

# Škola skijanja u primarnom obrazovanju

---

**Olujčić, Ivana**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2016**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:334676>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-25**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**IVANA OLUJIĆ**

**ŠKOLA SKIJANJA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU**

Diplomski rad

Pula, listopad, 2016.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**IVANA OLUJIĆ**

**ŠKOLA SKIJANJA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU**

Diplomski rad

**JMBAG: 0018124944, redoviti student**

**Studijski smjer: Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij**

**Predmet: Kineziologija**

**Znanstveno područje: Društvena znanost**

**Znanstveno polje: Kineziologija**

**Znanstvena grana: Kineziološka edukacija**

**Mentor: doc. dr. sc. Iva Blažević**

Pula, listopad, 2016.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Ivana Olujić, kandidat za magistra Integriranog preddiplomskog i diplomskog sveučilišnog učiteljskog studija ovime izjavljujem da je ovaj Diplomski rad rezultat isključivo mogega 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 Diplomskog 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.

Student

---

U Puli, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine



**IZJAVA**  
**o korištenju autorskog djela**

Ja, Ivana Olujić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj diplomski rad pod nazivom Škola skijanja u primarnom obrazovanju 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, \_\_\_\_\_ (datum)

Potpis

\_\_\_\_\_

## SADRŽAJ:

1. UVOD .....	7
2. PROGRAM HRVATSKE ŠKOLE SKIJANJA .....	9
3. OPIS ELEMENATA I METODIKA PODUČAVANJA .....	10
3.1. OSNOVNA ŠKOLA SKIJANJA.....	10
3.2. UPOZNAVANJE SA SKIJAŠKOM OPREMOM.....	11
3.3. ELEMENTI PRILAGODBE.....	11
3.3.1. VJEŽBE NA RAVNOM .....	12
3.3.2. PENJANJE .....	14
3.3.3. PADANJE.....	15
3.3.4. USTAJANJE.....	16
3.3.5. KLIZAČKI KORAK .....	16
3.4. ELEMENTI SKIJAŠKE TEHNIKE OSNOVNE ŠKOLE SKIJANJA .....	17
3.4.1. OSNOVNI SKIJAŠKI STAV I SPUST RAVNO .....	19
3.4.2. PLUŽNI STAV I PLUŽENJE RAVNO .....	21
3.4.3. PLUŽNI ZAVOJ .....	23
3.4.4. SPUST KOSO .....	25
3.4.5. OTKLIZAVANJE.....	26
3.4.6. ZAVOJ K BRIJEGU .....	27
3.4.7. OSNOVNI ZAVOJ .....	28
3.4.8. PARALELENI ZAVOJ OD BRIJEGA .....	29
3.5. NAPREDNA ŠKOLA SKIJANJA.....	31
3.5.1. BRZO VIJUGANJE.....	31
3.5.2. SKIJANJE S PROMJENAMA RITMA I TEMPA.....	33
3.5.3. TERENSKI SKOK.....	34
3.5.4. SKIJANJE U GRBAMA.....	34
3.5.5. SKIJANJE PO RAZROVANOM I ISKIJANOM TERENU .....	35
3.5.6. SKIJANJE U DUBOKOM SNIJEGU .....	35
3.6. NATJECATELJSKA ŠKOLA SKIJANJA.....	36
3.6.1. DINAMIČNI PARALELNI ZAVOJ.....	37
3.6.2. DINAMIČNI KRATKI ZAVOJ .....	38
3.6.3. TEHNIKA VOŽNJE SLALOMA I VELESLALOMA .....	39
3.6.4. NATJECATELJSKI TERENSKI SKOK .....	40

4. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA SNIJEGU I LEDU.....	42
4.1. Organizacijske i metodičke upute za rad.....	43
4.2. Struktura sata.....	43
5. ZIMOVANJE I ŠKOLA SKIJANJA S GRUPOM DJECE .....	46
5.1. Plan škole skijanja.....	46
5.2. Program škole skijanja .....	47
6. ZAKLJUČAK.....	49
7. LITERATURA.....	50

# 1. UVOD

Najstariji zapisi o skijanju ili točnije skijama pronađeni su na Skandinavskom poluotoku, na području današnje Norveške, što je i logično jer su ti krajevi Europe više od pola godine prekriveni snijegom (Cigrovski i Matković, 2015). Radi lakšeg kretanja u takvim uvjetima, čovjek je trebao osmisliti pogodno sredstvo. Riječ skija dolazi od norveške riječi ski što znači „letva, daska“. Prema tome, upravo su te daske bile osmišljene da bi čovjeku omogućile lakše i brže prijeći određenu udaljenost. Tako se upotreba skija proširila i na ostali dio Europe radi lakšeg kretanja snježnim pokrivačem. Razvojem turizma početkom 20. stoljeća i razvojem skijaške opreme, skijanje postaje način rekreacije, a ne način kretanja.

Skijanjem se bave ljudi svih dobni skupina. Danas se na skijalištu pored čovjeka starije dobi možemo vidjeti sasvim malo djeteta od samo nekoliko godina koje bez problema prolazi svim skijaškim padinama.

Koja je onda najbolja dob djeteta da započne sa skijanjem? Prvo što se dijete treba naučiti kao pretpostavka je to da se dijete treba prilagodi kretanju na snijegu. Pod prilagodbu najviše se podrazumijeva da se dijete može spustiti niz padinu meko i opušteno kako diktira sam teren. Tako je za 3-godišnje dijete dovoljno da samostalno klizi na skijama, čak i ako samo klizi nekoliko metara, to je veliki korak. Dijete može naučiti skijati između 3 i 4 godine. Temeljna osnova rada s najmlađim je da djeca uče kretanje po snijegu, a ne tehniku skijanja. Kada se to skijaško znanje usvoji i automatizira razumno je da se može nastaviti s proširenjem tehnike oko sedme godine te se postupno prelazi na pravi skijaški trening, ali i dalje sve treba biti prilagođeno djetetu iznose (Pišot i Videmšek, 2004, vlastiti prijevod).

U ranoj školskoj dobi vježbaju se naprednije skijaške tehnike i pokreti. Dijete će tako od najranije dobi iskoristiti fazu kada osjećaj straha još nije toliko prisutan kao u mladenačkoj ili odrasloj dobi te mu skijanje neće predstavljati problem. Jer što čovjek prije nauči skijati, duže će se skijati. Većina starijih ljudi koji skijaju, skijaši su od najranijeg djetinjstva.

Skijanje je sport kojim se bavi ili želi baviti velik broj ljudi. Većina ljudi koji skijaju nisu u mogućnosti skijati velik broj dana u godini, već samo određen. „Vole skijanje, ali uglavnom samo onih tjedan dana u doba školskih praznika i možda još



pokoji vikend, ako se poklopi lijepo vrijeme i puno snijega. Premalo za tako divan sport“ (Šestan, 2009:5). Stoga svi žele brzo naučiti skijati i usavršavati svoja skijaška znanja i tehnike. U tome im najviše mogu pomoći obučeni učitelji skijanja koji svojim sposobnostima i znanjem mogu osobi pomoći prilikom skijanja. Ukoliko netko samostalno nauči skijati ili uz pomoć osobe koja nije stručna vrlo lako će doći do pogrešno naučen skijaškog znanja, koje je poslije teško ispraviti. Stoga je najlakše da od samog početka skijanja krenuti s osobom koja je osposobljena za to.

## **2. PROGRAM HRVATSKE ŠKOLE SKIJANJA**

Kako bi se što brže i bolje svladavali elementi tehnike alpskog skijanja treba usvojiti određena motorička znanja i vještine te uspješno svladati program Hrvatske škole skijanja (HZUTS, 2009). Program škole skijanja omogućava i ubrzava proces svladavanja skijaških znanja. Njegova je osnova omogućiti postupnost prilikom učenja skijanja, pri čemu je svaki novi i naučeni element logična osnova za daljnju nadogradnju.

Metodički elementi koje treba naučiti izloženi su onim redoslijedom kojim bi ih trebalo i podučavati, a skijaški elementi i metodičke vježbe dolaze jedni za drugim u logičkom slijedu. Usvajanje i svladavanje alpskog skijanja puno je lakše i kvalitetnije uz metodičke upute koje će najlakše prezentirati učitelj skijanja. On će primijeniti pravilan metodološki pristup u odabiru najboljih metodičkih vježbi koje pomažu usvajanju elemenata skijaše tehnike (HZUTS, 2009).

### **3. OPIS ELEMENATA I METODIKA PODUČAVANJA**

Skijanje je motorička aktivnost tijekom koje skijaš svladava strminu na način da se pritom koristi uglavnom različitim tehnikama zavoja (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004).

Tijekom učenja skijaških tehnika, skijaši prolaze kroz tzv. školu skijanja. Hrvatska škola skijanja dijeli se u tri osnovne cjeline (HZUTS, 2009):

1. OSNOVNA ŠKOLA SKIJANJA
2. NAPREDNA ŠKOLA SKIJANJA
3. NATJECATELJSKA ŠKOLA SKIJANJA.

Prilikom učenja skijanja može se imati više ciljeva, ali onaj najvažniji je naučiti skijati. To znači da proces učenja i pokazani metodički postupci omogućuju pojedincu da napreduje do te mjere koja omogućuje motorički potencijal, interes ili cilj za skijanjem. Isto tako, osoba koja uči skijati treba shvatiti da se samo učenje skijanja najbolje postiže u odgovarajućoj i pravilno organiziranoj praksi (Lešnik i Žvan, 2010, vlastiti prijevod).

#### **3.1. OSNOVNA ŠKOLA SKIJANJA**

Skijanje je specifičan sport te se zbog toga polaznici škole skijanja u svojim prvim skijaškim koracima susreću s velikim brojem informacija. Neovisno o tome koliko polaznici skijaških škola imaju godina, osnovna škola skijanja se dijeli na tri cjeline (HZUTS, 2009):

- upoznavanje sa skijaškom opremom
- elementi prilagodbe
- elementi skijaške tehnike.

