Specialna olimpiada Slovenije

Helena Gril

ALPSKO SMUČANJE

PRIROČNIK ZA TRENERJE ALPSKEGA SMUČANJA SPECIALNE OLIMPIADE

Helena Gril

ALPSKO SMUČANJE

PRIROČNIK ZA TRENERJE ALPSKEGA SMUČANJA SPECIALNE OLIMPIADE

SMUČANJE JE ŠPORTNA DEJAVNOST, KI OSEBAM S POSEBNIMI POTREBAMI IN NJIHOVIM DRUŽINAM PONUJA KAKOVOSTNO ŽIVLJENJE IN JIM OMOGOČA VKLOP V DRUŽBO.

PO PETNAJSTIH LETIH DELOVNIH IZKUŠENJ LAHKO TRDIM, DA JE SMUČANJE DEL INKLUZIJE OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI.

Helena Gril
športna pedagoginja, prof. defektologije, učiteljica smučanja II

PREDGOVOR

Za priročnik s takšno vsebino sem se odločila predvsem zaradi tega, ker smučanja ne moremo učiti iz popolne ničle. Alpsko smučanje je specifična motorična aktivnost in ga laže osvojimo, če upoštevamo motorični transfer. Ta nam omogoča, da že pridobljene gibalne sposobnosti uporabimo in nadgradimo za nova gibalna znanja.

Pri učenju smučanja nam koristita:
- **lateralni transfer**: pri smučanju nam pomaga z občutki in gibalnimi izkušnjami, znanimi že iz drugih športnih panog (kolesarjenje, rolanje, tek …);
- **vertikalni transfer**: daje nam nadgradnjo smučarskih prvin iz nižje na višjo raven (drsenje, zavoj, vijuganje).

Pri učenju alpskega smučanja bomo uporabljali sintetičen način učenja smučanja, saj določene smučarske prvine ne moremo učiti po delih, ampak samo v celoti.

VSEBINA

1. OSNOVNA GIBANJA, KI SO TEMELJNA ZA USPEŠNO UČENJE ALPSKEGA SMUČANJA OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI 8
1.1 Aktivnosti v telovadnici 9
1.1.1 Vaje s padalom 9
1.1.2 Vaje z obroči 9
1.1.3 Vaje z žogo 9
1.1.4 Vaje za razvijanje prostorske orientacije 10
1.1.5 Vaje za navajanje na smučarsko opremo 10
1.1.5.1 Navajanje na smuči 10
1.1.5.2 Navajanje na smučarske čevlje 10
1.1.6 Vaje za pridobivanje izkušenj za vožnjo z vlečnico (vadeči naj bodo obuti v smučarske čevlje) 10
1.1.7 Vaje za pridobivanje občutka obremenitve posameznih delov stopal (športniki naj bodo bosi) 11
1.1.8 Vaje za vzpostavljanje in rušenje ravnotežja 11
1.2 Aktivnosti v naravi 12
1.3 Aktivnosti na snegu 12
1.4 Sorodne športne aktivnosti 12
2. METODIČNO–DIDAKTIČNI PRIJEMI PRI UČENJU SMUČANJA ŠPORTNIKOV S POSEBNIMI POTREBAMI 13
2.1 UČNA PRIPRAVA 13
2.1.1 TIP VADBENE ENOTE 13
2.1.2 METODIČNE ENOTE 13
2.1.3 CILJI 13
2.1.4 OBLIKE DELA 14
2.1.5 METODE DELA 14
2.1.6 UČNI PRIPOMOČKI 14
2.1.7 VADBENA ENOTA je razdeljena na : 15
2.1.7.1 Pripravljalni del 16
2.1.7.2 Glavni del 16
2.1.7.3 Sklepni del: 17
3. SMUČARSKA OPREMA 18
3.1 Ustrezna izbira smučarske opreme 18
3.1.1 Smuči 18
3.1.2 Varnostne vezi 19
3.1.3 Smučarski čevlji 19
3.1.4 Smučarske palice 19
3.1.5 Smučarska obleka 20
3.1.6 Varnostna čelada 20
3.1.7 Smučarske rokavice 20
3.1.8 Smučarska očala 20
4. POUČEVANJE SMUČANJA OD ZAČETNIKA DO DOBREGA REKREATIVNEGA SMUČARJA 21
4.1 Igre in gibanje na snegu (brez smuči in z njimi), navajanje na smučarsko opremo 21
4.1.1 Navajanje na smučarske čevlje 21
4.1.2 Pripenjanje smuči in navajanje nanje (brez palic, nato s palicami) 22
4.1.2.1 Pripenjanje smuči 22
4.1.2.2 Navajanje na smuči 22

4.1.3 Vzpenjanje v breg ... 23
4.1.3.1 Stopničasto vzpenjanje ... 23
4.1.3.2 Poševno stopničasto vzpenjanje ... 23
4.1.3.3 Vzpenjanje v razkoraku ... 23
4.1.4 Vstajanje po padcu ... 23
4.2 Osnovne oblike drsenja ... 23
4.2.1 Osnovni smučarski položaji in drsenje v osnovnih položajih ... 24
4.2.1.1 Drsenje naravnost s smučmi v paralelnem položaju ... 24
4.2.1.2 Klinasti položaj in drsenje naravnost s smučmi v klinastem položaju (za spremembo smeri) ... 25
4.2.1.3 Plužni položaj in zaustavljanje v plužnem položaju ... 26
4.2.2 Preprosto spreminjanje smeri ... 27
4.2.2.1 Preprosto spreminjanje smeri v klinastem položaju ... 27
4.2.2.2 Preprosto spreminjanje smeri v paralelnem položaju smuči (poševno smučanje prek smučišča) ... 28
4.3 Privajanje na smučarsko vlečnico ... 29
4.4 Začetne oblike smučanja ... 30
4.4.1 Smučarski loki s klinastimi zavoji ... 30
4.4.2 Zavoj s klinastim odrivom/vbod palice ... 31
4.4.3 Osnovno vijuganje ... 33
4.5 Nadaljevalne oblike smučanja ... 34
4.5.1 Terensko vijuganje / v širšem hodniku ... 34
5. INDIVIDUALNE OBLIKE POUČEVANJA ŠPORTNIKOV ... 37
5.1 Učenje s palicami (količkom) – najprimernejši način učenja športnikov s CP ... 37
5.2 Učenje z vzvratno vožnjo učitelja ... 37
6. VARNOST NA SMUČIŠČIH ... 38
6.1 10 PRAVIL FIS-a ... 39
7. PRIPRAVA SMUČI ... 40
7.1 Osnovni pripomočki, potrebni za kakovostno pripravo smuči ... 40
7.2 Priprava smuči za začetnike – rekreativce ... 40
7.2.1 Osnove čiščenja drsne ploskve ... 40
7.2.2 Brušenje robnikov ... 40
7.2.3 Mazanje drsne površine ... 41
7.3 Priprava smuči za športnike tekmovalce ... 41
7.3.1 Brušenje robnikov ... 41
7.3.2 Mazanje drsne ploskve ... 41
8. PRAVILA ZA TEKMOVANJA ... 42
8.1 Uradne discipline ... 42
8.2 Objekti, potrebni za izvedbo tekmovanja ... 42
8.3 Ustrezna priprava na tekmovanje ... 42
8.4 Osebje, potrebno za izvedbo tekmovanja: ... 43
8.5 Pravila tekmovanja ... 44
8.6 Tekmovalne discipline v alpskem smučanju za začetnike (začetni nivo sposobnosti) ... 47
8.7 Tekmovalne discipline v alpskem smučanju na nižjem, srednjem in višjem nivoju ... 48
8.8 Poglavitni podatki za izbiro terena in postavitev prog na različnih nivojih zahtevnosti ... 49
9. PRILOGA ... 50
9.1 Učna priprava (vzorec) ... 50
10. LITERATURA ... 52
11. SLOVARČEK SMUČARSKEGA ŽARGONA ... 52

1. OSNOVNA GIBANJA, KI SO TEMELJNA ZA USPEŠNO UČENJE ALPSKEGA SMUČANJA OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI

Za uspešen začetek učenja smučanja je potrebna gibalna učinkovitost, ki jo sestavljajo šest gibalnih sposobnosti in njihova funkcionalnost.

Gibalne sposobnosti so:
- moč
- hitrost
- koordinacija
- gibljivost
- ravnotežje in preciznost
- vzdržljivost.

Izmed njih sta za osvajanje smučarskih znanj najpomembnejša koordinacija gibanja in ravnotežje.

Zahtevnejše oziroma sestavljene gibalne naloge gradimo na gibanjih, ki so filogenetsko pogojena (značilna za človeka kot vrsto). To so: lazenje, plazenje, plezanje, hoja po štirih, hoja, tek …

Osnovna gibanja so podlaga za sestavljene gibalne aktivnosti in so temelj za uspešno učenje smučanja. Vsebovati morajo gibalne probleme, podobne tistim, ki jih ponuja smučanje. Temeljiti morajo na razvoju ravnotežja in koordinacije gibanja, podana pa morajo biti na preprost, zanimiv in zabaven metodično-didaktičen način.

Gibalne aktivnosti naj bodo vse šolsko leto načrtovane in vključene v ure športne vzgoje ter tudi v dogajanja ob drugih, za to primernih priložnostih (interesne dejavnosti, OPB …).

Seveda pa naj bodo te aktivnosti intenzivnejše v tednih pred odhodom na smučanje.

To je pomembno predvsem zato, da športnika že pred odhodom na sneg čim bolje pripravimo na osvajanje smučarskih prvin. Športnik bo tako na sneg prišel že z določenimi gibalnimi občutki in učenje smučanja bo potekalo veliko hitreje.

Aktivnosti, namenjene pripravi na smučanje, lahko delno opravljamo tudi v okolju, v kakršnem tudi v resnici smučamo (mraz, veter, sneženje …). Na ta način športnike pripravimo tudi na termoregulacijo.

