama zraka. Na ovaj način učitelj kroz skijanje konstantno rotira učenike kako bi na prvom mjestu imao novo dijete. Na taj način učitelj ima uvid u greške svakog djeteta te nakon zaustavljanja može svakom djetetu dati vježbu kojom će mu olakšati i pomoći mu u ispravljanju greške (Pišot, Videmšek, 2004).



Slika 26. Skijanje učitelja unatrag uz nadzor nad djecom
Izvor: Rednak, L. 2014.

Drugi način je da učitelj na što jednostavniji i primjereniji način objasni vježbu te ju zatim demonstrira. Nakon što je učitelj izveo vježbu, daje znak svakom učeniku te oni jedan po jedan izvode vježbu. Kako učenici dolaze do učitelja, tako učitelj ispravlja najbitnije greške. Važno je napomenuti da nikad ne smijemo djetetu navesti veći broj grešaka odjednom, nego se prvo fokusirati na temeljne greške te dajemo djetetu

uputu kojom ono nesvjesno može ispraviti više grešaka odjednom (Pišot, Videmšek, 2004).

Kao što je već navedeno, preporuča se da djeca počnu skijati u trećoj ili četvrtoj godini. No, ukoliko dijete prihvati snijeg i novu okolinu, učitelja te učenje skijanja i ranije, svakako ga treba podržati (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004).

U nastavku će biti iznesene karakteristike i specifičnosti rada s djecom, prema određenim starosnim skupinama.

3.1. Starosna skupina od 2. do 3. godine

Program rada djece u razdoblju od 2. do 3. godine najčešće se naziva vrtić na snijegu. U tom periodu djeca samostalno hodaju, vesele se provedenom vremenu s vršnjacima, sve su samostalnija, vrlo su radoznala i rado istražuju, odnosno usvajaju nove vještine. Budući da djeca u ovoj dobi pažnju zadržavaju kratko i usmjeravaju je na događaje i pojave koje su im zanimljive i potiču istraživanje, od učitelja se očekuje da bude zabavan, kreativan i maštovit. Koncentracija dvogodišnjaka i trogodišnjaka je vrlo kratka, no ukoliko su djeca zainteresirana, ona vrlo brzo usvajaju prve korake na snijegu (Starc, Čudina-Obranović, Pleša, Profaca i Letica, 2004).



Slika 27. Prvi koraci na skijama dvogodišnjeg djeteta

Izvor: https://www.pinterest.com/pin/264445809345873371/ *(Pristupljeno 19.09.2020.)*

Od svih starosnih skupina, upravo u ovom periodu najviše do izražaja dolazi igra. Cilj svih vježbi koje se izvode je upoznavanje s novom okolinom (snijegom), upoznavanje sa skijaškom opremom, razvijanje brzine gibanja po snijegu i orijentacija na snijegu. Između vježbi treba izvoditi pauze te je potrebno osigurati veći broj učitelja ili odgajatelja nego je to uobičajeno za školu skijanja (Petrić, 2019).

Neke od igara koje su prilagođene za ovu dob su:

- igra „dan-noć"
- podizanje koljena na mjestu
- hodanje s dugim koracima
- sunožni poskoci
- podjela djece u 2 skupine uz natjecanje koja će skupina napraviti veću hrpu snijega
- podjela djece u 2 skupine uz natjecanje koja će skupina napraviti većeg snjegovića
- gađanje mete grudom
- lovice
- skrivača
- vožnja slaloma u skijaškim cipelama
- crtanje po snijegu (Pišot, Videmšek, 2004).

Ukoliko učitelj procijeni da dijete nije zainteresirano te da ne prati grupu, bolje je upozoriti roditelje te odgoditi početak skijanja.

3.2. Starosna skupina od 3. do 5. godine

Ovo je idealno vrijeme kada bi djeca trebala početi skijati s obzirom na njihovu zrelost, tjelesne mogućnosti i želju za igrom kroz koju razvijaju svoje vještine. U toj razvojnoj dobi njihovi su pokreti snažniji, djeca se bolje snalaze u prostoru te im je sve bolja ravnoteža i koordinacija pokreta. Pretpostavlja se da u ovoj dobi djeca već pohađaju vrtić te odvajanje od roditelja u školi skijanja za njih neće predstavljati problem. Bez obzira na sve, treba uzeti u obzir da uvijek postoje iznimke i da je svako dijete individua za sebe.