### **3.2. UPOZNAVANJE SA SKIJAŠKOM OPREMOM**

Prvi zadatak učitelja skijanja je da skijašu početniku, koji malo toga zna o skijaškoj opremi i skijanju općenito, objasni funkciju i upotrebu pojedinih dijelova opreme. Učitelj treba upozoriti skijaša na nedostatak dijelova njegove opreme, osobito onih koji ugrožavaju njegovu sigurnost te bi se prema tome skijaška oprema svakog skijaša trebala bi se sastojati od (HZUTS, 2009):

- skija
- skijaških vezova
- skijaških cipela
- skijaških štapova
- skijaške odjeće
- skijaških rukavica
- kape i/ili kacige (obavezna za skijaše mlađe od 12 godina)
- skijaških naočala s UV zaštitom
- kreme za lice i usnice s UV zaštitom.

Poslije upoznavanja i provjere skijaške opreme učitelj skijanja bi trebao upoznati skijaše početnike kako treba nositi skije. Na otvorenom prostoru skije se nose na lijevom ili desnom ramenu, vrhovima usmjerenim prema naprijed, a u zatvorenim prostorima skije se nose uz tijelo vrhovima usmjerenim prema gore.

Potom učitelj skijanja treba upoznati početnike sa svrhom skijaških vezova. Jedna funkcija je da drži skiju u kontaktu sa skijaškom cipelom tijekom vožnje, a druga funkcija je suprotna prvaj da odvoji skiju od skijaše cipele u slučaju pada kako ne bi došlo do veće ozljede. Isto tako objašnjava svrhu skijaških štapova koji služe kao oslonac i za ravnotežu, njima se čisti potplat skijaške cipele od snijega i postavlja cipela u skijaški vez (HZUTS, 2009).

### **3.3. ELEMENTI PRILAGODBE**

Prema (Lešnik i Žvan, 2010, vlastiti prijevod) uloga učitelja skijanja i način podnošenja njegove prve informacije od samog početka ima odlučujući utjecaj na učinkovitost učenja skijanja. Prvi koraci na snijegu su kamen temeljac daljnjem

učenju skijanja, što znači da bi prvi kontakt sa skijanjem trebao biti prijatan. Dakle, sve ono što početnik treba osjećati trebalo bi biti pozitivno iskustvo na sport - skijanje.

Elementi prilagodbe omogućuju skijašu početniku da se na metodički najbolji način privikne na novu okolinu. Prilagodba je potrebna jer je to novo skijaško okružje u kojem se izvode nova motorička gibanja, isto tako potrebno je priviknuti se na opremu, a najviše na skiju koja se često naziva „produženo stopalo“. Kako se skijaški početnik prvi put susreće sa skijom tako se susreće s njenim karakteristikama kao što je kliznost skije, te mu je to nepoznat osjećaj zbog kojeg često gubi ravnotežu i pada. Zbog klizanja tj.kretanja skije termin ravnoteža zamijenjen je terminom dinamička ravnoteža. Održavanje dinamičke ravnoteže osnova je kvalitetne skijaške tehnike i usvojenosti motoričkih znanja skijaša. Elementi prilagodbe dijele se na:

- vježbe na ravnom
- penjanje
- padanje
- ustajanje
- klizački korak.

### **3.3.1. VJEŽBE NA RAVNOM**

Vježbe na ravnom služe da bi skijaš upoznao i usvojio nova gibanja sa skijaškom opremom, te da se privikne na dinamičku ravnotežu na skijama (HZUTS, 2009:79).

Slijedi privikavanja na kliznost skije. Učitelj skijanja pokazuje kako se uspostavlja ravnoteža na jednoj skiji u pokretu, odgurujući se drugom nogom o podlogu. Učenicima je tada potrebno objasniti osnovu dinamičke ravnoteže na skijama, tako da se uvijek treba kretati istodobno sa skijama te ne smijemo dopustiti da nam skije same krenu po terenu, a tijelo zaostaje za njima. Time je u ovoj fazi potrebno vježbati i uspostaviti središnju ravnotežu. Kako bi se skijaši početnici priviknuli na kliznost skije potrebno je izabrati ravan skijaški poligon. Nakon pokušaja skijanja na jednoj skiji, postavlja se i druga skijaška cipela u skijaški vez (HZUTS, 2009).

Obje skijaške cipele pravilno pričvršćene za skijaške vezove omogućuju učenje pokreta koji služe za kretanje po skijaškoj površini. Uče se kretanje pri kojem

skije ne smetaju jedna drugoj. Najčešće teškoće skijaša početnika su križanje vrhova ili repova skija. Da se skijaši početnici naviknu na „produženo stopalo“, najbolje su vježbe okretanja oko vrhova i oko repova skija.

Metodičke vježbe:

*Bez skija:*

- osnovne upute o nošenju skijaške opreme,
- hodanje po ravnom i nošenje skijaške opreme,
- odabir mjesta za postavljanje skija,
- pomoću vrhova skijaških cipela, dubiti rupe u snijegu,
- igra „lovice“ oko skija postavljenih na snijeg (ne hodati po skijama).

*Na skijama bez upotrebe skijaških štapova:*

- namještanje skijaških cipela u skijaške vezove,
- hodanje s jednom skijom na nozi,
- klizanje samo na jednoj skiji, s ponavljajućim odzivom odrazne noge (romobil),
- hodanje s obje skije,
- hodanje u krug,
- hodanje po ugaženom tragu (kvadrat, različite krivulje),
- hodanje u V raskoraku,
- kontinuirano odgurivanje od jedne stražnje, oslonačne skije,
- okretanje prestupanjem oko vrhova skija (štapovi zabodeni ispred vrhova skija),
- okretanje prestupanjem oko repova (štapovi zabodeni iza repova skija),
- okret skokom za 45° u lijevu i desnu stranu,
- uzastopno podizanje gornje skije nekoliko puta zaredom uz postavljanje skije blizu vrha oslonačne skije,
- igre na omeđenom prostoru (hvatalice i štafetne igre).

*Na skijama s upotrebom skijaških štapova:*

- osnovna objašnjenja o potrebi i korištenju skijaških štapova,
- hodanje sa skijaškim štapovima,
- klizanje na skijama uz pomoć suručnog odziva štapovima,
- klizanje na skijama uz pomoć naizmjeničnog odziva štapovima,

- hodanje u V raskoraku,
- okretanje prestupanjem oko vrhova skija,
- okretanje prestupanjem oko repova skija,
- okret za 180° u bolju stranu,
- okret za 180° u obje strane,
- osloncem o skijaške štapove, stajati na prednjim dijelovima skijaškog veza (prednja „glava“ skijaškog veza), te izvoditi kružne pokrete stopalima i nogama (HZUTS, 2007: 6).

### **3.3.2. PENJANJE**

Penjati se na skijama može na dva načina: bočno prijestupno penjanje i penjanje V raskorakom. Pri bočnom prestupnom penjanju (Slika 1.) skijaš svoje skije mora 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. Skijaški štapovi prate pokrete nogu i nalaze se pokraj tijela, a težište tijela je približno u sredini stopala. Penjanje V raskorakom (Slika 2.) je zahtjevnije od bočnog prijestupnog penjanja i uči se poslije njega. To je tehnika penjanja u kojoj su skije postavljene 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 okrenuti prema gore. Skijaški štapovi nalaze se iza tijela i služe kao oslonac. Kretanje se odvija malim koracima tako da se naizmjenično podižu skije i penje se uz padnu liniju kako bi postupno svladali uzbrdicu. Iza skijaša ostaje trag na snijegu u obliku slova V (HZUTS, 2009).



Slika 1. Bočno prijestupno penjanje



Slika 2. Penjanje V raskorakom

Metodičke vježbe:

*Na ravnom:*

- bočno prestupno penjanje korakom-dokorakom u obje strane,
- bočno prestupno penjanje korakom-dokorakom koso prema naprijed u obje strane,
- hodanje V raskorakom.

*Na blagoj padini:*

- bočno prestupno penjanje i spuštanje na obje strane,
- koso prestupno penjanje i spuštanje na obje strane,
- penjanje V raskorakom (HZUTS, 2007: 8).

### **3.3.3. PADANJE**

Padovi su sastavni dio skijanja koji se događaju svakom skijašu pa i onim vrhunskim (HZUTS, 2009). Padovi će rjeđe završiti ozljedom ako skijaši imaju adekvatnu skijašku opremu te ako posvete nekoliko minuta vježbama zagrijavanja, razgibavanja i istezanja prije početka skijanja.

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. Moguće je vježbanje takvog zadatka na blagim padinama (HZUTS, 2009).



### **3.3.4. USTAJANJE**

Kako bi se skijaš ustao nakon pada, skije bi se trebale privući što bliže tijelu. Skije trebaju biti postavljene okomito na padinu i time okomito na uzdužnu os tijela. Ramena i trup se okreću niz padnu liniju (leđa prema vrhu planine), a skijaški štapovi se postavljaju tako da se zabodu s obje strane skija iza kukova, a blizu tijela. Skijaš postavlja skije na rubnike te se upire o skijaške štapove kako bi se odgurnuo od padine i stao na skije. Najbitnije je da su skije postavljene okomito na padnu liniju. Isto tako, ustajanje je moguće izvesti uz pomoć odraza od padine onom rukom koja je bliža padini, tj. gornjom rukom. Tijelo bi trebalo biti usmjereno prema naprijed, a odrazom rukom od padine i držanjem donjeg koljena drugom rukom, prenosi se težina prema naprijed i skijaš ustaje. Skije i ovdje trebaju biti postavljene okomito na padnu liniju. Najčešće se ovom tehnikom ustajanja koriste djeca.

Metodičke vježbe:

- sunožno prebacivanje skija u različitim smjerovima ležeći na leđima na snijegu (izvoditi na ravnom),
- padanje i ustajanje na blagim strminama,
- padanje i ustajanje na većoj strmini (HZUTS, 2007: 9).

### **3.3.5. KLIZAČKI KORAK**

Klizački korak (Slika 3.) je tehnika u kojoj skijaš kreće iz osnovnog skijaškog stava na ravnom terenu. Zatim se odgurne od unutrašnjeg rubnika jedne skije tako da u zglobovima kuka, koljena i gležnja ispruži pogrčenu nogu, a drugu skiju podiže, prenosi po zraku i postavlja na podlogu koso prema naprijed u smjeru kretanja. Noge skijaša prati gornji dio tijela tako da istovremenim zamahom ruke i ramena, na strani odrazne noge, prenosi opterećenje na skiju koja će postati klizajuća. Klizanje je ciklus koji traje, dok jedna skija kliže, druga je u zraku sve do njenog priključenja. Klizački korak završava prestankom klizanja (HZUTS, 2009).