1.1 Aktivnosti v telovadnici

1.1.1 Vaje s padalom

- Držimo padalo in ga z rokami dvigujemo v zrak (gor–dol).
- V padalo damo žogo in z rokami nihamo gor – dol pri tem pa pazimo, da žoga ne pade iz padala.
- V padalo damo žogo, z rokami nihamo in skušamo žogo čim prej spraviti iz padala.
- Držimo padalo in s celotnim telesom nihamo dol- gor (kot pri smučanju).
- Menjava otrok pod padalom na različne kriterije
- Povlečemo padalo čez glavo in se spustimo v počep (drža za smuk).
- Preprijemamo padalo v krogu levo in desno.
- S padalom tečemo v krogu - na znak menjamo smer teka.
- Vsak drugi teče med otroki, ki držijo padalo visoko v zraku, ko priteče na svoje mesto, se zamenjajo.

1.1.2 Vaje z obroči

- tek z obroči prosto po prostoru (vozimo avto)
- stopanje iz obroča v obroč
- stopanje iz obroča v obroč v teku
- poskakovanje iz obroča v obroč (naravnost, levo ali desno)
- »oblačenje« in »slačenje« obroča
- preprijemanje obroča v odročenju levo in desno.

1.1.3 Vaje z žogo

- kotaljenje žoge
- ciljanje z žogo v različne tarče
- podajanje in lovljenje žoge v parih
- podajanje in lovljenje žoge v krogu
- vodenje žoge okoli telesa s preprijemanjem iz ene roke v drugo (kroženje okoli bokov, kolen, gležnjev)
- brcanje žoge z levo in nato z desno nogo (prenos teže z noge na nogo).

1.1.4 Vaje za razvijanje prostorske orientacije

- prosto gibanje po prostoru, na določen znak menjava tempa (hitro – počasi)
- tek do stožca in nazaj
- tek do določenega stožca (stožci so razporejeni po prostoru)
- tek med stožci
- slalom med vratci (plastični količki)
- poligon
- poskoki levo in desno čez debelejšo vrv.

1.1.5 Vaje za navajanje na smučarsko opremo

1.1.5.1 Navajanje na smuči

- prestopanje levo in desno s podaljšanimi stopali
- obračanje s prestopanjem v obe smeri (okoli zadnjih delov, okoli krivin, okoli stopal)
- hoja naprej in na znak prestopanje
- slalom med vratci
- slalom med vratci z nihanjem dol – gor.

Vse vaje naredimo najprej brez palic, nato pa z njimi. Konice palic zavarujemo. S temi vajami otrok pridobiva občutek za smuči, razvija pa tudi koordinacijo gibanja in ravnotežje.

1.1.5.2 Navajanje na smučarske čevlje

- obuvanje smučarskih čevljev (zapenjamo vedno od spodaj navzgor)
- hoja s smučarskimi čevlji
- hoja s smučarskimi čevlji po različnih podlagah
- poligon (premagovanje različnih naklonin)
- vlečenje vrvi s smučarskimi čevlji
- nagibanje naprej, nazaj, gor, dol.

1.1.6 Vaje za pridobivanje izkušenj za vožnjo z vlečnico (vadeči naj bodo obuti v smučarske čevlje)

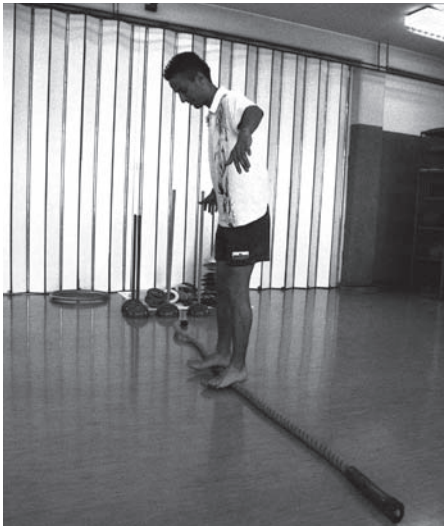
- drsenje na krpici z eno nogo
- drsenje na krpici z obema nogama (ločeno leva in desna noga)
- vlečenje na krpicah v paru
- improvizirana vlečnica.

1.1.7 Vaje za pridobivanje občutka obremenitve posameznih delov stopal (športniki naj bodo bosi)

- tek po prstih
- hoja po petah
- hoja po zunanjih robovih stopal
- hoja s kocke na kocko
- vlečenje vrvi (dve skupini).

1.1.8 Vaje za vzpostavljanje in rušenje ravnotežja

- hoja po debeli vrvi
- hoja po nizki gredi
- hoja po različnih podlagah
- treniranje ravnotežja vzdolžno in prečno.



1.2 Aktivnosti v naravi

- pohodništvo
- hoja navkreber
- hoja navzdol
- tek med drevesi
- hoja po hlodu
- premagovanje naravnih ovir (debla, veje, jarki, korenine ...)
- preskoki manjših jarkov
- poskoki levo in desno prek ležečih vej.

1.3 Aktivnosti na snegu

- tek na snegu, kepanje, lovljenje
- izdelovanje sneženega moža
- sankanje …

1.4 Sorodne športne aktivnosti

- rolanje
- kolesarjenje.

Ob pomoči takšnih aktivnosti bo otrok:

- postal vzdržljivejši
- pridobil gibalne sposobnosti
- pridobil gibalne sposobnosti za osvajanje smučarskih znanj
- pripravljen na termoregulacijo
- čim bolje prilagojen na opremo.

2. METODIČNO–DIDAKTIČNI PRIJEMI PRI UČENJU SMUČANJA ŠPORTNIKOV S POSEBNIMI POTREBAMI

V prejšnjem poglavju so opisane aktivnosti, ki pripomorejo k hitrejšemu osvajanju smučarskih prvin.

Ko so športniki enkrat na smučišču, obstaja nevarnost, da nam kateri izmed njih »uide« po smučišču navzdol. Zaradi tega moramo pred začetkom učenja smučanja na smučišču teren pripraviti in zagotoviti, da bo zares varen. Izbira terena je odvisna od smučarskega predznanja posameznega športnika. Prav tako moramo športnikom postaviti jasna pravila glede vedenja na smučišču, veljavna že prvi dan in vse prihodnje dni. Učitelja morajo poslušati, ga vprašati za dovoljenje, če želijo zapustiti smučišče, in se primerno vesti do drugih smučarjev in zaposlenih.

Predvsem pri začetnikih je pomembno, da je smučišče za športnika privlačno in ga spodbuja za opravljanje načrtovanih dejavnosti. Pri tem so nam v pomoč razni učni pripomočki in kakovostna učna priprava.

2.1 UČNA PRIPRAVA

Ustrezna priprava je temeljni pogoj za kakovostno delo na snegu. Podati mora jasne odgovore na vprašanja: kaj bomo delali, koliko in kje bomo delali, kaj želimo doseči, kako bomo dosegli svoj cilj.

Učna priprava zajema:

2.1.1 TIP VADBENE ENOTE

- po vsebini – alpsko smučanje
- po stopnji učnega procesa:

1. posredovanje novih informacij
2. utrjevanje
3. preverjanje.

2.1.2 METODIČNE ENOTE

So po obsegu najmanjše zaokrožene snovne celote (npr.: hoja in drsenje na smučeh, vstajanje po padcu, vbod palice …). Z metodičnimi enotami predvidimo vsebino učne priprave.

2.1.3 CILJI

- dolgoročni cilji
- kratkoročni cilji

Tako doseganje dolgoročnih kot kratkoročnih ciljev je namenjeno usmerjanju, vendar imajo kratkoročni cilji večji motivacijski učinek. So namreč hitreje dosegljivi in so stopnička do dolgoročnega cilja. Nerealne kratkoročne cilje prepoznamo laže kot nerealne dolgoročne cilje. Tako lahko nerealne dolgoročne cilje odstranimo, še preden izgubimo preveč dragocenega časa.

Cilji morajo biti konkretni, natančno določeni in izmerljivi. Biti morajo stopničke do uspeha.

Določimo jih glede na:
- stopnjo predznanja smučanja,
- smučarjeve motorične sposobnosti,
- starost smučarja,
- intelektualne sposobnosti športnika.

Pomembno je, da si ne zastavimo prevelikega števila ciljev; raje manj, a te dosledno dosegamo. Za vsak cilj si določimo, v kolikšnem času naj bi ga okvirno dosegli.

Kratkoročni cilji nas morajo voditi do dolgoročnega cilja, ta pa je: športnik se bo naučil osnovnih smučarskih prvin in primernega socialnega vedenja ter pridobil funkcionalno znanje, potrebno za uspešno smučanje in nastopanje na tekmovanjih v alpskem smučanju.

Tako zastavljeni cilji omogočajo športniku hitro napredovanje v smučarskih veščinah, športnik je vedno bolj samozavesten in se rad uči smučati.

Motivacijo pri športnikih še povečamo, tako da:
1. jim posvetimo več časa, kadar imajo težave pri učenju smučarskih prvin
2. že najmanjši napredek nagradimo
3. razvijemo takšne načine merjenja dosežkov, ki ne vključujejo zgolj tekmovalnih rezultatov
4. svojim športnikom pokažemo, da so pomembni za nas
5. športnikom pokažemo, da smo ponosni nanje in da nas zanima vse, kar počnejo
6. športnike naučimo, da znajo ceniti sami sebe
7. ustvarjajmo prijetno razpoloženje
8. upoštevajmo različne sposobnosti športnikov.

2.1.4 OBLIKE DELA
- skupinska
- frontalna
- individualna.

2.1.5 METODE DELA
- koaktivna gibanja (učitelj skupaj s športnikom izvaja določeno gibanje, tako da športnik pridobiva občutke ob tem gibanju in si ga skuša vtisniti v motorični spomin);
- razlaga (kratka, jasna, sprotna – pogosto smučamo ob športniku in mu sproti dajemo kratka navodila)
- demonstracije (izrazito nazorne);
- pogovor (kratek, preprost ...).

2.1.6 UČNI PRIPOMOČKI
Učni pripomočki so lahko improvizirani ali standardizirani. Izbiramo lahko med zahtevnejšimi, preprostimi in takšnimi, ki jih imamo vedno pri roki (smrekove vejice, smučarske palice ...).

Učne pripomočke izbiramo glede na:
- športnikovo starost
- njegovo predznanje
- njegove sposobnosti
- njegovo motivacijo
- izbrane vsebine
- teren
- razpoložljiva sredstva …

Z uporabo učnih pripomočkov skušamo spodbuditi pri športniku tako gibalno aktivnost, da bo zmogel takšno gibanje (cilj), ki smo si ga zastavili mi.

Pri smučarjih začetnikih mora biti naše poglavitno vodilo, da jih naučimo gibanja po snegu, šele nato se posvetimo tehniki.