Djeca u ovom razdoblju imaju višak energije, puno trče i hodaju. Kako se skijanje odvija na višim nadmorskim visinama i svježem zraku, ono predstavlja idealnu aktivnost kojom će dijete potrošiti višak energije. S obzirom da su djeca u ovom periodu života čak previše sigurna u sebe i ispituju svoje mogućnosti, od učitelja se očekuje da bude strpljiv i posvećen potrebama djece, no i da jasno postavi granice, odnosno da bude autoritet. Na taj način se djeca ne dovode u opasnost te se

minimaliziraju konflikti s okolinom. Učenje skijanja u ovoj dobi olakšava djetetova radoznalost i želja za usvajanjem novih vještina. Učitelj treba biti spreman dati odgovore na česta dječja pitanja: Zašto?, Kada? i Kako? Svrha spomenutih pitanja nije samo ostvarivanje komunikacije, već omogućavanje djeci da nauče nešto novo. Ukoliko se radi o djeci koja su se već susrela sa snijegom, u ovoj fazi ponavljaju sve ono što su ranije naučila u prethodnoj fazi učenja te se po prvi put susreću s korištenjem skija. Učitelji ne smiju zaboraviti da se i dalje radi o vrlo maloj djeci te je poželjno češće raditi pauze. Djeci u ovoj dobi nije potrebno pretjerano objašnjavati, već se preporuča da ona imitiraju učitelja, a na učitelju je da bude kreativan, maštovit te da u svoj rad uvede pomagala kao što su: šareni baloni, obruči, lopte i čunjevi. Od pomagala mogu se napraviti poligoni kojima se unosi dinamika, a podjelom djece u skupine i davanjem zadataka, razvija se natjecateljski duh (Starc, Čudina-Obranović, Pleša, Profaca i Letica, 2004).

Osim igara koje su navedene za prethodnu starosnu skupinu, igre prikladne u ovoj dobi su i:

- skakanje u dalj s mjesta,
- klizanje sa skijama napred - nazad, na mjestu,
- podizanje noge s visokim podizanjem koljena,
- podizanje skije tako da učitelju pokažeš koje je boje ploha skije,
- gibanje tijela napred - nazad, uzduž osi skije,
- dodirivanje prednjih i zadnjih dijelova skija,
- poskoci na skijama (Pišot, Videmšek, 2004).

3.3. Starosna skupina od 6. do 7. godine

Mnoga djeca u dobi od 6 do 7 godina već su pohađala vrtić na snijegu ili neki niži stupanj učenja skijanja. Djeca ovog uzrasta su samostalnija te znaju izraziti svoje potrebe i imaju bolju koncentraciju, što učitelju uvelike olakšava rad s ovom skupinom (Starc, Čudina-Obranović, Pleša, Profaca i Letica, 2004). „Dijete te dobi vrlo dobro vlada svojim tijelom. Ima dobru ravnotežu i koordinaciju pokreta što se vrlo dobro vidi u stečenim motoričkim vještinama i u igrama u kojima sigurno kombinira raznovrsne pokrete i oblike kretanja. Sve motoričke sposobnosti se prepoznatljivo razvijaju i

individualne razlike koje se u toj dobi vide imaju tendenciju da ostanu trajne" (Starc, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca, Letica 2004:154).