Slika 3. Klizački korak

Metodičke vježbe:

*Bez upotrebe skijaških štapova:*

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

*S upotrebom skijaških štapova:*

- hodanje raskorakom u V položaju, uz pomoć jednoručnog zabadanja štapova,
- hodanje raskorakom u V položaju po ugaženom tragu (kvadrat, različite krivulje),
- hodanje po ravnom raskorakom u V položaju,
- klizanje na skijama raskorakom u V položaju uz naizmjenični odziv štapovima - klizački korak,
- klizački korak (ravno, u krug, pri isteku u spustu ravno),
- igre na omeđenom prostoru (elementarne i štafetne igre). (HZUTS, 2007: 9).

### **3.4. ELEMENTI SKIJAŠKE TEHNIKE OSNOVNE ŠKOLE SKIJANJA**

Sa svim informacijama koje je do sada skijaš početnik naučio, uz pomoć upoznavanja sa skijaškom opremom i elementima prilagodbe, on i dalje nije spreman za jurenje niz skijaške padine. Skijaš početnik je za sada usvojio dva bitna dijela osnovne škole skijanja, bez kojih daljnja nadogradnja nije moguća. On sada

započinje s učenjem elemenata skijaške tehnike. Ono što je najvažnije je da usvoji osnovna gibanja. Elementi skijaške tehnike koje skijaš početnik u osnovnoj školi skijanja uči kako bi svladao i usvojio gibanja, tj. skijašku tehniku su:

- osnovni skijaški stav i spust ravno
- pluzni stav i pluzenje ravno (korištenje skijaških žičara)
- pluzni zavoj
- spust koso
- otklizavanje
- zavoj k brijegu
- osnovni zavoj
- paralelni zavoj od brijega.

### Skijaška gibanja

Prema (HZUTS, 2007) skijaška gibanja koja se javljaju prilikom skijanja kod skijaša mogu se podijeliti u četiri osnovne skupine:

- gibanje uzduž osi tijela
  - bočna gibanja
  - kružna gibanja
  - gibanja uzduž skija (gibanja naprijed-natrag).
- 
- Gibanja uzduž osi tijela (savijanje – fleksija i opružanje – ekstenzija) koriste se radi kontrole i ujednačavanja pritiska ispod skija tijekom svih faza zavoja. Kao posljedica tog gibanja skijaše se može postaviti u tri skijaška stava: visoki skijaški stav, srednji skijaški stav i niski skijaški stav.
  - Bočna gibanja nogu, ali i cijelog tijela skijaša koriste se zbog postavljanja skija na rubnike, te da bi se tijelo skijaša postavilo u idealan položaj da se odupre silama koje tijekom zavoja žele izbaciti skijaša s putanje kroz zavoj (centrifugalna sila). Osnovna je funkcija bočnih gibanja podešavanje kuta rubljenja te promjena s jednog rubnika na druge između prethodnog i nadolazećeg zavoja.
  - Kružna gibanja nogu koriste se radi aktivnog vođenja skija tijekom zavoja. Skretanje skija prvenstveno je uvjetovano bočnim gibanjem koja dovode skije na rubnike u samim počecima izvođenja zavoja. Skije skreću na osnovi

strukturiranosti i elastičnosti, a skijaš se koristi aktivnim kružnim gibanjem nogu da bi podržao skretanje skije.

- Gibanja uzduž skija koriste se prvenstveno radi zadržavanja centralnog opterećenja na skijama, a u natjecateljskim tehnikama i radi ubrzavanja skija kroz zavoje. Posljedica pomaka tijela ili dijela tijela (u mirovanju) prema naprijed ili nazad istovremeno znači pomak središta opterećenja skija prema naprijed ili nazad. U skijanju vrijedi osnovno načelo: skijanje je funkcionalno ako skijaš uspijeva zadržati centralno opterećenje – negdje oko sredine skijaševa stopala. (HZUTS, 2007: 12).

### **3.4.1. OSNOVNI SKIJAŠKI STAV I SPUST RAVNO**

Osnovni skijaški stav predstavlja osnovu stajanja na skijama. Dobra pozicija tijela u osnovnom skijaškom stavu omogućuje skijašu da uspješno svlada gotovo sva opterećenja koja za vrijeme kretanja djeluju na njega te da izvodi sve elemente skijaške tehnike, osnovne, napredne i natjecateljske (HZUTS, 2009: 90).

Osnovni skijaški stav (Slika 4.) je stav gdje se težina tijela ravnomjerno raspoređuje na obje skije, cijelom dužinom stopala. Središte opterećenja trebalo bi biti oko sredine stopala. Noge, a time i skije, su razmaknute u širini kukova. Gležnjevi i koljena su lagano povijeni, tako da su 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. Skijaški štapovi koji se nalaze u šakama, usmjereni su koso unatrag i dolje tako da su krpice (donji dio skijaškog štapa) usmjerene od tijela.

Spust ravno je skijaški element u kojem skijaš stoji okomito na padnu liniju. Skijaš se oslanja na skijaške štapove koji su ubodeni u snijeg dovoljno daleko niz padnu liniju i služe kao oslonac da ne krene nizbrdo prije nego li je spreman. Kada je skijaš spreman izvod spust ravno tako da radi bočno prijestupno okretanje oko vrhova skija, pritom se oslanjajući na skijaške štapove, sve do trenutka kada su mu skije i tijelo usmjereni ravno niz padinu. Skijaš se tada postavlja u osnovni skijaški stav i izvodi spust ravno do prestanka kretanja na skijama bez da promijeni skijaški stav (HZUTS, 2009).



*Slika 4. Osnovni skijaški stav*

Metodičke vježbe:

*U mjestu:*

- zauzimanje položaja osnovnog skijaškog stava na ravnom,
- zauzimanje položaja spusta ravno u mjestu uz povećanje i smanjivanje stupnja povijenosti u zglobu koljena- gibanje uzduž osi tijela,
- zauzimanje osnovnog skijaškog stava u paru tako da se prati gibanje para.

*U gibanju niz blagu padinu:*

- zauzimanje položaja spusta ravno uz povećanje i smanjivanje stupnja povijenosti u zglobu koljena i zglobu kuka,
- spust ravno uz stalna naglašena gibanja uzduž osi tijela,
- spust ravno uz naglašeno pomicanje težišta tijela naprijed i nazad - gibanja uzduž skija.

*Vježbe u spustu ravno sa zadatcima:*

- spust ravno uz podizanje repa jedne skije,
- spust ravno uz naizmjenično podizanje repova skija,
- spust ravno na jednoj skiji,
- sunožni poskoci u spustu ravno podizanjem repova skija,
- spust ravno prestupanjem u novi trag,
- spust ravno saginjanjem ispod postavljenih štapova u obliku vrata, kupljenje predmeta sa snježne podloge i sl. (HZUTS, 2007: 15).

### 3.4.2. PLUŽNI STAV I PLUŽENJE RAVNO

Plug ravno je prvi skijaški element koji će skijašu početniku služiti kao oblik kontrole brzine na skijama. Plužni stav (Slika 5.) je po položaju tijela jednak kao i osnovni skijaški stav. Razlika je u položaju skija na snijegu. U plužnom stavu skije nisu paralelne kao kod osnovnog, već su vrhovi skija primaknuti jedan drugom, a repovi su razmaknuti. Skije su postavljene na unutarnje rubnike. Svi ostali elementi plužnog stava jednaki su osnovnom stavu (noge, leđa, opterećenje, skijaški štapovi...) Kada su skijaši (učenici) svladali plužni stav mogu započeti s izvođenjem pluga ravno.

Plug ravno je po položaju tijela isti kako i plužni stav. Razlika je u tome da se izvodi na terenu koji nije ravan, već ima blagi nagib. Zbog toga su skije u pokretu, ali zbog plužnog položaja skijaš se kreće sporije nego u spustu ravno (HZUTS,2009).

Obzirom na razmaknutost repova skija razlikuju se: kližući plug i kočeci plug. Kližući plug je plug u kojem razmak između repova skija omogućava spuštanje niz padinu bez ubrzavanja, dok je kočeci plug način pluženja pri kojem su repovi skija naglašeno razmaknuti pa se skijaš usporava i zaustavlja zbog većeg trenja.



Slika 5. Plužni stav

Metodičke vježbe:

*U mjestu:*

- zauzimanje plužnog položaja,
- iz osnovnog skijaškog stava zauzimanje plužnog položaja naglašenim poskokom u mjestu.

*U gibanju niz blagu padinu:*

- pluzenje ravno i zaustavljanje,
- iz spusta ravno prelaženje u pluzenje ravno,
- naizmjenično izvođenje spusta ravno i pluzenja ravno,
- pluzenje ravno s naglaskom na simetrično potiskivanje repova skija prema vani, u sporijem i bržem tempu,
- iz spusta ravno prelaženje u pluzenje ravno te povratak u spust ravno (HZUTS, 2007: 17).

*Korištenje skijaških žičara*

Kada skijaši (učenici) nauče pluzenje ravno i kreću na učenje pluznog zavoja, spremni su za skijanje po blagim padinama (početničke staze), a time počinju koristiti skijaške žičare. Učitelj tada treba znati da su žičare veli korak za početnike ali on će dobrim preciznim i jasnim objašnjenjima pomoći da prvi susreti sa žičarom prođu što laganije (HZUTS, 2009).

Danas se na skijalištima primjenjuju različite vrste skijaških žičara koje imaju jednaku funkciju, što brže i sigurnije prevesti skijaše do vrha skijaškog terena. Podjela skijaških žičara je na one koje prevoze skijaše po snijegu: skijaški tepih/traka i skijaške vučnice (tanjurić, sidro) te one koje prevoze skijaše po zraku: sjedežnica, kabinske žičare i gondole (Cigrovski i Matković, 2015).