Učenje smučarjev začetnikov je nujno individualno, še posebej ob privajanju na drsenje. Izjema je le vadba na terenu, ki zagotavlja takšno varnost, da ni bojazni, da nam bi športnik »pobegnil« po hribu navzdol. Zato je za začetnike najprimernejši širok teren z ravnim iztekom ali teren, ki ima na obeh straneh hrib (kot nekakšna velika jama). Na takšnih terenih lahko športnik dokaj samostojno preizkuša vse gibalne aktivnosti in njihovo funkcionalnost pri smučanju.

2.1.7 VADBENA ENOTA je razdeljena na :

- pripravljalni del
- glavni del
- sklepni del.

2.1.7.1 Pripravljalni del

Ogrevanje

Vsako smučanje in vsaka priprava na tekmovanje se začneta z ogrevanjem. Med njim bodimo pozorni na to, da se začne počasi, postopoma pa vključujemo vse mišice, tako da do konca ogrevanja segrejemo celotno telo. Ogrevanje pa ni nujno samo telesna priprava, poskrbi tudi za duševno pripravo športnika.

Z ogrevanjem pripravimo telo na napore med osvajanjem smučarskih prvin, zaradi česar ga nikakor ne smemo izpustiti. Ogrevanje dvigne telesno temperaturo, pripravi na vadbo mišice, živčni sistem in kite, pospeši prekrvitev in z vsem tem zmanjša možnosti poškodb.

Z ogrevanjem dosežemo:
- zvišanje telesne temperature
- hitrejšo presnovo
- hitrejše bitje srca in pospešeno dihanje
- pripravljenost mišic in živčnega sistema na napor.

V ogrevanje lahko vključimo že samo hojo na smučišče. Nato nadaljujemo z različnimi igrami v obliki lovljenja. Sledi sklop gimnastičnih vaj (nekatere so opisane v priročniku Kondicijska priprava športnikov z motnjo v duševnem in telesnem razvoju), za konec naredimo še sklop gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje. Pri alpskem smučanju so najbolj obremenjeni mišice in sklepi nog.

Z ogrevanjem bomo dosegli, da bo mišica bolj fleksibilna ter s tem bolj zdrava in močna, zaradi česar se bo tudi bolje odzivala na aktivnost in pomagala preprečiti poškodbo.

Ogrevanje naj poteka sistematično od glave navzdol.

2.1.7.2 Glavni del

V glavnem delu skušamo doseči cilje, ki smo si jih zastavili. Za uspešno dosego ciljev, se držimo že znanih načel:
- od lažjega k težjemu
- od počasne do hitre izvedbe
- od znanega k neznanemu
- od splošne k natančni izvedbi.

Glavni del učne priprave sestavljajo:

snovna priprava

- V tem delu opišemo, kaj bomo počeli (npr: uporaba smučarske opreme in vstajanje po padcu), določimo jasne cilje, dajemo kratka in jasna navodila (na kraju samem nazorno pokažemo, smo fizično v pomoč ...). Trudimo se, da športnike obdržimo ves čas aktivne (nadziramo njihovo pozornost in zbranost), zato si prizadevamo za raznolikost, ustvarjajmo prijetno razpoloženje, upoštevamo različne sposobnosti športnikov in pohvalimo že njihov najmanjši napredek.

metodična priprava

- Za ta del izberemo ustrezne igre, gibalne naloge za dosego ciljev, ki smo si jih zastavili (npr: čiščenje smučarskih čevljev in obuvanje smuči).
- Z nogo prosto nihamo naprej in nazaj.
- Zamenjamo nogi.
- Z nogo nihamo tako, da podplat smučarskega čevlja drgnemo ob smučarsko vez (zraven lahko tudi pojemo in ritmično izvajamo ustrezno gibanje – šviga, švaga, čez dva praga, vija, vaja, dol).
- Ko je smučarski čevelj čist, vstavimo najprej sprednji del čevlja v sprednjo vez, čevelj poravnamo, vstavimo peto v zadnjo vez in s prenosom teže telesa nazaj potisnemo navzdol. Obuti smo.

količinska priprava

- V tem delu določimo trajanje in intenziteto vadbe ter odmore (npr: dve uri ali šest voženj ali pet zavojev ali tri ponovitve …).

organizacijska priprava

- V tem delu predvidimo organizacijo vadbe na snegu, tako da bomo lahko uresničili načrtovano snovno, metodično in količinsko pripravo (npr: individualno delo, določanje skupin, ureditev vadbenega prostora – postavitev stožcev …).

2.1.7.3 Sklepni del

- Ta del je namenjen sprostitvi. Lahko je počasna hoja proti bivalnim prostorom ali avtobusu. Med hojo lahko prepevamo različne pesmi. Ustvarimo sproščeno ter prijetno razpoloženje.

3. SMUČARSKA OPREMA

Smučarska oprema je pri osvajanju smučarskih prvin in zagotavljanju varnosti smučarja zelo pomembna.

Smučanje res ni prav poceni šport, vendar, če smo se že odločili zanj, nikar ne varčujmo na račun smučarske opreme. Ne potrebujemo nove opreme, odločimo se lahko tudi za rabljeno, mora pa biti sodobna.

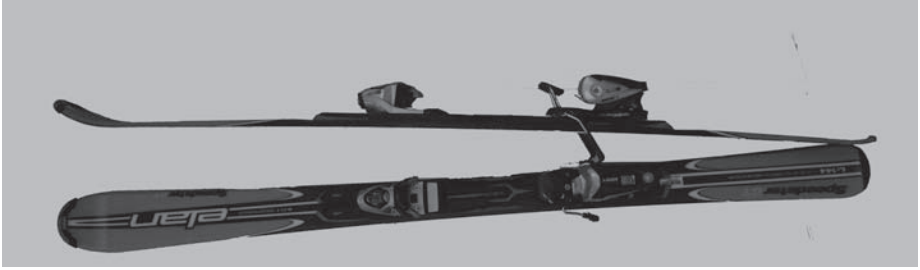
Vsak smučar mora imeti opremo, primerno za njegovo velikost, težo in njegovo znanje. Le tako se bo na smučišču dobro počutil in uspešno prilagodil na specifično okolje. Sodobna oprema bo tudi pripomogla k lažjemu in hitrejšemu osvajanju smučarskih prvin.

Vsak učitelj mora smučarsko opremo pregledati še pred odhodom na sneg in jo skupaj s športnikom tudi preizkusiti (velikost smuči, dolžina palic, velikost smučarskih čevljev). Zelo pomembna je ustrezna nastavitev smučarskih vezi, ki mora ustrezati teži, višini in znanju smučarja. Nikoli pa tudi ni odveč, če se v učiteljevem nahrbtniku znajdeta križni in navadni izvijač, potrebna za morebitne nujne popravke nastavitve smučarskih vezi kar na smučišču samem.

3.1 Ustrezna izbira smučarske opreme

3.1.1 Smuči

- Izbrati je treba sodobne smuči s stranskim lokom.
- Dolžina smuči naj bo za približno 10 cm krajša od športnikove višine (pri popolnih začetnikih so lahko smuči še krajše, pri boljših smučarjih pa je lahko njihova dolžina tudi enaka njihovi višini).
- Smuči morajo biti vedno urejene – servisirane (tudi za začetnike).



3.1.2 Varnostne vezi

- Ustrezati morajo teži, višini in znanju smučarja (le tako lahko zagotovimo ustrezno nastavitev).
- Morajo biti nastavljive, da smučarski čevelj dobro pritrdijo.
- Treba jih je redno vzdrževati.

3.1.3 Smučarski čevlji

- Biti morajo primerno veliki (pri otrocih so lahko za pol centimetra večji od otrokovega stopala).
- Pri odraslih smučarjih se morajo tesno prilegati stopalu (v smučarske čevlje obujemo samo ene smučarske nogavice, te pa so danes zelo tanke).
- Zelo pomembno je tudi število zaponk - čim več jih smučarski čevelj ima, boljši je.
- Kakovosten smučarski čevelj ima izražen naklon naprej (tudi otroški).
- Pomembna je tudi trdota smučarskega čevlja (za začetnike je ustrezna trdota od 50–70 flexa, za boljše smučarje od 70–90, za zelo dobre smučarje pa od 90–110; za primerjavo - tekmovalci v svetovnem pokalu imajo čevlje s trdoto 150 in več).

3.1.4 Smučarske palice

- Palice začetnikov morajo biti nekoliko daljše.
- Pozneje pa izberemo ustrezno velikost palice takole: palico obrnemo in jo z roko primemo pod krpljico; če se v komolcu oblikuje pravi kot, je palica ravno prav dolga.
- Za športnike s cerebralno paralizo (hemiplegijo) izdelamo trak z »ježki«, ki nam pomaga roko pritrditi na smučarsko palico.

3.1.5 Smučarska obleka

- Biti mora dovolj velika.
- Ne sme prepuščati mokrote, vetra …
- Če je le mogoče, naj bo iz dveh delov (ločeno hlače in bunda).

3.1.6 Varnostna čelada

- Obvezna je za otroke do 14. leta, za vse druge pa je zelo priporočljiva.
- Na tekmovanjih specialne olimpijade je obvezna za vse predtekmovalce in tekmovalce.
- Mora se trdno prilegati glavi.
- Sistem za zapenjanje mora biti čim bolj kakovosten.

3.1.7 Smučarske rokavice

- Biti morajo dovolj tople.
- Pri mlajših športnikih in pri športnikih, ki imajo CP, naj bodo na en prst, zato da si jih laže nataknejo.
- Biti morajo iz nepremočljivega materiala.

3.1.8 Smučarska očala

- Biti morajo dovolj kakovostna, da se ne rosijo (dvojna stekla in zračnost).
- Imeti morajo UV-zaščitni faktor.

4. POUČEVANJE SMUČANJA OD ZAČETNIKA DO DOBREGA REKREATIVNEGA SMUČARJA

Do prihoda novih smuči, ki imajo izrazitejši stranski lok, sta bila uveljavljena dva načina poučevanja, in sicer:

1. plužna pot
2. paralelna pot.

Danes govorimo o eni poti, in to ne glede na starost smučarja, njegovo smučarsko predznanje ter uporabo didaktičnih sredstev in pripomočkov. Uveljavitev smuči z izrazitejšim stranskim lokom nam narekuje eno samo pot, en sam način poučevanja smučanja.