Djeca u ovoj dobi imaju sve veći interes za grupni rad s vršnjacima. Također su spremnija na kompromise i dogovore te su suradnja i natjecateljski duh među vršnjacima u naglom porastu. Za razliku od mlađe djece, u ovoj dobi djeca bolje prihvaćaju poraz pa se preporuča učenje skijanja kroz vježbe u kojima su djeca podijeljena u skupine koje se međusobno natječu. Kao i kod prethodne dvije starosne skupine, i u ovoj dobi učenje skijanja temelji se na igri te djeca nove pokrete stječu oponašajući učitelja. I dalje treba voditi računa da igre, kroz koje se djecu podučava, budu prilagođene njihovim psihofizičkim sposobnostima i karakteristikama. Učitelj se služi vježbama koje su se koristile u prethodnim fazama uz dodatnu nadogradnju te povećavanje složenosti i uvođenje novih zadataka. Djecu se može dodatno motivirati na način da se odabere pojedinac koji će toga dana uz učitelja izvoditi određeni zadatak. Na taj način odabranom djetetu dajemo važnost te se motivira i ostalu djecu da ona sljedećeg dana preuzmu tu ulogu. Također u ovoj fazi učitelj treba saslušati i uvažiti prijedloge i ideje djece koja pomažu u kreiranju i osmišljanju dana na snijegu. Pritom učitelj treba voditi računa da organizacija dana u školi skijanja bude smislena, da ima logičan slijed te da učitelj zadrži autoritet. Djeca u ovoj dobi gotovo da ne poznaju strah te vrlo često precijene svoje sposobnosti. Sve navedene činjenice učitelj treba uzeti u obzir da bi se spriječile mogućnosti ozljeda i nazadovanje (Starc, Čudina-Obranović, Pleša, Profaca i Letica, 2004).

Igre i vježbe prikladne u ovoj dobi:

- poligon s podjelom u skupine,
- spust ravno uz naizmjenično podizanje vrha ili repa skija,
- spust ravno prestupanjem u novi trag,
- sunožni poskoci u spustu ravno podizanjem repova skija,
- podjela djece u 2 skupine uz natjecanje tko će prije na skijama doći od točke A do točke B,
- spust ravno sa saginjanjem ispod postavljenih štapova u obliku vrata,
- vožnja slaloma oko čunjeva,
- skijanje oko čunjeva sa skupljanjem predmeta sa snježne podloge,
- vođenje lopte i gađanje koša dok se spušta niz padinu (Pišot, Videmšek, 2004).

4. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost od iznimne je važnosti za fizički i psihički razvoj djece. Funkcionalne i motoričke sposobnosti ponajviše se razvijaju u predškolskom razdoblju, a tome najviše doprinosi tjelesna aktivnost. Skijanje je sportska aktivnost koja dodatno razvija spretnost i okretnost, pridonosi razvoju osjećaja ravnoteže, aktivira sve zglobove i mišiće. Također skijanje pozitivno utječe i na jačanje imuniteta kao i ubrzavanje metabolizma i poticanje apetita zbog boravka na svježem zraku. Kroz školu skijanja djeca razvijaju sportski duh, a na učitelju je da svoje znanje prenosi na djecu kroz igru i zabavu.

Preporučena dob za početak skijanja jest između treće i četvrte godine. S obzirom da je svako dijete individua za sebe, ukoliko roditelji i učitelj procijene da je dijete motorički razvijenije i zainteresiranije, preporuča se da se s prvim koracima na snijegu započne i ranije. U prilog tome ide i činjenica da djeca nemaju strah od skijanja, što dodatno potvrđuje da je spomenuta dob idealno vrijeme za početak skijanja. S druge strane, ukoliko je dijete nezainteresirano za skijanje, bolje je početak učenja odgoditi dok dijete ne počne pokazivati interes. Djeca su u toj dobi elastičnija, gipkija i laganija te su otpornija na padove, a ozljede su rjeđe nego u starije djece i odraslih koji po prvi puta staju na skije.

U školama skijanja učitelji, posebno educirani instruktori, djecu uče skijati na način koji je primjeren njihovoj dobi. Djecu se raspoređuje prema stupnju znanja i uzrastu. Kasnije se dijele u skupine ovisno o njihovim individualnim sposobnostima. Zbog navedenoga škola skijanja je idealna varijanta za pravilno i postupno učenje skijanja jer educirani učitelji imaju određen metodički redoslijed po kojem podučavaju djecu kako bi se postigao najbolji mogući rezultat za svako pojedino dijete.