Osnovna pravila korištenja skijaških vučnica su: treba dopustiti vučnici da vuče skijaša u osnovnom viskom skijaškom stavu, skije valja držati paralelno, a težina tijela mora biti ravnomjerno raspoređena na obje skije. Na vučnici učitelj mora ići zadnji kako bi mogao pripomoći učenicima pri ulasku na vučnicu te pomoći onima koji su putem eventualno pali (HZUTS, 2009: 98).

Pokretne trake su najbolja rješenja za početnike jer trebaju stati na pokretnu traku na dnu i zadržati ravnotežu tijekom vožnje do završetka pokretne trake. Na početničkim stazama rjeđe će se pronaći žičare sa sjedalima. Kod korištenja žičara sa sjedalima učenicima treba objasniti da se sjedalo čeka na predviđenom mjestu tako da je pogled usmjeren prema dolazećoj sjedalici, a skije su postavljene u smjeru kretanja žičare. U jednom ruci skijaša nalaze se skijaški štapovi, a druga ruka usmjerena je prema nadolazećoj sjedalici kako bi ublažili kontakt sa sjedalicom.

Nakon što se sjedne u sjedalicu skijaške žičare, štapovi se postavljaju u krilu pridržavajući ih rukom, a drugom rukom spušta se zaštitna prečka na sjedalici, koja je spuštena sve do trenutka izlaska sa skijaške žičare. Mjesto izlaska je također označeno, tu se podiže zaštitna prečka, skije se postavljaju u smjeru gibanja žičare te se jednom rukom drže skijaški štapovi, a drugom rukom se snažno odgurne od sjedalice kada su skije postavljene na tlo i nastavi se sa spustom ravno (HZUTS, 2009).

Metodičke vježbe:

*U mjestu:*

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

*U gibanjima na ravnom:*

- pomoću skijaša u grupi simulirati „vožnju“ na žičari sa sjedalima tako da dva skijaša iz grupe pomoću skijaških štapova simuliraju žičaru sa sjedalima kako bi treći sjeo (HZUTS, 2007: 19).

### **3.4.3. PLUŽNI ZAVOJ**

Plužni zavoj je prvi način samostalnog skijanja, kako bi se kontrolirala promjena smjera kretanja tijekom skijanja (HZUTS, 2009). Plužni zavoj izvodi se tako da je skijaš u visokom skijaškom stavu i izvodi kližući plug. Kako bi se promijenio smjer kretanja skije, skijaš se spušta iz visokog u srednji skijaški stav te istovremeno izvodi kružno gibanje nogu u smjeru novog zavoja. Skijaš uspostavlja ravnotežu tako što mu je težina tijela na vanjskoj skiji sa središtem opterećenja na sredini stopala. Skijaš ravnotežu tijekom cijelog zavoja zadržava tako da prilagođava svoj skijaški stav nagibu padine te povija unutrašnju nogu u kuku i koljenu. Zavoj završava kada je vanjska skija okomita na padnu liniju. Prilikom prijelaza u novi zavoj skijaš ispruži



obje noge, ravnomjerno ih opterećuje i podiže se u visoki skijaški stav, a novi zavoj počinje kada skijaš kružnim gibanjem nogu usmjerava skije koje su plužno postavljene u smjeru novog zavoja (Slika 6.).



Slika 6. Plužni zavoj

Metodičke vježbe:

*U mjestu:*

- zauzimanje plužnog položaja,
- iz položaja spusta ravno zauzimanje plužnog položaja poskokom u mjestu.

*U gibanju niz blagu padinu:*

- pluženje ravno i zaustavljanje,
- prelaženje u pluženje ravno iz spusta ravno,
- naizmjenično izvođenje spusta ravno i pluženja ravno,
- pluženje ravno s naglaskom na simetrično potiskivanje repova prema van u sporijem i bržem tempu,
- kombiniranje pluženja ravno i spusta ravno na blagoj padini,
- pluženje ravno s naglaskom na naizmjenično potiskivanje repova skija prema van, u sporijem i bržem tempu.

*Bez skijaških štapova:*

- izvođenje plužnog zavoja, rukama oslonjenim na koljena- kružna gibanja,
- povezivanje plužnih zavoja oko markacija (čunjići, štapovi i sl.).

*Sa skijaškim štapovima:*

- povezivanje plužnih zavoja sa štapovima u koridoru,
- izvođenje „vjenčića“ plužnih zavoja,
- izvođenje plužnih zavoja s otkopčanim skijaškim cipelama (za naprednije skijaše) (HZUTS, 2007: 21).

*Vjenčić plužnog zavoja*

Vjenčić je metodički element koji služi za brže i kvalitetnije svladavanje i usvajanje više elemenata skijaške tehnike. Vjenčić plužnog zavoja počinje kao i plužni zavoj, u biti to i jest plužni zavoj ali izvodi se kao niz plužnih zavoja jedni za drugim koji se izvode samo u jednu stranu navodi (HZUTS, 2009).

#### **3.4.4. SPUST KOSO**

Uz pomoć spusta koso skijaš će svladati skijašku padinu ako se želi spustiti niz nju (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004). Pri tom treba zauzeti nekoliko skijaških položaja. Skijaš se prilikom spusta koso nalazi u visokom skijaškom stavu. Skije skijaša trebaju biti paralelne i nalaziti se pod određenim kutom na padnu liniju. Radi zadržavanja ravnotežnog položaja skijaš treba opteretiti donju skiju i postaviti je na gornji rubnik, dok se gornja noga malo savije. Istovremeno koljena i kukove treba potisnuti prema brijegu kako bi doveli skije u položaj rubljenja i ne bi došlo do otklizavanja. Tako se zadržava pravac kretanja kojim želimo ići.

Metodičke vježbe:

*Na strmini u mirovanju:*

- zauzimanje položaja spusta koso,
- zauzimanje položaja spusta koso podizanjem repa ili cijele gornje skije,
- zauzimanje položaja kosog spusta 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 držeći ih pothvatom (skijaški štapovi paralelni sa 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).

### **3.4.5. OTKLIZAVANJE**

Prema definiciji otklizavanje je kretanje pod kutom na dugu osovinu skije(Matković, Ferenčak i Žvan, 2004: 75). Autori iznose da nastaje kada se koljena nedovoljno potisnu prema brijegu ili prema centru zavoja.

Otklizavanje započinje iz položaja spusta koso na strmini. Skijaš odmiče obje paralelne skije, točnije koljena i rubnike, od strmine i počinje otklizavati koso niz padinu. Kretanje i položaj tijela prilikom otklizavanja odgovara spustu kosu, osim što nam skije idu od padine, pa je time i ravnotežni položaj prilikom ovog elementa jednak kao i kod spusta koso. Iz spusta koso prelazi se u otklizavanje na dva načina:

- odmicanjem koljena od brijega
- odmicanjem koljena od brijega uz istodobno spuštanje tijela u niži položaj.

Metodičke vježbe:

*U mjestu na strmini:*

- 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.

*Gibanje na strmini:*

- 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, 2007: 23).

### 3.4.6. ZAVOJ K BRIJEGU

Matković, Ferenčak i Žvan (2004.) navode da zavoj k brijegu služi za smanjenje brzine kretanja skijaša ili za zaustavljanje. Kada skijaš osjeti potrebu za smanjenjem brzine ili zaustavljanjem, iz spusta koso u visokom skijaškom stavu izvodi zavoj k brijegu. Spuštanjem prema dolje u niski skijaški stav i istovremenim kružnim gibanjem, potiskivanje koljena i kukova prema unutra, započinje s uvođenjem skija u zavoj. Spuštanjem u niži položaj skijaš izvodi rasterećenje, održava ravnotežu, te se više oslanja na vanjsku skiju. Prilikom kretanja skijaš ravnomjerno raspoređuje kretanje prema dolje tijekom čitavog zavoja i kontinuirano potiskuje koljeno i kukove prema unutra sve do trenutka zaustavljanja. Skijaš završava zavoj k brijegu u najnižoj poziciji s vrhovima skija okrenutim prema brijegu (Slika 7.).



Slika 7. Zavoj k brijegu

Metodičke vježbe:

- u mjestu, u poziciji kosog spusta, uvježbavati kružno gibanje koljena,
- zavoj k brijegu izvoditi iz blagog, pa do sve strmijeg kosog spusta, a završiti vježbu zavojem k brijegu iz spusta ravno,
- u spustu ravno prestopiti na buduću vanjsku skiju i: - priključiti buduću unutarnju skiju i izvesti zavoj k brijegu,

- priključiti vrh unutarnje skije, dok rep iste skije ostane u zraku, i 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 u jednu ili drugu stranu,
- kombinirati kosi spust – zavoj k brijegu – kosi spust – zavoj k brijegu (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004: 71).

### **3.4.7. OSNOVNI ZAVOJ**

Osnovni zavoj (Slika 8.) je element skijaške tehnike koji služi kao prijelazni lik iz plužne u paralelnu tehniku skijanja. Novost koju skijaš mora usvojiti da bi svladao osnovni zavoje je paralelni položaj skija u drugom dijelu zavoja (HZUTS, 2009).

Da bi izveo osnovni zavoj skijaš će iz položaja spusta koso, rasplužiti, lagano se podići u viši stav, te započeti izvođenjem plužnog zavoja, što pak podrazumijeva prijenos težine na vanjsku skiju, manje ili više naglašen skijaški otklon trupa – vođenje skija u zavoj potiskom koljena. Plužni zavoj skijaš će izvesti samo do pola, dok mu skije u plužnom položaju ne dođu u padnu liniju, odnosno, dok mu gornja skija ne skrene i ne dođe u padnu liniju, da bi zatim buduću unutarnju skiju, po snijegu, priključio vanjskoj skiji i krenuo u zavoj k brijegu. Završetak zavoja k brijegu predstavljat će zapravo i početak novog zavoja raspluženjem. (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004: 78).



Slika 8. Osnovni zavoj

Metodičke vježbe:

*U kližućem plugu:*

- izvedba osnovnog zavoja tako da se kroz cijeli element zadržava pozicija kližućeg pluga, te se pri završetku zavoja počinje polako priključivati unutrašnja skija – „plužni luk“,
- plužni luk sa sve ranijim spajanjem skija,
- prijelaz u zavoj k brijegu pripajanjem skija iz pluženja ravno.