Govorimo o osnovni ali začetni poti smučanja. (R. Pišot, M. Videmšek, 2007).

Zaporedje stopenj pri poučevanju smučanja je nujno potrebno. Šele ko športnik dobro obvlada posamezne gibalne aktivnosti, zajete v določeni stopnji, lahko preidemo na naslednjo stopnjo.

Če le zmore, naj športnik nosi smučarsko opremo sam. Na začetku mu je še najlaže smuči nositi v naročju. S tem ne ogroža drugih na smučišču in ima pregled nad smučmi. Pozneje, ko je že dober smučar, pa mu pokažemo, kako pravilno nosimo smuči na rami (prednji deli spetih smuči so obrnjeni naprej in plosko na ramenu, tako da je glava vezi za ramenom. Zadnji deli smuči so usmerjeni navzgor. Z eno roko držimo smuči, v drugi pa držimo palice). Palice začetnikov so nekoliko daljše od običajnih, zato da jim dajejo čim boljšo oporo. Že takoj pa moramo športnika naučiti pravilnega držanja palic.

4.1 Igre in gibanje na snegu (brez smuči in z njimi), navajanje na smučarsko opremo

Na tej stopnji se mora športnik čim bolje privaditi na novo okolje in opremo (predvsem na smučarske čevlje in smuči). Z določenimi gibalnimi aktivnostmi se spoznava (pridobiva občutke) s smučarskimi čevlji, smučmi in pozneje z drsenjem. Ker prebijemo na snegu malo časa, ga moramo čim koristneje izrabiti, zato predhodno v šoli že vadimo obuvanje smučarskih čevljev – ti se morajo zapenjati od spodaj navzgor. Seznanjeni smo tudi že z določenimi gibalnimi občutki (1. poglavje, Osnovna gibanja), ki so temeljni za uspešno učenje alpskega smučanja oseb s posebnimi potrebami.

4.1.1 Navajanje na smučarske čevlje

- tek na mestu
- hoja z dolgimi koraki
- hoja po prstih, petah, zunanjih robovih čevlja
- hoja po hribu navzgor, navzdol, poševno na vpadnico
- hoja pod oviro (iz palic sestavimo ovire)
- vlečenje vrvi
- tek do ovire in nazaj (lahko tudi štafetne igre …)
- poskoki naprej, nazaj, levo, desno (prosto ali prek vrvi)
- igre: Črni mož, Gnilo jajce, Abraham ma sedem sinov …

4.1.2 Pripenjanje smuči in navajanje nanje (brez palic, nato s palicami)

4.1.2.1 Pripenjanje smuči

Čiščenje smučarskih čevljev in pripenjanje smuči:
- prosto nihanje z nogo naprej in nazaj;
- menjava nog;
- nihanje z nogo, tako da podplat smučarskega čevlja drgnemo ob smučarsko vez;
- ko je smučarski čevelj čist, vstavimo najprej sprednji del čevlja v sprednjo vez, čevelj poravnamo, vstavimo peto v zadnjo vez ter s prenosom teže telesa nazaj potisnemo navzdol. Smučke so pripete.

Pripenjanje smuči začnemo vaditi na ravnem terenu. Pozneje, na strmejših delih smučišča, je pravilo, da si najprej pripnemo spodnjo smučko. Smučki ležita pravokotno na vpadnico.

4.1.2.2 Navajanje na smuči

- Z eno smučko hodimo (tečemo) do ovire in nazaj (smučko pripnemo na drugo nogo).
- Hodimo z obema smučkama.
- Dvigujemo smuči (celo smučko, krivino, repe).
- Telo nagibamo (opiramo se na smučarski čevelj) naprej in nazaj.
- S smučmi prestopamo okoli svoje osi, okoli repov, okoli krivin (rišemo zvezde v sneg, lahko pa tudi pojemo ter na takšen način plešemo s smučmi).
- Stojimo v razkoraku in izmenično nagibamo koleno navznoter.
- Delamo počepe na smučeh – naš položaj je uravnotežen (nihanje dol–gor).
- Smuči so v širini bokov, prehajamo v položaj visokega počepa, z rokami na kolenih, in nazaj v stojo (uravnotežen položaj telesa).
- Smuči so v širini bokov, prehajamo iz visokega v nizek položaj z usklajenim delovanjem rok, ki se gibljejo kot slonji rilec (vaja za nihanje dol–gor in usklajeno delovanje telesa – uravnotežen položaj telesa).
- Smuči so v širini bokov, roke so v odročenju

(vozimo letalo z nagibanjem naprej in v stran - prenos teže z ene na drugo nogo, brez dvigovanja smučke – pomembno za pridobivanje gibalnega občutka, potrebnega za izvedbo zavoja).

4.1.3 Vzpenjanje v breg

Poznamo več načinov vzpenjanja:
- stopničasto vzpenjanje
- poševno stopničasto vzpenjanje
- vzpenjanje v razkoraku.

4.1.3.1 Stopničasto vzpenjanje

Pri stopničastem vzpenjanju so smuči na robnikih prečno na strmino. Pri vzpenjanju v hrib si pomagamo tako, da si dajemo ritem (npr. gor–zraven).

4.1.3.2 Poševno stopničasto vzpenjanje

Postavitev smuči je enaka kot pri stopničastem vzpenjanju, le da pri poševnem stopničastem vzpenjanju naredimo korak gor in naprej. Ob vzpenjanju si dajemo ritem (npr. gor–naprej–zraven).

4.1.3.3 Vzpenjanje v razkoraku

Sprednji deli smuči, oziroma krivine, so zelo razklenjeni, zadnji deli so skupaj. Smuči so obrnjene na notranje robnike. Kolena so pokrčena naprej in navznoter. Vzpenjanje je izmenično - enkrat leva, enkrat desna smučka. Dajemo si ritem (npr. leva– desna).

4.1.4 Vstajanje po padcu

Po padcu mora športnik smuči vedno potegniti podse, pravokotno na strmino. Telo nagne naprej, opre se na palici ali roko in se dvigne. Teža telesa je na spodnji smučki. Da bo vstajanje zanj še lažje, lahko z zgornjo smučko naredi korak navzgor, ampak smučka mora biti pravokotno na strmino. Če je usmerjena navzdol ali navzgor, smučar izgubi ravnotežje in pade naprej ali nazaj.

4.2 Osnovne oblike drsenja

Osnovne oblike drsenja so podlaga za nadaljnje osvajanje tehnike smučanja in izhajajo iz osnovnih smučarskih položajev. Osnovni smučarski položaji smuči so:
- položaj smuka naravnost
- klinasti položaj (za spremembo smeri)
- plužni položaj (za zaustavljanje).

4.2.1 Osnovni smučarski položaji in drsenje v osnovnih položajih

Osnovne smučarske položaje izvedemo najprej na mestu, pozneje pa na terenu z blagim naklonom.

4.2.1.1 Drsenje naravnost s smučmi v paralelnem položaju

Opis smučarske prvine

Smuk naravnost: smuči so razklenjene v širini bokov, telo je uravnoteženo na obeh smučkah. Skočni, kolenski in kolčni sklepi so rahlo pokrčeni (golen je naslonjena na jezik smučarskega čevlja), pogled je usmerjen naprej. Roke so pred telesom, naravno pokrčene, palice vzporedno, krpljice so za telesom, dvignjene od snežne podlage.

Teren: blag naklon z ravnim iztekom.

Cilj: prehod od prilagajanja na okolje in smučarsko opremo v drsenje v paralelnem položaju. Z naštetimi vajami športnik pridobiva občutek za drsenje in ravnotežje.

Vaje za urjenje drsenja naravnost v paralelnem položaju (brez palic, nato z njimi)

- Iz hoje preidemo v drsenje v paralelnem položaju.
- Drsimo v paralelnem položaju z rokami na kolenih.
- Drsimo v paralelnem položaju z rokami v odročenju (letalo).
- Drsimo v paralelnem položaju in s telesom nihamo gor in dol.
- Drsimo v paralelnem položaju in med vožnjo 3-krat plosknemo.
- Drsimo v paralelnem položaju in prestopamo v novo smučino.
- Drsimo v paralelnem položaju in držimo palice vodoravno pred sabo.
- Drsimo v paralelnem položaju, med vožnjo pobiramo predmete s tal (enkrat na levi, potem na desni strani).
- Drsimo v paralelnem položaju skozi predor (tri palice), prehajamo iz visoke v nizko prežo in obratno.
- Drsimo v paralelnem položaju in s palico udarjamo po stožcih, postavljenih vzdolž proge.
- Drsimo v paralelnem položaju in se nagibamo naprej in nazaj.
- Drsimo v paralelnem položaju in izmenično dvigujemo zadnje dele smuči.
- Drsimo v paralelnem položaju in izmenično smučamo po eni, nato po drugi smučki.
- Drsimo v paralelnem položaju in prestopamo v novo smučino (prestopamo levo in desno).

Vse vaje izvedemo najprej na mestu, nato šele v drsenju. Vaje, pri katerih je to mogoče, pozneje izvedemo še s palicami.

4.2.1.2 Klinasti položaj in drsenje naravnost s smučmi v klinastem položaju (za spremembo smeri)

Opis smučarske prvine

Klinasti položaj: zadnji deli smuči so razmaknjeni, sprednji so razklenjeni v širini bokov. Koleno potisnemo naprej in navznoter, s tem dosežemo blago nastavitev smuči na notranje robnike. Telo športnika je uravnoteženo na sredini smuči. Skočni, kolenski in kolčni sklepi so rahlo pokrčeni (golen je naslonjena na jezik smučarskega čevlja). Roke so pred telesom, naravno pokrčene, palice vzporedno, krpljice so za telesom, dvignjene od snežne podlage. Pogled je usmerjen naprej.

Teren: blag naklon z ravnim iztekom.

Cilj: prehod iz paralelnega drsenja v nadzorovanje hitrosti v klinastem položaju.