Sam proces učenja odvija se postupno. Prvo se djecu upoznaje sa skijaškom opremom, pravilnim korištenjem iste, pravilnim položajem tijela, podizanjem nakon pada te se sustavno uvode složeniji elementi skijaške tehnike. Da bi učitelj pridobio pažnju djece, mora im znati pristupiti, odnosno prilagoditi svoj rad tako da on bude interesantan, maksimalno pojednostavljen te logičan. Niti jedna dobna skupina ne iziskuje toliku metodičnost učitelja u podučavanju kao djeca predškolske dobi koja se podučavaju skijanju. Osim što učitelj treba biti metodičan, nužno je da motivira grupu i bude primjer svim polaznicima.

5. POPIS LITERATURE

1. HZUTS (2009.) *Alpsko skijanje*. Zagreb: Znanje
2. HZUTS (2017.) Alpsko skijanje. Zagreb: Tiskara Znanje Zagreb
3. HZUTS (2007.) *Hrvatska škola skijanja* (DVD, Priručnik za sve koji žele naučiti više) Zagreb: HZUTS
4. Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004.) *Skijajmo zajedno.* Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.
5. Murovec, S. (2019.) *Biti mojstrski.* Kranj: Tiskarna NONPAREL
6. Neljak, B. (2009.) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Zagreb.
7. Sindik, J. (2008.) Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje.
8. Starc, B., Čudina-Obranović M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004.) *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta (Priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi).* Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
9. Pejčić, A. (2001.) *Zdrav duh u zdravom tijelu*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Visoka učiteljska škola.
10. Petrić, V. (2019.) *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju.* Rijeka: Sveučilište u Rijeci. Učiteljski fakultet.
11. Pišot, R., Videmšek, M. (2004.) *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

SAŽETAK:

Danas je skijanje sve popularniji sport kojim se bavi više od 220 milijuna ljudi.[3] Da bi učenje i usvajanje prvih koraka na snijegu bilo jednostavnije i brže, djeca se već u predškolskoj dobi susreću i uključuju u programe skijaških škola.

U ovom radu detaljno je opisana škola skijanja s naglaskom na podučavanje djece predškolske dobi. Također su dane preporuke za odabir skijaške opreme za djecu te su elementi škole skijanja objašnjeni redoslijedom koji preporuča program Hrvatske škole skijanja. U radu je poseban naglasak stavljen na specifičnosti podučavanja djece po starosnim skupinama.

U podučavanju skijanja glavnu ulogu ima učitelj skijanja o čijem pristupu i prilagođenosti njegovoga rada uzrastu djece i osobitostima terena ovisi uspješnost i brzina usvajanja skijaških znanja. Nužno je da učitelj svoj rad prilagodi te da svoje znanje djeci prenosi kroz igru, no jednako je važno da grupu uspješno motivira.

Uključivanje djece u školu skijanja ima pozitivan utjecaj na razvoj djeteta i njegovih sposobnosti. Osim što je bavljenje skijanjem zdravo budući da se odvija na svježem zraku, također doprinosi razvoju antropoloških obilježja, a naročito motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te osamostaljivanju i socijalizaciji djece. S obzirom na sve dobrobiti skijanja, preporuča se da djeca čim ranije započnu s usvajanjem skijaških znanja te da programi škole skijanja budu sastavni dio programa rada vrtića.

Ključne riječi: škola skijanja, sport, igra, djeca, predškolsko razdoblje

[3] HZUTS, 2009:27

SUMMARY:

Today, skiing is an increasingly popular sport practiced by more than 220 millions of people.[4] In order to easier and faster learn and adopt their first steps on snow, children already get involved in ski programs and learn about them at preschool age. In this paper, the ski school is described i detail with the emphasis on teaching preschool children. Recommendations for the selection of ski equipment for children are also given, and the elements of ski school are explained as it is recommended by the program of The Croatian Ski School. The paper places special emphasis on the specifics of teaching children by age groups. The main role in teaching skiing has the ski teacher, and the success and speed of the acquisition of children's ski knowledge depends on his approach and adaptation of his work to the age of children and the peculiarities of the terrain. It is necessary that the teacher adapts his work and to transfer his knowledge to children through play, but it is also important to motivate the group successfully. Involving children in ski school has a positive impact on the development of children and their abilities. Except skiing is healthy because it takes place in the fresh air, it also contributes to the development of anthropological characteristics, especially motor and functional abilities, independance and socialization of children.

Key words: ski school, sport, play, children, preschool period

[4] HZUTS, 2009:27