*U gibanju niz strminu:*

- produženi osnovni zavoj-nakon dolaska u položaj pluženja ravno produžava se pluženje ravno po padnoj liniji nekoliko metara, nakon čega se skije pripajaju i izvodi se zavoj k brijegu,
- osnovni zavoj sa štapovima u predručenju,
- osnovni zavoj pri kojem je unutrašnji štap u zraku, a vanjski crta unutarnju liniju na snijegu u drugom dijelu zavoja,
- izvođenje „vjenčića“ raspluženjem i izvođenjem zavoja k brijegu u jednu stranu,
- svladavanje padine osnovnim zavojem u koridoru (HZUTS, 2007: 27).

*Vjenčić osnovnog zavoja*

Vjenčić osnovnog zavoja služi za brže i kvalitetnije svladavanje i usvajanje elemenata osnovnog zavoja. Vjenčić osnovnog zavoja počinje kao i osnovni zavoj. Skijaš izvodi osnovni zavoj na način da izvodi niz povezanih osnovnih zavoja ali samo u jednu stranu. Tragu u snijegu koji ostaje za njim izgleda kao vijenac. Svi ostali elementi izgledaju kao i osnovni zavoj, samo kružnim gibanjem usmjerava se kretanje u jednu stranu (HZUTS, 2009).

### **3.4.8. PARALELNI ZAVOJ OD BRIJEGA**

Paralelni zavoj od brijega je najpopularniji način rekreativnog skijanja. Omogućuje ugodno skijanje po većini uređenih, ali i neuređenih skijaških staza. Postupno skijaš dolazi do učenja paralelnog zavoja tako što mu se povećava brzina,

preciznost i skladnost prilikom tehnike osnovnog zavoja, te je u stanju voditi obje skije paralelno bez raspluženja (HZUTS,2009).

Paralelni zavoj od brijega potpuno je drugačiji od do sada naučenih elemenata osnovne škole skijanja. Puno je dinamičan i zahtjeva da se sva gibanja izvode u ritmu koji određuje sam nagib padine te se tako stvara harmonija svih pokreta. Prilikom izvođenja paralelnog zavoja od brijega skijaš se prvi put susreće s ubodom skijaškog štapa koji označava početak novog zavoja. Izvodi se tako da skijaš kreće iz srednjeg skijaškog stava, sunožnim pružanjem nogu prema naprijed i niz padnu liniju u smjeru novog zavoja. Istovremeno postraničnim gibanjem koljena i cijelog tijela uvjetuje se promjena rubljenja, a time i smjera kretanja. Tom gibanju prethodi ubod skijaškog štapa. Kako bi skijaš „skijao“ treba aktivno izvoditi kružno gibanje nogu i time voditi skiju niz padinu, kroz zavoj. Kada skijaš prelazi preko padne linije, on prilagođava svoj stav njoj tako da „skraćuje“- pregiba unutrašnju skiju, izvodi postranični luk tijelom, zadržava ravnotežu tako što je opterećenje na donjoj skiji te se još pozicionira u potrebni skijaški stav (Slika 9.).



*Slika 9. Paralelni zavoj od brijega*

Metodičke vježbe:

*U spustu ravno:*

- na blagoj padini istovremeno ubadati lijevi pa desni štap uz gibanja uzduž os tijela,
- na blagoj padini uz istovremeno ubadanje lijevog i desnog štapa, odraz od tla s objema skijama istovremeno,
- iz niskog skijaškog stava izvesti ubadanje štapa s rasterećenjem prema gore i izvesti zavoj k brijegu.

*U spustu koso:*

- ubadati samo donji štap koordinirano s gibanjima uzduž osi tijela,
- ubadati samo donji štap s odrazom tla obje skije,
- naizmjenično ubadati štapove koordinirano s gibanjima uzduž osi tijela.

*Izvođeći 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 stručnim 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 sl.) (HZUTS, 2007: 29).

### **3.5. NAPREDNA ŠKOLA SKIJANJA**

Osnovna škola skijanja služi kako bi skijaš usvojio osnovna motorička znanja elemenata osnovne škole skijanja. Kada su svi elementi savladani, prelazi se na zahtjevnije elemente i na viši stupanj skijanja što se naziva napredna škola skijanja (HZUTS, 2009). Napredna škola skijanja podrazumijeva:

- brzo vijuganje
- skijanje s promjenama ritma i tempa
- terenski skok
- skijanje u grbama
- skijanje po razrovanom i iskijanom snijegu
- skijanje u dubokom snijegu.

#### **3.5.1. BRZO VIJUGANJE**

Brzo vijuganje (Slika 10.) je tehnika koja je nadogradnja paralelnom zavoju od brijega, kojem je slična po svojim sastavnicama samo je mnogo dinamičnije. Ono što



ih razlikuje i po čemu je brzo vijuganje specifično je da se izvodi kraći zavoj i skija je na rubnicima od samog početka do kraja zavoja.

Brzo vijuganje izvodi se tako da su skije paralelne, zavoji su polukružnog oblika koje omogućuje kružno gibanje nogu. Naglašena su gibanja uzduž osi tijela i koriste se skijaški štapovi ka znak za početak novog zavoja, a usklađenoj je s gibanjima tijela.

Zavoj se započinje iz srednjeg skijaškog stava strmog kosog spusta. Slijedi ubod štapa uz pružanje tijela prema naprijed i u smjeru novog zavoja te time dolazi do promjene rubljenja i to već prije padne linije. Istovremeno se izvodi kružnim pokretima nogu (koljena) u smjeru novog zavoja (HZUTS, 2009: 116).

Nakon prelaska padne linije raste pritisak ispod skija koji skijaš kontrolira kontinuiranim pregibanjem koljena, te se spušta u niski skijaški stav. Kada se spusti u niski skijaški stav, sa skijama koje su prošle padnu liniju, skijaš ponovno započinje opisani ciklus izvođenja zavoja (HZUTS, 2009: 116).

Brzo vijuganje zahtjeva bočno gibanje koljena prema centru zavoja jer služi za ubrzavanje promjene rubljenja, a jednako tako vodi skije kroz cijeli zavoj.



*Slika 10. Brzo vijuganje*

Metodičke vježbe:

*U mjestu:*

- naglašeno se gibati uzduž osi tijela (intenzivna fleksija i ekstenzija u zglobu koljena),
- povezati prethodni zadatak i uskladiti ga s ubadanjem štapova.

*U spustu ravno:*

- u spustu ravno naglašeno se gibati uzduž osi tijela,
- isto kao prethodni zadatak uz naizmjenično ubadanje štapova.

*U spustu koso:*

- naglašeno se gibati uzduž osi tijela,
- uz prethodnu vježbu izvoditi sunožne poskoke podizanjem repova skija.

*U gibanju niz strminu:*

- vijuganje u položaju klizećeg pluga s postepenim prelaskom u brzo vijuganje,
- paralelni zavoj od brijega uz postupno smanjivanje dužine zavoja te prelazak u vijuganje,
- postupno skraćivanje polumjera paralelnog zavoja na blagim padinama,
- brzo vijuganje koso po padini,
- brzo vijuganje niz blagu padinu uz prelazak na izrazitije strmi teren,
- brzo vijuganje na terenima različite strmine,
- brzo vijuganje u koridoru,
- vijuganje bez štapova s rukama prekriženim na prsima ili o bokovima,
- vijuganje sa štapovima u predručenju,
- vijuganje s izrazito širokim skijaškim stavom,
- vijuganje u parovima uz praćenje istog ritma i polumjera zavoja te vijuganje u formacijama,
- brzo vijuganje sa zadržkom,
- izvođenje vjenčića brzim vijuganjem,
- osnovno vijuganje s prelaskom u brzo vijuganje (HZUTS, 2007: 32).

### **3.5.2. SKIJANJE S PROMJENAMA RITMA I TEMPA**

Skijanje s promjenama ritma i tempa označava izvođenje zavoja dugoga ili kratkoga radijusa ovisno o željama ili osjećaju skijaša (HZUTS, 2009: 118).

Prema tome ovisno o znanju, želji, osjećaju, potrebama ili mogućnosti skijaš sam odabire kojim će ritmom i tempom skijati. Sam skijaš odabire hoće li izvoditi

paralelni zavoj, pa prijeći u brzo vijuganje ili obrnuto, ili će izvoditi neke sasvim druge elemente.

### **3.5.3. TERENSKI SKOK**

Prema (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004.) skijaška staza sastoji se od skijaških prijelomnica na kojima se mogu izvoditi terenski skokovi. Terenski skok se izvodi na način da kada se skijaš približava skijaškoj prijelomnici, spušta se u niski skijaški stav. Kada vrhovi skija dođu do ruba prijelomnice skijaš se odražava prema gore i malo prema naprijed te prelazi u visoki skijaški stav. U zraku skijaš održava ravnotežu uz pomoć ruku zajedno sa skijaškim štapovima, tijelo je opušteno, a skije su paralelne s podlogom i vrhovi blago nagnuti prema dolje. Pri doskoku na snježnu površinu skijaš amortizira udarac tako da pogrči noge u kukovima, koljenima i gležnjevima.

### **3.5.4. SKIJANJE U GRBAMA**

Skijanje u grbama označava skijanje po neravnom terenu. Takav način skijanja je veliki izazov ali istovremeno uživanje ukoliko je skijaš savladao paralelne zavoje od brijega i brzo vijuganje jer su to dvije najučestalije tehnike za ovakav način skijanja.

Tri su načina skijanja kroz grbe: preko vrhova grba, između grba i po stranicama grba. Skijanje po grbama odnosi se najviše na kontrolu brzine ali i kontrolu promjene pritiska pod skijama. Prilikom skijanja u grbama na početku kontakta s grbom počinje rasti pritisak pod skijama. Kako skijaša grba ne bi odbacila on amortizira grbu tako da intenzivno pregiba noge u kuku, koljenu i gležnju uz istovremeni ubod skijaškog štapa. Kada prestane pritisak pod grbom skijaš kružnim gibanjem nogu mijenja smjer kretanja skije i određuje put kontakta sa slijedećom grbom. Istovremeno se skijaš treba ponovno ispružiti na mjestu gdje nema pritiska kako bi ostao u kontaktu sa snijegom. Ovisno o tome koliki je razmak među grbama zavoji su kratkog ili srednjeg polumjera.