Vaje za urjenje drsenja v klinastem položaju (brez palic, nato z njimi)

- Učitelj vozi vzvratno pred športnikom, drži za krivine športnikovih smuči. Športnik položi roki na učiteljeva ramena in skuša potiskati »repe smuči« narazen, tako da postavi smuči v obliko kosa pice.
- Učitelj vozi vzvratno pred športnikom, drži za krivine smuči. Športnik položi roki na svoja kolena, »repe smuči« razmakne, smuči so v položaju klina, »kosa pice«, učitelj vodi športnika po terenu.
- Učitelj vozi za športnikom, drži ga za smučarske vezi in potiska narazen zadnje dele njegovih smuči; ob tem pazi na položaj športnika in ga, če je potrebno, popravlja (pravilno težišče telesa).
- Učitelj vozi za športnikom, drži ga za smučarske vezi in potiska narazen zadnje dele njegovih smuči, športnik položi roki na svoji koleni, učitelj pa ga vodi po terenu z rahlimi spremembami smeri.

- Športnik samostojno drsi v klinastem položaju po vpadnici.
- Športnik drži palice vodoravno pred sabo in samostojno drsi v klinastem položaju po vpadnici.
- Športnik samostojno drsi v klinastem položaju po vpadnici in med vožnjo pobira predmete na levi in desni strani.
- Športnik samostojno drsi v klinastem položaju in z rokami giblje dol–gor (kot slonji rilec).
- Športnik samostojno drsi v klinastem položaju in si skuša med vožnjo očistiti zunanje dele čevljev (najprej enega nato drugega).
- Športnik samostojno prehaja iz drsenja v klinastem položaju v smuk naravnost in nazaj.
- Športnik samostojno drsi v klinastem položaju do točke, cilja, ki smo mu ga označili (ravna linija, levo, desno).

Vaje izvedemo najprej na mestu, šele nato v gibanju.

S temi vajami športnik pridobiva občutek za ravnotežje, drsenje in nadzorovanje hitrosti.

4.2.1.3 Plužni položaj in zaustavljanje v plužnem položaju

Opis smučarske prvine

Plužni položaj: danes ga uporabljamo le še za zaustavljanje. Zadnje dele smuči potisnemo navzven, sprednji deli, krivine, pa ostanejo bolj skupaj. S potiskom kolen naprej (golen se nasloni na jezik smučarskega čevlja) in navznoter nastavimo notranja robnika, smučki sta enako obremenjeni in s tem začnemo zavirati. Telo je v uravnoteženem položaju, pokrčeno v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. Roke so pred telesom, naravno pokrčene, palice so čim bolj vzporedno, krpljice so za telesom in dvignjene od snežne podlage, pogled je usmerjen naprej.

Cilj: nadzorovanje hitrosti in zaustavljanje.

Teren: blagi naklon z ravnim iztekom.

Vaje za nadzorovanje hitrosti in zaustavljanje v plužnem položaju

- Učitelj vozi vzvratno pred športnikom, drži za krivine športnikovih smuči. Športnik položi roki na učiteljeva ramena in skuša potiskati repe smuči narazen, tako da postavi smuči v obliko kosa pice. Na koncu drsenja skuša športnik izplužiti zadnje dele smuči in se zaustaviti.
- Učitelj vozi vzvratno pred športnikom, drži za krivine njegovih smuči. Športnik položi roki na svoja kolena, repe smuči razmakne, smuči so v položaju klina oziroma kosa pice, učitelj vodi športnika po terenu. Na koncu drsenja v klinastem položaju športnik izpluži zadnje dele smuči in se zaustavi.

- Učitelj vozi za športnikom, drži ga za smučarske vezi in zadnje dele njegovih smuči potiska narazen, v položaj klina. Pri tem pazi na športnikov položaj in ga, če je potrebno, popravlja (pravilno težišče telesa). Na koncu drsenja v klinastem položaju športnik ob učiteljevi pomoči izpluži zadnje dele smuči in se zaustavi.
- Učitelj vozi za športnikom, drži ga za smučarske vezi in zadnje dele njegovih smuči potiska narazen, v položaj klina. Športnik položi roki na svoji koleni, učitelj pa ga vodi po terenu z rahlimi spremembami smeri. Na koncu drsenja v klinastem položaju športnik ob učiteljevi pomoči izpluži zadnje dele smuči in se zaustavi.
- Športnik samostojno drsi v klinastem položaju po vpadnici. Na koncu drsenja v klinastem položaju izpluži zadnje dele smuči in se zaustavi.
- Športnik drži palice vodoravno pred sabo in samostojno drsi v klinastem položaju po vpadnici. Na koncu drsenja v klinastem položaju izpluži zadnje dele smuči in se zaustavi.
- Športnik samostojno drsi v klinastem položaju po vpadnici in med vožnjo pobira predmete na levi in desni strani. Na koncu drsenja v klinastem položaju izpluži zadnje dele smuči in se zaustavi.
- Športnik samostojno drsi v klinastem položaju in z rokami giblje gor in dol (kot slonji rilec). Na koncu drsenja v klinastem položaju izpluži zadnje dele smuči in se zaustavi.
- Športnik samostojno drsi v klinastem položaju in si skuša med vožnjo očistiti zunanje dele čevljev (najprej enega nato drugega). Na koncu izpluži zadnje dele smuči in se zaustavi.
- Športnik samostojno prehaja iz drsenja smuk naravnost v drsenje v klinastem položaju in na koncu izpluži zadnje dele smuči in se zaustavi v plužnem položaju (položaje drsenja lahko športniku označimo z markerji).
- Športnik samostojno drsi v klinastem položaju do točke, cilja, ki smo mu ga označili (ravna linija, levo, desno). Na koncu drsenja v klinastem položaju športnik izpluži zadnje dele smuči in se zaustavi.

Vaje izvedemo najprej na mestu, šele nato v gibanju.

S temi vajami športnik pridobiva občutek za ravnotežje, nadzorovanje hitrosti in zaustavljanje.

4.2.2 Preprosto spreminjanje smeri

Preprosta sprememba smeri drsenja je prvi korak k izvedbi smučarskega zavoja.

4.2.2.1 Preprosto spreminjanje smeri v klinastem položaju

Opis smučarske prvine

Športnik v klinastem položaju drsi v smeri vpadnice, med drsenjem prehaja v nižji položaj. Postopno začne obremenjevati zunanjo smučko, tako da

potiska koleno naprej in navznoter ter jo usmeri v preprost zavoj. Notranja smučka ohranja klinasti položaj, ramenska os sledi smeri gibanja, pogled je usmerjen naprej v smer gibanja. Športnik bo zadnji del zavoja izpeljal glede na svoje sposobnosti, ali bo z zadnjimi deli smuči oddrsnil ali pa bo izpeljal že po robnikih smuči. Sodobna smučka s stranskim lokom mu bo pri tem v veliko pomoč.

Cilj: nadzorovati hitrost in spreminjati smer drsenja.

Teren: blaga naklonina z ravnim iztekom.

Vaje za preprosto spreminjanje smeri v klinastem položaju

- Klinasti položaj vadimo na mestu, in sicer tako, da oddrsnemo v položaj klina in izmenično obremenjujemo enkrat eno, nato drugo smučko (koleno potisnemo naprej in navznoter).
- Izvedemo »pahljačo zavojev« - začnemo z drsenjem v klinastem položaju bolj prečno na vpadnico in končamo s potiskom kolena naprej in navznoter (prenos teže telesa na spodnjo smučko) ter gibanje usmerimo v zavoj.
  Pri »pahljači zavojev« počasi stopnjujemo izhodiščni položaj drsenja iz bolj prečnega v vedno bolj direktnega na vpadnico.
- Učitelj vozi vzvratno pred športnikom z razširjenimi rokami. Športnik drsi v klinastem položaju, roke ima odročene in posnema gibanje učitelja, ki izrazito giblje enkrat eno, nato drugo roko. Z gibanjem rok (letalo) prenaša težo telesa na spodnjo (zunanjo) smučko in vodi smuči v zavoj.
- Učitelj z vzvratno vožnjo vodi športnika v zavoje, tako da športnik posnema gibanje učitelja (čiščenje čevljev, pometanje ...).
- Športnik stoji učitelju ob boku. Oba, športnik in učitelj, držita palice pred seboj z obema rokama. Učitelj s pravilnim gibanjem palic in telesa vodi športnika v ustrezno gibanje za zavoj.

4.2.2.2 Preprosto spreminjanje smeri v paralelnem položaju smuči (poševno smučanje prek smučišča)

Opis smučarske prvine

V položaju poševno prek smučišča stoji športnik prečno na vpadnico. Smuči so razklenjene v širini bokov. Obremenitev spodnje smučke je večja, telo je uravnoteženo, sproščeno in obrnjeno v smeri smučanja. S potiskom kolen k bregu športnik doseže ustrezno nastavitev robnikov in izvede zavoj k bregu.

Cilj: uravnotežen položaj, potisk kolen k bregu, pravilna nastavitev spodnje smučke oziroma obeh smučk.

Teren: široka blaga naklonina z ravnim iztekom, pozneje večja naklonina.

Vaje za preprosto spreminjanje smeri v paralelnem položaju – poševno prek smučišča

- Na mestu vadimo položaj poševno prek smučišča, stopnjujemo obremenjevanje spodnje smučke.
- Poševno drsimo prek smučišča in pobiramo predmete, ki so ob spodnji strani smučke.
- Poševno drsimo prek smučišča in si »čistimo« spodnji zunanji del čevlja.
- Po označeni poti poševno drsimo prek smučišča.
- Poševno drsimo prek smučišča in s telesom nihamo dol in gor.
- Poševno drsimo prek smučišča in prestopamo v višjo smučino.
- Poševno drsimo prek smučišča in dvigujemo zgornjo smučko.

Pri naslednjih vajah bomo zaradi spremembe položaja telesa (kolena se bodo izraziteje pokrčila naprej in navznoter) in stranskega loka smuči začeli spreminjati začetno smer oziroma bomo izpeljali zavoj k bregu.

- Poševno drsimo prek smučišča, palice držimo vodoravno pred seboj, nato pa s koncema palic, ki sta obrnjeni na spodnjo stran, podrsamo po snegu (zavoj k bregu).
- Poševno drsimo prek smučišča in s spodnjo roko očistimo zunanji del smučarskega čevlja (zavoj k bregu).
- Poševno drsimo prek smučišča in s stožcem označimo spremembo smeri (okoli stožca izpeljemo zavoj k bregu, lahko si pomagamo z zgornjimi vajami).

4.3 Privajanje na smučarsko vlečnico

Na smučarsko vlečnico začnemo športnika navajati čim prej, zato da smučanje zanj ne bo tako naporno.

Pred uporabo vlečnice športniku omogočimo ustrezno gibalno izkušnjo, podobno tisti pri vožnji z vlečnico. (Nekaj teh izkušenj je že pridobil pri suhi vadbi v telovadnici.)

- Športniku damo daljšo palico, obrnjeno z zanko med noge, njegovo palico damo skozi zanko pravokotno na to palico - pod zadnjico - in ga vlečemo po snegu. Športnik z obema rokama drži palico. Pomembno je, da se športnik na svojo palico in pozneje na krogec oziroma sidro ne usede.
- Skupaj s športnikom se peljemo z vlečnico, tako da smo za njim in damo svojo nogo med njegovi nogi. Športnik mora biti na našo nogo le naslonjen.

Položaj telesa na vlečnici

- Športnik hitro vstopi v smučino, naravna smuči v smeri vožnje, se z zgornjim delom telesa delno obrne nazaj proti prihajajočemu sidru, ko sprejme sidro (krogec), napne vse

mišice spodnjega dela telesa (športnik mora stati in ne sedeti).
- Pri športnikih s CP – hemiparezo bodimo pozorni na to, na kateri strani lahko sprejemajo sidro oziroma krogec (na strani, ki ni okvarjena).
- Otroku povemo, da se na sidro nikoli ne usedemo, ampak se le naslonimo nanj.
- Med vožnjo je treba ves čas stati, gledati naprej in nadzirati smučke.
- Na vrhu vlečnice se športnik z rokami rahlo povleče naprej, potegne krogec izpod zadnjice in ga izpusti.

Pri prvih poizkusih uporabe smučarske vlečnice naj športnika spremljata dva učitelja. Prvi se pelje pred njim na vlečnici in mu ob morebitnem padcu lahko takoj pomaga (če ga sidro vleče za seboj). Če je med vožnjo vse v redu, pa mu pomaga na vrhu, pri sestopu s sidra oziroma krogca, in to tako fizično kot tudi s kakšnim nasvetom. Tako imamo nadzor nad športnikom, da se nam ne odpelje naprej. Drugi učitelj gre na na vlečnico za športnikom, še prej pa mu pomaga sprejeti sidro (krogec) in mu fizično pomaga (z roko ga podpira pod zadnjico in mu ne pusti, da bi se usedel). Med vožnjo to počne z besedami - priteguje njegovo pozornost, ki mora biti osredotočena na pravilno držo telesa in smuči ter gibanje v smeri vožnje.

Če pa smo s športnikom sami, poprosimo delavca ob vlečnici – podajalca sider ali krogcev - za pomoč pri podaji sidra ali krogca športniku, mi pa gremo na vlečnico pred njim.

To storimo iz dveh razlogov:
- Športnik bo moral izstopiti, ne bo se mogel peljati naprej.
- Lahko mu bomo pomagali, če bo padel in ga bo sidro morebiti vleklo s seboj.

Pomembno je, da začne športnik vlečnico samostojno uporabljati šele takrat, ko je na to res dobro pripravljen, saj lahko drugače pridobi preveč negativnih izkušenj, ki bodo zagotovo zelo slabo vplivale na njegovo nadaljnje učenje smučanja.

4.4 Začetne oblike smučanja

Začetne oblike smučanja delimo na :
- smučarske loke s klinastimi zavoji
- zavoje s klinastim odrivom (vbod palice)
- osnovno vijuganje.

Vse te oblike smučanja so nadgradnja preprostih oblik drsenja in spreminjanja smeri. Na tej stopnji že preidemo k navezovanju zavojev in tako lahko že govorimo o smučanju. Seveda se športniki razlikujejo glede na svoje sposobnosti in raven svojega znanja. Nekateri bodo uporabljali že strmejši del smučišča in tudi hitrost izvedbe smučarskih prvin bo različna. Vsem pa bo v pomoč sodobna smučarska oprema (stranski lok smuči) in če jo bomo znali izkoristiti, bo napredovanje hitrejše in bolj kakovostno. Veliko število športnikov lahko pripeljemo do nadaljevalnih oblik smučanja. Razlika se bo kazala le v izbiri terena (strmejši ali položnejši teren) ter v hitrosti in načinu izvedbe zavojev.

4.4.1 Smučarski loki s klinastimi zavoji

Pri smučarskih lokih s klinastimi zavoji govorimo o kombinaciji prečenja vpadnice in izvedbe zavoja v klinastem položaju.

Opis smučarske prvine

Športnik na paralelno postavljenih smučeh drsi prek smučišča (prečno na vpadnico) in nadzoruje hitrost smučanja; ta mora biti majhna. Ko se športnik odloči izvesti zavoj, prenese večji del teže na robnik spodnje smučke, gornjo smučko pa potisne v klinasti položaj. Sledi prenos teže na smučko, ki je v klinastem položaju, hkrati pa na tej isti nogi izvede potisk kolena naprej in navznoter. Ramenska in kolčna os ves čas trajanja zavoja ostajata pravokotni na smer smučanja (notranji bok nam ne sme uhajati v zavoj). Zavoj končujemo z gibanjem navzdol do te mere, da lahko športnik še vedno nadzira hitrost smučanja. Nato sledita nekoliko višji položaj za prečenje vpadnice in priprava na vnovično izpeljavo zavoja.

Cilj: prehod iz oblik drsenja na smučeh v smučanje.

Teren: blaga, široka naklonina z ravnim iztekom.

Vaje za izvedbo smučarskih lokov s klinastimi zavoji

- Športnik med bočnim drsenjem nastavlja in popušča nastavitve robnikov.
- Športnik prestopa s smučke na smučko na mestu in med drsenjem prek smučišča.
- Športnik potiska gornjo smučko v klinasti položaj in nazaj v paralelni položaj (na mestu in nato med drsenjem prek smučišča – vajo izvajamo v obe smeri).
- Športnik poudarjeno končuje klinaste zavoje in s tem nadzira hitrost smučanja.
- Športniku označimo progo s stožci in mu s tem določimo spremembo smeri.
- Navezovanje smučarskih lokov s klinastimi zavoji z rokami na kolenih – športnik si pri izvedbi klinastega loka z rokama potiska zunanjo koleno naprej in navznoter ter tako izpeljuje zavoje.
- Navezovanje smučarskih lokov s klinastimi zavoji z držo palic vodoravno pred seboj
- Športnik za lažjo izvedbo klinastih zavojev roke odroči (z izmeničnim nagibom roke navzdol – vozimo letalo – izpeljujemo zavoje).

Izmislimo si lahko še več podobnih vaj, uporabimo lahko učne pripomočke, npr. smrekove vejice (z njimi pometamo zunanji čevelj), ali pa zunanja roka v odročenju nosi žogico za tenis, ki jo po izpeljanem zavoju preda drugi roki.

Nekateri športniki bodo na začetku potrebovali za izvedbo zavojev več priprave (daljše prečenje vpadnice), veliko vaje pa bo prineslo rutinsko izvedbo zavojev in priprava na zavoj bo vse krajša. Sledila bo izvedba med seboj povezanih zavojev oziroma vijuganje.

4.4.2 Zavoj s klinastim odrivom/vbod palice

Zavoj s klinastim odrivom je nadgradnja smučarskim lokom s klinastimi zavoji. Smučanje je še vedno počasno, a že sledi ritmično navezovanje zavojev (konec enega zavoja pomeni začetek novega zavoja). Bistvo zavoja s klinastim odrivom je, da

športnik odrine smuči v klinasti položaj, ki mu omogoča prehod prek vpadnice, zavoj pa končuje na paralelno postavljenih smučeh.

Cilj: Odriv v zavoj s smučmi v klinastem položaju. Izpeljava zavoja na paralelno postavljenih smučeh in navezovanje zavojev.

Teren: srednje strm in širok teren z ravnim iztekom.

Opis smučarske prvine

Športnik preči vpadnico na paralelno postavljenih smučeh, teža telesa je na spodnji smučki. Sledi odriv navzgor in v smeri zavoja, hkrati zgornja smučka zdrsne v klinasti položaj. Stopalo zavrti smučko proti vpadnici in nato prek nje, tam pa smuči preidejo v paralelni položaj. Ves čas izvedbe zavoja se telo giba navzdol, zvračanje stopal in gibanje kolen naprej in navznoter pa vodita smuči, da izpeljejo zavoj po robnikih. Ramenska in kolčna os sledita smeri gibanja, pogled je usmerjen naprej, roke so v predročenju.

Cilj: odriv v klinasti položaj, prehod prek vpadnice v klinastem položaju, končanje zavoja v paralelnem položaju, ritmično navezovanje zavojev.

Vaje za izvajanje zavojev s klinastim odrivom

- Na mestu vadimo odriv v klinasti položaj (s sprejem označimo, kam moramo odriniti smučko).
- Odriv v klinasti položaj vadimo med drsenjem prek smučišča (stopnjujemo hitrost).
- Navezujemo zavoje s klinastim odrivom, z rokami, obrnjenimi navpično navzgor – pazimo na pravilno gibanje ramen.
- Navezujemo zavoje s klinastim odrivom, s poudarjenim zapiranjem zavojev.
- Navezujemo zavoje s klinastim odrivom, s poudarjenim vrtenjem smuči proti vpadnici in prek nje.

Z veliko vaje bo smučanje postajalo vse bolj tekoče in povezano. Športnikovo ravnotežje med zavijanjem bo vedno boljše, začel pa bo uporabljati tudi palico, ki mu bo pomagala pri odrivu.

Vbod palice

Športnik vbode palico ob odrivu od spodnje smučke – gor, sledita prenos teže na drugo smučko in izvedba zavoja »okoli« palice. Palico vbadamo vedno pravokotno na snežno podlago, na sredini sprednjega dela smuči med čevljem in krivino. Vbadamo vedno spodnjo palico.

Vbod palice športniku narekuje ritem smučanja in mu je tudi v pomoč pri prehajanju prek vpadnice.

Cilj: usklajeno vbadanje palic in usklajeno gibanje telesa.

Vaje za usklajeno vbadanje palic in usklajeno gibanje telesa

- Na mestu vadimo vbod palice, gibanje gor, in prenos teže na drugo smučko (mesto vboda lahko označimo z barvnim sprejem – na sredini med čevljem in krivino).
- Vadimo odriv v klinasti položaj z usklajenim vbodom palice (na snegu lahko s sprejem označimo lego smuči in mesto vboda).