Metodičke vježbe:

*U spustu koso:*

- u kosoj vožnji amortizirati više grba zaredom (visina glave i ramena se ne mijenja),
- skijati po udolinama između grba,
- skijati preko grba amortizacijom nekoliko grba u nizu.

*U gibanju niz strminu:*

- zavoji s rasterećenjem na dolje,
- skijati po udolinama između grba,
- skijati preko grba u dužim zavojima (amortizacija nekoliko grba u spustu koso nakon čega se izvodi jedan zavoj po udolini između grba),
- skijati po kosinama grba,
- skijati preko vrhova grba (HZUTS, 2007: 35).

### **3.5.5. SKIJANJE PO RAZROVANOM I ISKIJANOM TERENU**

Tijekom skijanja u skijaškom danu skijaš se nađe u situaciji da mora skijati po terenu koji je iskijan i razrovan jer je veliki broj skijaša prešao preko staze i ostavio trag. Takvo skijanje je izuzetno zahtjevno, a skijaš treba biti spreman na sve oblike skijaških gibanja te treba znati iskoristiti odgovarajući tehniku skijanja koja odgovara situaciji na terenu.

Na takvim terenima predvidljivost je gotovo nemoguća jer nije dovoljno samo vizualno osjetiti, potrebno je „osjetiti“ teren pod nogama te se istom prilagoditi. Da bi skijaš svladao takav teren potrebno je da su mu sva skijaška gibanja automatizirana i da skijaš ne mora razmišljati o svom skijanju već o situaciji na terenu. Da bi skijaš uspješno skijao po razrovanom i iskijanom terenu potrebno je provesti puno dana u takvim situacijama i uvjetima (HZUTS, 2009).

### **3.5.6. SKIJANJE U DUBOKOM SNIJEGU**

Za dobre skijaše skijanje po dubokom snijegu predstavlja vrhunski užitak. Skijanje po nedirnutom snijegu – pršićem prekrivenim terenima, jedinstven je osjećaj

i doživljaj, pa je vrlo vjerojatno i zbog toga tehnika skijanja po dubokom snijegu izuzetno zahtjevna i traži puno skijaškog znanja i umijeća (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004: 142).

Skijanje u dubokom snijegu zahtijeva više osjećaja za prenošenje težine, vođenje skije. Nije potreban skijaški otklon jer nije potrebno ni rubljenje skija.

Skijanje u dubokom snijegu razlikuje se od onoga na uređenim stazama u rasporedu težine na skijama, važno je da su skije podjednako opterećene tijekom zavoja. Skijaš se prilikom skijanja u dubokom snijegu nalazi u osnovnom skijaškom stavu. Važna su i gibanja u dubokom snijegu koja trebaju biti sklada i odmjerena, jer bilo kakvi nagli trzaji mogu rezultirati padom zbog otpora koji pruža duboki snijeg iznose (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004).

### **3.6. NATJECATELJSKA ŠKOLA SKIJANJA**

Iskonsko je u čovjeku uspoređivati se svojim sposobnostima i znanjima sa svojom okolinom. Upravo je ta potreba „natjerala“ skijaša da se sa sebi bliskim počne uspoređivati – natjecati (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004: 158).

Danas se u alpskom skijanju natječe u slijedećim disciplinama: slalom, veleslalom, superveleslalom (super G), spust te alpska kombinacija (kombinacija tehničke i brze discipline). Slalom i veleslalom smatraju se tehničkim disciplinama, a superveleslalom i spust brzim disciplinama.

Prema (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004.) natjecateljsko skijanje ovisi o razvoju skijaške tehnologije koja se odnosi na skijašku opremu. Najvažniji je razvoj skije, njezinog dominantnog svojstva tzv. klizna karakteristika skije. Zbog toga natjecatelji danas posebnu pozornost posvećuju odabiru skija koja ovisi o skijaševoj tjelesnoj konstituciji, sposobnostima te načinu skijanja u odgovarajućoj disciplini.

HZUTS (2009.) ističe da, prolazeći kroz osnovnu i naprednu školu skijanja, Hrvatska škola skijanja teži upravo natjecateljskoj školi. Usvajanje svih elemenata do sada omogućuju skijašu da savladaju elemente natjecateljske škole skijanja. Sama usvojenost tehnike elemenata s osobinama i karakteristikama skija, te kondicijska pripremljenost svakog posebno omogućuju skijanje kao što je natjecateljsko.

Elementi skijaške tehnike natjecateljske škole skijanja (HZUTS, 2009) su:

- dinamični paralelni zavoj

- dinamični kratki zavoj
- tehnika vožnje slaloma
- tehnika vožnje veleslaloma
- natjecateljski terenski skok

### **3.6.1. DINAMIČNI PARALELNI ZAVOJ**

Dinamični paralelni zavoj najbrži je zavoj u programu škole skijanja. Kod tehnike dinamičnog paralelnog zavoja skijaš pokušava iskoristiti cjelokupnu konstrukciju skije kako bi ima što manje otklizavanja i koristi rubnike koje ostavljaju trag u snijegu koji izgleda poput tračnica.

Dinamični paralelni zavoj započinje iz strmog i brzog spusta ravno ili spusta koso u srednjem skijaškom stavu, a skije su u širini kukova. Skijaš ispruža svoje tijelo u smjeru i prema centru nadolazećeg zavoja, a u tome mu pomažu bočna gibanja koja omogućuju postavljanje skije na unutrašnje rubnike. Takav položaj služi kako bi skijaš iskoristio karakteristiku skije ali i sebe postavio u idealan položaj kako bi se iskoristile sve sile koje djeluju na skijaša tijekom zavoja. Ovisno o brzini kretanja skijaš treba postaviti svoje tijelo. Ako je brzina veća skijaš se treba više nagnuti u zavoj, napraviti veći bočni luk tijela tako da što više pokrati unutrašnju nogu, a kao oslonac koristi vanjsku skiju na kojoj je većina težine te na taj način održavati ravnotežu (HZUTS, 2009).

Metodičke vježbe:

*U mjestu:*

- stopala su u širini kukova, pomicati koljena naizmjenično u lijevu pa u desnu stranu (tom će se kretnjom skije pomicati s jednog rubnika preko podloge na drugi rubnik),
- uvježbavati bočna gibanja zauzimanjem istih sa skijama ili bez skija pobočnim oslanjanjem na oba štapa.

*U spustu ravno:*

- naizmjenično pomicati koljena i težinu tijela s lijeve na desnu stranu,

- izvoditi prethodnu vježbu s rukama postavljenim na koljenima tako da vrše potisak rukama prema centru zavoja,
- pomicati koljena prema naprijed i prema centru zavoja, dovoditi skije na unutrašnje rubnike te izvoditi zavoj k brijegu (vježbu naizmjenično ponavljati u jednu pa u drugu stranu),
- kod veće brzine izvesti zavoj za 360°.

#### *U gibanju niz strminu:*

- izvoditi carving zavoj tako da vanjsku nogu potiskuju prema naprijed kako bi vrhove skija doveli na istu razinu,
- izvoditi carving zavoj tako da na početku zavoja vanjskom rukom potisnu kukove prema centru zavoja,
- izvoditi carving zavoj na sve strmijem terenu uz uvođenje sve većih bočnih gibanja,
- izvoditi povezane dinamične paralelne zavoj s rukama na koljenima,
- izvoditi prijelaze iz zavoja u zavoj na unutarnjoj skiji – vanjska se postavlja na rubnik i opterećuje tek kada je postignuta željena pozicija skijaša u zavoj (HZUTS, 2007: 40).

### **3.6.2. DINAMIČNI KRATKI ZAVOJ**

Dinamični kratki zavoj najbrži je kratki zavoj u programu škole skijanja. Slično je brzom vijuganju, ali ima manje kružnih gibanja nogu jer više koristi karakteristike skije. Dinamički kratki zavoj započinje iz srednjeg skijaškog stava u spustu ravno ili spustu koso s ubodom štapa koji označava početak zavoja te daje ritam u izvođenju ostalih zavoja. Kod izvođenja samog zavoja najvažnija su bočna gibanja koja se izvode iz nogu, točnije kukova koljena i gležnjeva. Zbog brzine izvođenja zavoja gornji dio tijela minimalno prati skije pa izgleda kao da stoji mirno, ali sam pogled skijaša zbog brzine je usmjeren niz padnu liniju. Zavoj započinje bočnim gibanjem prema centru, a završava tako što dolazi do brze promjene na rubnicima prije padne linije. Trajanje zavoja, a time i pritiska na skije je kraće nego kod brzog vijuganja pa je i skijanje dinamičnije. Pritisak na skije je najmanji na početku zavoja, a najjači na njegovim završetku, pri čemu je pritisak najveći na unutrašnji rubnik vanjske skije.

Ukoliko su zavoji pravilno odrađeni, iza skijaša ostaje trag u snijegu koji je nalik tračnicama.

Metodičke vježbe:

*U gibanju niz strminu:*

- kratki zavoji bez upotrebe štapova s rukama na koljenima,
- kratki zavoji na strmom terenu s potenciranjem ekstenzije donje noge,
- vijuganje na jednoj skiji,
- kratki zavoji u koridoru (HZUTS, 2007: 42).

### **3.6.3. TEHNIKA VOŽNJE SLALOMA I VELESLALOMA**

Discipline slalom i veleslalom spadaju u tehničke discipline jer kombiniraju brzinu i skijašku tehniku. Kod svih disciplina je važna tehnika skijanja ali kod slaloma i veleslaloma dominira (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004).

*Slalom tehnika*

Slalom je skijaška disciplina, koja je, uz spust, najstarija. Natjecateljska slalomska staza postavlja se na zahtjevnoj padini i sastoji se od crvenih i plavih skijaških vrata koja mogu biti postavljena okomito ili usporedno s padnom linijom, a razmak između vrata je najmanji s obzirom na ostale discipline. Zbog toga se prilikom vožnje slaloma koristi dinamični kratki zavoj, slalom zavoj.

Kako iznosi HZUTS (2009), slalom tehnika zahtijeva i skije koje su joj prilagođene pa su stoga skije za slalom kraće od skija za druge discipline. One omogućuju skijašu brzu reakciju na bočno gibanje pa je vrijeme za prijelaz u novi zavoj mnogo kraće.