- Vadimo odriv v klinasti položaj z usklajenim vbodom palice in gibanjem telesa prek smučišča (mesta odrivov označimo z markerji ali smrekovimi vejicami …).
- Izvedemo zavoj s klinastim odrivom z vbodom palice – mesto vboda in mesto zavoja označimo z obročem in s stožcem, zadnji del zavoja izpeljemo v paralelnem položaju (položaj smuči v zavoju označimo s sprejem – prvi del zavoja je v obliki klina, zadnji del zavoja pa je na paralelno postavljenih smučeh).
- Navezujemo zavoje s klinastim odrivom po progi – mesto vboda označimo z obroči, smer smučanja pa s stožci; zadnji del zavoja, ki ga lahko označimo, izpeljemo v paralelnem položaju.
- Športnik navezuje zavoje s klinastim odrivom z vbodom palice, pri tem pazi na ritem (dool–gor, dool–gor), zadnji del zavoja izpelje v paralelnem položaju.

4.4.3 Osnovno vijuganje

Osnovno vijuganje je tista smučarska prvina, ki bi morala biti naš cilj. Naučila naj bi se ga večina naših športnikov, kajti kdor ga obvlada, zna zares vijugati.

Pri osnovnem vijuganju ima športnik ves čas smučanja smuči v paralelnem položaju. Pri sami izvedbi osnovnega vijuganja pa se pojavljajo razlike, in sicer športnik glede na svoje znanje in sposobnosti osnovno vijuganje z nadzorovanjem hitrosti izvaja:
- ob pomoči oddrsavanja smuči
- z zarezovanjem smuči, s čimer izkorišča sodobno smučko in njen stranski lok.

Športniki z manj znanja in sposobnosti bodo osnovno vijuganje izvajali z oddrsavanjem in tako nadzorovali hitrost smučanja ter se počutili varne, predvsem na strmejših terenih. Nekateri, tisti spretnejši, pa bodo osnovno vijuganje imeli za prehodno smučarsko prvino in učenje nadaljevali z osvajanjem zarezne tehnike.

Opis smučarske prvine

Športnik drsi v smuku naravnost v primerni hitrosti, postopno prehaja v nižji položaj (dool), palico pripravi za vbod, jo vbode in se odrine od smuči – gor, izvede prestopno gibanje in prehod v nižji položaj (dool) s potiskom kolena naprej in navznoter. Ob pomoči stranskega loka smuči, zvračanja stopala in krožnega gibanja

kolen sledi krožno gibanje smuči v zavoj. Ramenska in kolčna os sledita smeri smučanja. Zavoji so manj zaprti, smuči so ves čas smučanja paralelne – razklenjene v širini bokov.

Sprva bo športnik osnovno vijuganje izvajal še s kombinirano tehniko (z vrtenjem stopal) – z oddrsavanjem skozi celotni zavoj, potem bodo sposobnejši izvedli le del zavoja z oddrsavanjem, del pa že zarezno, tistim najsposobnejšim pa pomagamo do izvedbe paralelnih zavojev po robnikih (uporabimo lahko tudi krajše smuči – UPS. Z njimi se bo športnik laže naučil voziti po robnikih - zarezni zavoj).

Bistvo osnovnega vijuganja je, da športnik ne glede na to, na kakšen način ga izvaja, nadzira hitrost in vijuga čim bolj ritmično.

Cilj: navezovanje zavojev v paralelnem položaju (zadnji del zavoja po robnikih).

Teren: široka nezahtevna naklonina.

Vaje za doseganje osnovnega vijuganja

- Osnovno vijuganje posnemamo na mestu: dool–vbod palice–gor–koleno naprej in navznoter–nastavitev robnikov.
- Drsimo v paralelnem položaju – smuk naravnost ali poševno čez smučišče - in se gibamo: dool–vbod palice–gor.
- Drsimo v paralelnem položaju – smuk naravnost ali poševno čez smučišče - palice držimo niže pod ročaji in se gibamo: dool–vbod palice–gor.
- Drsimo v klinastem položaju, začnemo izvajati klinaste zavoje z vbodom palice, nadaljujemo v osnovno vijuganje.
- Drsimo v paralelnem položaju, začnemo osnovno vijuganje, ves čas dajemo ritem dool–gor (za doseganje paralelnega položaja smuči si lahko pomagamo s postavitvijo stožcev, markerjev, smrekovih vejic …).
- Osnovno vijuganje nadaljujemo na zahtevnejših terenih.

Zdaj pa so na vrsti nadaljevalne oblike smučanja, oblike, ki jih bodo skušali osvajati in osvojiti le najsposobnejši športniki, tisti, ki jim smučanje pomeni nekaj več.

4.5 Nadaljevalne oblike smučanja

V preteklosti so bile nadaljevalne oblike smučanja rezervirane le za najboljše smučarje. Danes po zaslugi novih smuči veliko smučarjev spozna občutke pri izpeljavi zavojev po robnikih.

Športniki z boljšimi gibalnimi sposobnostmi bodo ob ustreznih napotkih in ustreznem treningu spoznali in začeli izkoriščati lastnosti, ki jim jih ponujajo nove smučke. Izkoristili bodo njihov stranski lok in tako osvojili nove oblike zavojev.

Nadaljevalnih oblik smučanja je več, po zahtevnosti pa se nadgrajujejo. Mi se bomo seznanili z osnovnimi.

4.5.1 Terensko vijuganje / v širšem hodniku

Kaj je zarezna tehnika?

Ustrezna hitrost, primerno znanje in njegove sposobnosti športniku omogočajo vodenje zavojev po robnikih, to pa je tisto, čemur pravimo zarezna tehnika.

Športnik mora dobro obvladati osnovno vijuganje - navezovanje zavojev na paralelno postavljenih smučeh. Terensko vijuganje z zarezovanjem je korak naprej. Športnik pri terenskem vijuganju vodi zavoje po robnikih brez ali s čim manj oddrsavanja smuči.

Opis smučarske prvine

Športnik drsi v smuku naravnost v primerni hitrosti. Postopno prehaja v nižji položaj, pripravi palico za vbod, vbode palico, izvede odriv in začne postopno gibanje navzdol in krožno gibanje kolen (naprej in navznoter) v smeri zavoja. Zavoj izpelje po robnikih smuči (zarezno), te pa so ves čas v stiku s snegom.

Hitrost smučanja se veča zaradi smučanja po robnikih. Športnik jo lahko nadzoruje s primernim končevanjem zavojev proti bregu pa tudi s stranskim oddrsavanjem. Pomembno je, da ramensko in kolčno os ves čas ohranja v smeri smučanja.

Palic pri večjih hitrostih ne vbadamo, pač pa nam pomagajo le kot tipala za vzpostavljanje ravnotežja.

Pomembno je, da prvi zavoj športnik izvede brez vboda palice, saj ga tako njegovo početje ne bo spominjalo na klasičen način smučanja pa še dovolj hitrosti, ki je potrebna za vodenje zareznih zavojev, bo pridobil.

Teren: široka, srednje strma gladka naklonina.

Vaje za osvajanje zavojev po robnikih in za navezovanje zavojev zarezno

- Pahljača zavojev k bregu po robnikih (izhodišča zavojev stopnjujemo iz vedno bolj strmega smuka poševno, smuči drsijo po robnikih, sledi gibanje iz srednjega v nizek položaj, ustrezno gibanje skočnih, kolenskih in kolčnih sklepov in vodenje zavojev po robnikih obeh smuč, ramenska os in pogled sta usmerjena v smeri gibanja).
  Cilj: natančnost in mehkoba izvedbe.
- Izvedba zavoja k bregu v čim nižjem položaju – zavoj izpeljemo z nagibanjem kolen v smeri zavoja.
  Cilj: natančnost in hitrost izvedbe.
- Navezovanje daljših zareznih zavojev (športnik je v nizkem položaju, z rokami se drži za kolena in jih potiska v smeri zavoja).
  Cilj: potiskanje kolen v smeri zavoja, natančnost in hitrost izvedbe.
- Navezovanje daljših zareznih zavojev (športnik se z rokami drži za boke in jih potiska v smeri zavoja).
  Cilj: potiskanje bokov v smeri zavoja, natančnost in hitrost izvedbe.
- Navezovanje daljših zareznih zavojev brez vboda palice – manj zahteven teren.
  Cilj: pravilno delo nog in zgornjega dela telesa, izvedba naj bo pravočasna, natančna, ritmična in mehka.
- Navezovanje daljših zareznih zavojev v smukaškem položaju.
  Cilj: sprememba smeri mora biti izvedena po robnikih z nagibanjem kolen v smeri zavoja.
- Navezovanje daljših zareznih zavojev z držanjem palic vodoravno pred sabo.
  Cilj: s to vajo dosežemo pravilno sledenje telesa v zavojih (ramenska os je vedno v smeri smučanja).

- Navezovanje daljših zareznih zavojev z dvignjeno notranjo smučko.
  Cilj: s to vajo dosežemo izrazitejši potisk spodnjega kolena v smeri zavoja in s tem pravilno nastavitev robnikov.
- Navezovanje bolj zaključenih zareznih zavojev v širšem hodniku na zahtevnejšem terenu.
  Cilj: izvedba zareznih zavojev v zahtevnejših razmerah in nadzorovanje hitrosti.
- Izvajanje terenskega vijuganja z zarezovanjem na srednje strmem in širokem terenu z ravnim iztekom.
  Cilj: osvojitev terenskega vijuganja z zarezovanjem.

V tem poglavju je opisano poučevanje smučanja od začetnika do dobrega rekreativnega smučarja. Ta način poučevanja smučanja je primeren in uspešen za vse osebe s posebnimi potrebami, previdnejši pa moramo biti pri tistih s cerebralno paralizo (CP). Pri športnikih s CP moramo biti pozorni na njihovo gibalno motnjo, ki je posledica razvojne motnje ali okvare osrednjega živčevja v njihovem zgodnjem razvojnem obdobju. Ker gre pri celostni obravnavi oseb s CP tudi za korigiranje nepravilnih gibalnih vzorcev, moramo biti pri učenju smučanja pozorni na ustrezno izbiro vaj, zato da takšnih gibalnih vzorcev ne poslabšamo.