Sama slalom tehnika očituje se u pravovremenom postavljanju skija na rubnike, vođenje skija kroz zavoj te izmjeni opterećenja i rasterećenja uz pomoć gibanja. Zavoji između skijaških vrata trebaju biti koordinirani tako da skijaš bočnim pomacima koljena zadržava niski skijaški stav te gibanjem gornjeg dijela tijela „udara“ u skijaška vrata (HZUTS, 2009).



## *Veleslalom tehnika*

Veleslalom tehnika je brža od slalom tehnike, ali je važna podloga za slalom i druge discipline alpskog skijanja. Veleslalom vrata su postavljena na većoj udaljenosti nego kod slaloma, te omogućuju skijašu veću brzinu. Razmak između skijaških vrata propisan je pravilima Međunarodne skijaške organizacije (FIS).

Prema (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004) natjecatelji na veleslalomskoj stazi zbog savladavanja veće brzine trebaju biti u dobroj kondicijskoj pripremljenosti, ali kako je veleslalom tehnička disciplina, mogu puno dobiti ili izgubiti koristeći tehničko znanje.

Kod izvođenja tehnike veleslaloma važno je bočno gibanje i prebacivanje trupa i nogu u novi zavoj koji omogućuje postavljanje skija na rubnike, a stalno održavanje skije sa podlogom omogućava da se brzina ne smanjuje. Raširen položaj skija time i niski skijaški stav te pritisak koljena u zavoju i ravnomjerno raspoređivanje težine omogućava izvođenje veleslalomskog zavoja na koji djeluju sile koje održavaju skijaša u ravnotežnom položaju (HZUTS, 2009.).

Prema (Matković, Ferenčak i Žvan, 2004) tehnika veleslaloma je najučestalija jer se kod procesa usvajanja prvo usavršava upravo tehnika veleslalom. Razlog tome je što ima jednostavan ritam koji je lako kontrolirati, a ritam i brzina omogućuju što precizniju primjenu tehnike.

Za vožnju veleslaloma koristi se dinamični paralelni zavoj, veleslalom zavoj. Kod učenja tehnike veleslaloma učenici prvo usvajaju izvođenje zavoja tako što postavljaju skije na rubnike i koriste bočni luk skija pri manjim brzinama i na blagim padinama. Postupnim povećanjem brzine skijaš koristi sve više gibanja te se prilagođava djelovanju sila u zavoju (HZUTS, 2009).

### **3.6.4. NATJECATELJSKI TERENSKI SKOK**

Terenski skokovi u natjecateljskom skijanju koriste se u brzim disciplinama što su superveleslalom i spust. Osnova je da bi skijaš trebao biti što manje u skoku, a što više u kontaktu s podlogom kako bi zadržao veću brzinu.

Natjecateljski terenski skok je suprotnih kretnji od terenskog skoka iz napredne škole skijanja, ali je po odrednicama isti. Pri dolasku vrhova skija do ruba

prijelomnice, skijaš se treba spustiti u niski skijaški stav tako da privuče koljena trupu ili trup koljenima. Skijaš u zraku održava ravnotežu tako što je tijelo opušteno, ruke su ispružene uz tijelo prema dolje, a skije su skupljene i paralelne s podlogom. Pri doskoku skijaš će pomaknuti skije prema podlozi kako bi amortizirao doskok.

## 4. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA SNIJEGU I LEDU

Prema Findaku (1994) nastava tjelesne i zdravstvene kulture može se održavati i na snijegu i ledu. Sadržaji nastave mogu biti prirodni oblici kretanja: hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, dizanje i nošenje, nadvlačenje i potiskivanje te svi oblici igara: elementarne, momčadske i štafetne i aktivnosti koje su vezane za boravak na snijegu i ledu: skijanje, klizanje, sklizanje i sanjkanje.

Motoričke sposobnosti povećavaju učinkovitost skijanja, a kod djeteta taj doprinos je puno veći nego kod odraslih osoba (Pišot i Videmšek, 2004., vlastiti prijevod). Ključnu ulogu u realizaciji motoričkih zadataka koje moraju izvesti tijekom skijanja imaju motoričke sposobnosti, a posebno koordinacija pokreta i ravnoteža. Te se sposobnosti najviše razvijaju kod djece u primarnom obrazovanju pa je zbog toga njihova adaptacija u ovom razdoblju od velike važnosti za efikasno učenje skijanja.

Učitelj skijanja treba u svoj rad uključiti široku paletu improviziranih i standardiziranih nastavnih pomagala. Izbor može biti najzahtjevniji, moderan, skuplji, ili onaj koji je uvijek pri ruci. U svakom slučaju, on svojim radom treba djetetu ponuditi čitavo svoje znanje, a prema tome se lako može primijetiti dobar učitelj skijanja koji poznaje pedagogiju (Pišot i Videmšek, 2004., vlastiti prijevod).

### *Skijanje*

Findak (1994) smatra da je skijanje sport koji kod učenika razvija tjelesne i psihičke sposobnosti. Sport ima višestruki utjecaj na organizam, bogat je raznim pokretima i samo boravljenje na snijegu pruža izuzetan ugođaj i atmosferu učenicima.

Skijanje može biti jedan od sadržaja nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Učitelj odabire na koji će način skijanje biti prisutno na satu tjelesne i zdravstvene kulture ovisno o uvjetima rada: imaju li svi učenici skijašku opremu, dob i broj učenika, izbor terena, koliko je skijalište udaljeno od škole, vremenske prilike te znanje skijanja učenika. Uzimajući obzir sve navedene činjenice i činjenicu da je cilj učitelja da učenike upozna s osnovnim elementima škole skijanja, a ne da ih nauči skijati, program koji se odnosi na skijanje treba obuhvaćati (Findak, 1994):

- nošenje, čuvanje i spremanje skija i štapova

- namještanje i skidanje skija
- hodanje
- okretanje na ravnom
- padanje i ustajanje
- penjanje
- spust ravno
- zaustavljanje
- natjecanje.

#### **4.1. Organizacijske i metodičke upute za rad**

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture na snijegu i ledu može se izvoditi u prva dva razreda osnovne škole u obliku igara na snijegu i ostalih aktivnosti u kombinaciji sa sanjkanjem, klizanjem ili skijanjem. U trećem i četvrtom razredu se može održati u obliku sata sanjkanja, klizanja ili skijanja. Nevezano u kojem će se obliku izvoditi, za ovakav oblik nastave trebaju biti pripremljeni učitelj i učenici (Findak, 1994).

Findak (1994.) iznosi da ukoliko će se sat nastave tjelesne i zdravstvene kulture održavati na snijegu, učitelj na prethodnom satu treba obavijestiti učenike o tome. Treba reći učenicima koja im je skijaška oprema potreba kako bi na sat došli potpuno spremni. Učitelj učenicima na tom satu treba napomenuti kako se trebaju obući da bi mogli izvoditi zamišljene aktivnosti. Odjeća im treba biti dovoljno topla kako bi mogli izdržati što više vremena na snijegu, a ne smije im smetati prilikom izvođenja zadataka.

Važno je napomenuti da se tijekom boravljenja na snijegu odvija fizička aktivnost prilikom koje se učenici znoje, a to pospješuje i drugačija oprema od one na koju su učenici naviknuli. Zbog toga učitelj treba biti oprezan i prilagoditi dodatno rad na snijegu i ledu uvjetima koji utječu na sigurnost učenika.

#### **4.2. Struktura sata**

Prema Findaku (1994) sat tjelesne i zdravstvene kulture sastoji se od četiri dijela: uvodni, pripremni, glavni i završni dio ako su sadržaji glavnog dijela sata igre na

snijegu. Ukoliko će se održavati sat skijanja tada će struktura sata biti sastavljena od tri dijela: uvodno-pripremni, glavni i završni dio.

### ***Uvodni dio***

Na početku uvodnog dijela sata ne treba pregledavati opremu učenika jer se oprema pregleda u razredu prije izlaska na teren. Po dolasku na teren treba odložiti nepotrebnu opremu i učenike upoznati učenike s radom dajući im kratke upute. Sadržaji u uvodnom dijelu sata trebaju biti dinamični i živi kao što su različiti oblici hodanja i trčanja ili jednostavne igre. Ukoliko je sadržaj sata skijanje onda se u ovom dijelu sata izvode različiti oblici hodanja i trčanja na skijama te usponi na blaže padine. Uvodni dio sata učenike priprema za daljnji rad (Findak,1994).

### ***Pripremni dio***

U pripremnom dijelu sata se koriste opće pripremne vježbe. Na snijegu se zbog situacije u kojoj se učenici nalaze opće pripremne vježbe izvode bez pomagala, a mogu se izvoditi u parovima. Izbor vježbi treba biti prilagođen dijelovima tijela koji će biti angažirani u glavnom dijelu sata, ali oni koje će biti manje angažirani pa su najbolje vježbe koje djeluju kompleksno.

### ***Glavni dio***

Prijelaz iz općih pripremnih vježbi u glavni dio sata treba biti brz. Glavni dio sata treba biti organiziran tako da zadatci idu iz jednostavnih prema složenim, na način da se zadatci nižu jedan za drugim. Učenici trebaju dobiti osnovne upute za rad i odmah treba prijeći na rad, a ukoliko je potrebno učitelj će tijekom rada davati dodatne upute i ispravljati pogreške. Ovisno o nastavnoj jedinici i uvjetima rada, odabire se organizacija rada. Važno je da učenici budu u stalnom pokretu, bez nepotrebnog stajanja. Glavni dio sata trebao bi završiti igrom ili natjecanjem kojim će učenik napraviti sintezu tog sata kako bi dobio povratnu informaciju o stupnju savladanosti zadatka s tog sata nastave tjelesne i zdravstvene kulture (Findak,1994).

## **Završni dio**

Završni dio sata ovisi o vremenskim prilika i o tome idu li učenici poslije u školu ili kući. Zavisno o tome sadržaji završnog dijela sata mogu biti čišćenje i spremanje opreme ili terena, jednostavni zadatci u orijentaciji ili jednostavne igre u pokretu. Nakon završetka sata učenici se moraju očistiti od snijega (Findak,1994).

## **5. ZIMOVANJE I ŠKOLA SKIJANJA S GRUPOM DJECE**

Zimovanje se većinom organizira i provodi u trajanju od sedam dana unutar kojih škola alpskoga skijanja najčešće traje šest dana. Nakon šest dana provedenih u školi učenici nauče osnovne elemente tehnike, kako bi ih kasnije samostalno mogli primijeniti tijekom savladavanja skijaških terena (Saks, Cigrovski, Maravić i Matković, 2015).

Cilj zimovanja je utjecati na zadovoljenje primarnih potreba djeteta za kretanjem putem učenja motoričkih zadataka i sadržaja iz skijanja ali i dodatnim i dopunskim animacijskim sadržajima (Trajkovski Višić i sur., 2005). Ostali ciljevi zimovanja su da dijete stekne ljubavi prema zimovanju, da se socijalizira i osamostali, kao i aktivan odmor te poticanje kreativnosti kod svakog djeteta (Sedlanić i Geršić, 2009).

### **5.1. Plan škole skijanja**

Plan škole skijanja je raspored svakodnevnih aktivnosti od trenutka ustajanja do vremena za odlazak na spavanje. Plan se treba sastaviti za svaki dan te treba biti prilagođen životnoj dobi. Pri izradi plan bi trebao biti dosljedan, što podrazumijeva da se definira uvijek isto vrijeme tijekom dana za: obroke, školu alpskoga skijanja, popodnevne aktivnosti, društvene igre i sl. Ukoliko se na zimovanje ide s grupom koja trenira neki sport, onda bi u popodnevnim aktivnostima trebao biti trening matičnog sporta kojeg svakako treba povezati sa skijanjem. Savjetuje se da bi trebao biti sastavljen plan svakodnevnih aktivnosti (Slika 11.) (Saks, Cigrovski, Maravić i Matković, 2015).

Satnica	Aktivnosti tijekom dana
7:30	Ustajanje
8:00	Doručak
9:00-12:00	Škola alpskoga skijanja
12:30	Ručak
13:30-15:00	Škola alpskoga skijanja
15:30	Poslijepodnevni odmor
17:00	Trening u matičnom sportu
19:00	Večera
20:00	Društvene igre i radionice
21:30	Priprema za spavanje
22:00	Noćni odmor

Slika 11. Plan svakodnevnih aktivnosti

## 5.2. Program škole skijanja

Program škole skijanja odnosi se na razradu stavki plana koje se odnose na usvajanje i usavršavanje skijaškog znanja. Isto kao i kod plana sadržaj programa treba biti prilagođen životnoj dobi i predznanju mladih sportaša. Program definira ono što će se svaki dana raditi tijekom škole skijanja (Slika 12.). Isto tako trebalo bi napraviti izvedbeni plan jednog dana škole skijanja (Slika 13.), (Saks, Cigrovski, Maravić i Matković, 2015).

Dani zimovanja	Metodičke jedinice
1. dan	Upoznavanje sa skijaškom opremom, skijaškim stavovima i gibanjima
	<b>Plužni stav i pluženje ravno</b>
	<b>Zaustavljanje pluženjem ravno</b>
	Tehnike penjanja
2. dan	Pluženje ravno
	Zaustavljanje pluženjem ravno
	<b>Spust ravno</b>
3. dan	Spust ravno
	<b>Spust koso</b>
	Plužni zavoj
4. dan	Spust koso
	<b>Plužni zavoj</b>
	Zavoj k brijegu
5. dan	Zavoj k brijegu
	Plužni zavoj
	<b>Osnovni zavoj</b>
6. dan	Plužni zavoj
	Osnovni zavoj
	<b>Natjecanje u alpskome skijanju</b>

Slika 12. Šestodnevni program škole skijanja



Naziv elementa	Kineziološki sadržaji
<b>Upoznavanje sa skijaškom opremom, skijaškim stavovima i gibanjima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osnovne upute o nošenju skija, držanju skijaških štapova i namještanju skijaške cipele u vez na skiji</li> <li>- Zauzimanje visokog, srednjeg i niskog skijaškog stava u mjestu</li> <li>- Poskakivanje u mjestu</li> <li>- Naglašavanje pretklona i zaklona</li> </ul>
<b>Tehnike penjanja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bočno penjanje prema oznakama na snijegu</li> <li>- Koso penjanje prema oznakama na snijegu</li> <li>- Hodanje u krug oko oznake na snijegu</li> <li>- Penjanje u „V“ raskoraku prema oznakama na snijegu</li> </ul>
<b>Plužni stav, pluženje ravno sa plužnim zaustavljanjem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zauzimanje plužnog stava u mjestu na ravnome</li> <li>- Pluženje ravno na blažoj strmini sa zaustavljanjem kod oznake na snijegu</li> <li>- Pluženje ravno s promjenama širine stava od oznake do oznake</li> </ul>

*Slika 13.* Izvedbeni plan jednog dana škole skijanja

## 6. ZAKLJUČAK

Kao što i naslov jedne knjige (Pišot i Videmšek, 2004) kaže skijanje je igra, djeci je skijanje upravo to. Skijanje bi trebalo biti odmor na svježem zraku gdje će djeca kroz zabavu naučiti skijati. Dobne granice za početak učenja skijanja nisu bitne iako bi bilo najbolje što ranije početi s učenjem.

Učitelj, osim roditelja, ima ulogu u tome hoće li učenici učiti skijati. O njegovoj uspješnosti i organiziranosti ovisi realizacija skijanja. Ako je skijalište blizu škole učitelj može satove tjelesne i zdravstvene kulture održavati na skijalištu, a ako nije učitelj može organizirati zimovanje za svoje učenike. Svi do sada nabrojani elementi skijaške tehnike služe za što lakše savladavanje skijaškog sporta. Učenici u primarnom obrazovanju imaju veliku mogućnost vrlo brzo savladati elemente osnovne ali i napredne škole pa čak i natjecateljske škole skijanja jer je njihova dob upravo pogodna za to.

Skijanje se uči postupno. Zbog toga se škola skijanje dijeli u tri cjeline: osnovnu, naprednu i natjecateljsku školu skijanja. Osnova škola skijanja služi kako bi se skijaš prilagodio novim uvjetima i stekao osnovno znanje o skijanju i snijegu te da bi savladao osnovne elemente skijaške tehnike koji služe za usvajanje naprednijih elemenata skijanja. Napredna škola skijanja služi da bi skijaš skijao i uživao. Velikom broju skijaša naučeni elementi napredne škole skijanja služe da samostalno skijaju bez učitelja skijanja. Isto tako, napredna škola skijanja služi kako bi skijaš do kraja usavršio sve elemente skijanja bez pogrešaka u gotovo svim uvjetima. Natjecateljska škola skijanja je za već odlične skijaše koji imaju sve pokrete automatizirane te ih rijetko što na snijegu može iznenaditi. Elementi natjecateljske škole su brzi i dinamični te zahtijevaju veliko skijaško znanje. Učitelj ovisno o znanju učenika na satu tjelesne i zdravstvene kulture provodi elemente bilo osnovne, napredne ili natjecateljske škole skijanja.

Skijanje se odvija u posebnom ozračju koje omogućuje učenicima razvoj različitih sposobnosti kao što su točnost, koncentriranost, brižnost, upornost, odlučnost, kreativnost, odgovornost i sl. Skijanje time omogućuje razvoj teorijskih i praktičnih znanja i sposobnosti, što znači da se na učenike djeluje odgojno i obrazovno, a to je svrha primarnog obrazovanja.

## 7. LITERATURA

1. HZUTS (2009.) *Alpsko skijanje*. Zagreb: Znanje.
2. MATKOVIĆ, B., FERENČAK, S. i ŽVAN, M. (2004.) *Skijajmo zajedno*. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.
3. HZUTS (2007.) *Hrvatska škola skijanja* (DVD, Priručnik za sve koji žele naučiti više). Zagreb: HZUTS.
4. FINDAK, V. (1994.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
5. PIŠOT, R. i VIDEMŠEK, M. (2004.) *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
6. LEŠNIK, B. i ŽVAN, M. (2010.) *Naše smučine: Teorija in metodika alpskega smučanja*. 2. dopolnjena izdaja. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
7. CIGROVSKI, V. i MATKOVIĆ, B. (2015.) *Skijaška tehnika Carving*. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u zagrebu.
8. [http://www.hrks.hr/skole/24\\_ljetna\\_skola/439-saks.pdf](http://www.hrks.hr/skole/24_ljetna_skola/439-saks.pdf) [Pristupljeno: 12. rujna 2016.]
9. [http://www.hrks.hr/skole/18\\_ljetna\\_skola/459-463.pdf](http://www.hrks.hr/skole/18_ljetna_skola/459-463.pdf) [Pristupljeno: 12. rujna 2016.]
10. <http://www.skijanje.hr/skijanje/skola/clanak/djeca-na-snijegu---skijaski-poceci?id=13955> [Pristupljeno: 3. rujna 2016.]

## **SAŽETAK**

Cilj ovog diplomskog rada je opisati školu skijanja te objasniti kako istu primijeniti u primarnom obrazovanju. U Hrvatskoj školi skijanja uče se elementi osnovne, napredne i natjecateljske škole skijanja. Učenici su sposobni naučiti i savladati sve elemente škole skijanja tijekom primarnog obrazovanja. Skijanje je sport koji se može realizirati i kroz nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Učitelj je osoba koja odabire hoće li provoditi skijanje u primarnom obrazovanju, a drugi čimbenici utječu na to hoće li se skijanje usvajati kroz satove tjelesne i zdravstvene kulture ili će to biti realizirano kroz organizirano višednevno zimovanje.

*Ključne riječi:* skijanje, škola skijanja, skijaški elementi, primarno obrazovanje, djeca

## **SUMMARY**

The purpose of this thesis is to describe the school of skiing and to explain how to incorporate it into elementary education. In the Croatian school of skiing the children are taught the elements of elementary, advanced and competitive school. Children are capable of comprehending and learning all of the elements of ski school during the elementary education. Skiing is sport is which can be realised through Physical education. The teacher is responsible for the decision whether to incorporate skiing into elementary education and other factors determine whether skiing will be a part of Physical education or wil it be a part of an organised field trip.

*Key words:* school of skiing, skiing, ski elements, elementary education, children