Izbirali bomo tiste smučarske vaje in prvine, ki se izvajajo le na paralelno postavljenih smučeh. Najprimernejši in najuspešnejši način poučevanja je opisan v poglavju 5.1 Učenje s palicami (količkom).

Tudi po takšni poti se bodo športniki s CP naučili smučati in se enakovredno z drugimi smučarji spuščali po belih strminah.

UPS–sistem (Murovec, 2006)

Za sistem UPS je značilno, da se začne učenje alpskega smučanja na kratkih smučeh (snowblade). Kratke smuči dajejo športniku manj opore naprej in nazaj, zaradi česar je prisiljen držati uravnotežen položaj na sredini smuči. S kratkimi smučmi je tudi gibanje lažje, torej je športnik z njimi okretnejši. Nekatere vaje iz prejšnjih poglavij bo športnik lažje in hitreje osvojil na kratkih smučeh, saj ga silijo v pravilen, uravnotežen položaj in tako bo vsako gibanje telesa (v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu) izzvalo pravilno gibanje smuči.

S kratkimi smučmi bo skoraj vsak začetnik v dokaj kratkem času sposoben izvesti preproste zavoje po robnikih.

Pri učenju alpskega smučanja s kratkimi smučmi moramo vedeti, da so primerne za učenje osnovnih oblik drsenja in začetnih oblik smučanja. So pa take smuči pri večjih hitrostih teže obvladljive in zato lahko tudi nevarne. Zato za vse tiste smučarske prvine, ki zahtevajo večje hitrosti, uporabljamo postopno daljše oziroma za posameznega športnika ustrezno dolge smuči.

5. INDIVIDUALNE OBLIKE POUČEVANJA ŠPORTNIKOV

5.1 Učenje s palicami (količkom) – najprimernejši način učenja športnikov s CP

- Športnik stoji učitelju ob boku. Oba, športnik in učitelj, držita palice (količek) pred seboj z obema rokama. V čim pravilnejši drži drsita po terenu navzdol. Učitelj nadzira hitrost in položaj športnika (s premikom palic naprej in navzdol športnika vodi v pravilen položaj za smuk naravnost);
- poglavje 4.2.1.1 - drsenje naravnost s smučmi v paralelnem položaju – poglavje 4.2.2.2 - preprosto spreminjanje smeri v paralelnem položaju smuči.
- Športnik in učitelj sta v enakem položaju kot prej, le da zdaj k drsenju dodamo še zavoj v levo ali desno, ki je izveden na paralelno postavljenih smučeh (učitelj s pravilnim gibanjem palic in telesa vodi športnikovo telo v ustrezno gibanje za zavoj).
- Športnik in učitelj sta v enakem položaju, sledi navezovanje zavojev (učitelj s palicami »krmari« športnika, da se ta pravilno giba in pridobiva občutke za gibanje levo in desno po smučišču- poglavje 4.4.3, osnovno vijuganje).
- Športnik in učitelj sta še vedno v enakem začetnem položaju, vendar zdaj, ker ima športnik že dovolj občutka za gibanje po smučišču, učitelj prek palic zmanjšuje prenos gibanja na športnika (palice so le še varovalo pred »pobegom«).
- Sledijo samostojno drsenje, samostojni zavoj v desno, samostojni zavoj v levo, samostojno navezovanje zavojev na paralelno postavljenih smučeh …

Veliko športnikov ima težave s prostorsko orientacijo (predvsem športniki s CP) in so kljub temu, da že znajo navezovati zavoje, brez učitelja pred seboj, izgubljeni (zavoji niso izraziti, nadziranje hitrosti je vedno slabše in smučar je v nevarnosti). V takšnih primerih mora učitelj vedno smučati pred športnikom in mu kazati smer gibanja. Kadar uporabljamo vedno isti teren, si lahko pomagamo s postavitvijo stožcev (palic…) in tako športniku določimo gibanje po smučišču.

5.2 Učenje z vzvratno vožnjo učitelja

- Učitelj z vzvratno vožnjo vodi športnika v zavoje. Med vožnjo drži za krivine športnikovih smuči in s tem nadzira hitrost (pri drsenju v klinastem položaju 4.2.1.2 in 4.2.2.1).
- Učitelj z vzvratno vožnjo in z nazornim gibanjem telesa - športnik ga pri tem posnema – športnika vodi v zavoje (letalo, čiščenje čevljev, pometanje … - 4.2.2.1).

Vsi ti načini od učitelja zahtevajo individualen način dela.

Kakor hitro ugotovimo, da je športnik med tem, ko se giblje levo in desno po smučišču, sposoben nadzirati svojo hitrost, se z njim odpravimo na daljšo, zanj primerno zahtevno progo. Športnik bo z daljšim spustom pridobil veliko več kot z nekaj krajšimi.

Kot dobri učitelji se moramo zavedati, da je pot učenja za vsakega smučarja le ena, odvisna od okoliščin, v katerih pridobiva smučarsko znanje, ter njegovih sposobnosti in interesov.

6. VARNOST NA SMUČIŠČIH

Med učenjem smučanja je varnost na smučišču še kako pomembna. Vsak učitelj smučanja mora poznati in upoštevati pravila, namenjena varnosti na smučiščih, in s svojim zgledom vzgajati smučarje, ki jih poučuje. Športnike je treba sproti, ob najrazličnejših situacijah, navajati na upoštevanje pravil. Pri tem moramo biti dosledni, postaviti moramo jasna pravila glede vedenja in se jih držati, kajti le tako bodo pravila poznali in jih tudi upoštevali. Športniki morajo učitelja poslušati in mu naznaniti vsak svoj odhod s smučišča. Ta pa mora, kolikor je le mogoče, športnike seznaniti s pomenom oznak na smučiščih in smučarskih napravah (ob pomoči slikovnega gradiva).

Učitelj mora pred poučevanjem dobro spoznati teren, saj lahko le tako predvidi vse nevarne okoliščine. Skupina mora smučati na zavarovanem in označenem delu smučišča. Kadar se ustavljajo na smučišču, morajo to storiti ob robu le-tega, pri prelomnici pa na njej, ne pa pod njo. Za druge smučarje na smučišču morajo biti vedno vidni in jih ne smejo ovirati.

Najvišji organ na področju smučanja v Sloveniji je Smučarska zveza Slovenije, ki je članica Mednarodne smučarske zveze (FIS), ustanovljene leta 1924. SZS tako zavezujejo vsi predpisi, ki jih je sprejel FIS. V Sloveniji je na voljo tale literatura s tega področja: Zakon o varnosti na smučiščih, 2002, Tomaž Marušič: Slovensko smučarsko pravo in varnost na smučiščih.

6.1 10 PRAVIL FIS-a

Obzirnost do drugih smučarjev in deskarjev

Vsak smučar ali deskar mora ravnati tako, da nikogar ne ogroža ali mu škoduje.

Izbira smeri vožnje - smučine

Smučar ali deskar, ki prihaja od zadaj, mora smer svoje vožnje izbrati tako, da ne ogroža smučarjev in deskarjev pred seboj.

Vključevanje in vnovični spust - v smuk - nadaljevanje

Vsak smučar ali deskar, ki želi zapeljati na smučišče ali po ustavitvi nanj spet zapeljati, se mora navzgor in navzdol prepričati, da to lahko stori brez nevarnosti zase ali za druge.

Vzpenjanje in spuščanje - sestopanje

Smučar ali deskar, ki se vzepnja ali spušča peš, mora to storiti na robu smučišča.

Pomoč pri nesreči

Ob nesreči je vsak smučar ali deskar dolžan pomagati.

Obvladivanje hitrosti in načina vožnje - smučarsko znanje

Vsak smučar ali deskar mora smučati tako, da se lahko pravočasno ustavi. Svojo hitrost vožnje mora prilagoditi znanju, terenskim, snežnim in vremenskim razmeram ter gostoti prometa na smučišču.

Prehitevanje

Prehitevanje je dovoljeno od zgoraj in spodaj, z desne in leve, vendar le, če je razdalja dovolj velika, da prehitevanemu omogoča dovolj prostora za vsa njegova gibanja.

Ustavljanje

Vsak smučar ali deskar se mora izogibati ustavljanju na ozkih ali nepreglednih delih, če ni to nujno potrebno. Smučar ali deskar, ki je tam padel, se mora čim hitreje umakniti oz. opozoriti na svojo navzočnost.

Upoštevanje znakov in označb

Vsak smučar ali deskar mora upoštevati oznake in signalizacijo.

Dolžnost legitimiranja

Vsak smučar, če je priča ali udeleženec, odgovoren ali ne, se mora v primeru nezgode legitimirati.

7. PRIPRAVA SMUČI

Zelo pomembno je, da ima športnik, ki se ukvarja s smučanjem, poleg druge ustrezne opreme tudi dobro pripravljene oziroma servisirane smuči. Pa naj gre za popolnega začetnika, ki smučarsko opremo šele spoznava in se nanjo privaja, ali pa za športnika, ki že nastopa na tekmovanjih specialne olimpijade. Seveda se priprava smuči glede na sposobnosti in namen razlikuje. S pravilno pripravljenimi smučmi je smučanje enostavnejše in zabavnejše.

7.1 Osnovni pripomočki, potrebni za kakovostno pripravo smuči

- čistilni sprej
- krpa, ki ne pušča vlaken
- tekoči vosek
- trdi vosek
- likalnik
- gumica za spenjanje varnostnih vezi
- plastično strgalo
- fina kovinska krtača
- fina najlonska krtača
- nastavek za pilo
- pila-rašpla
- diamantna pila
- fini brusni kamen
- kocka iz plute

več na www.jrsport.si.

7.2 Priprava smuči za začetnike – rekreativce

7.2.1 Osnove čiščenja drsne ploskve

Preden začnemo urejati smuči, jih moramo najprej očistiti. To storimo s čistilnim sprejem, nato pa jih s krpo, ki ne pušča vlaken, obrišemo. Pustimo 5 minut, da se drsna podloga posuši.

7.2.2 Brušenje robnikov

Nabrušeni in zglajeni robniki nam omogočajo boljše nadziranje smuči, še posebej to velja za nove, sodobne (carving) smuči. Z gumico spnemo varnostno vez, da nas ne ovira pri urejanju drsne ploskve – robnikov. Nato smučko obrnemo na stran, krivina je na tleh, zadnji del smuči naslonimo na nogo. Z eno roko držimo smučko, z drugo vlečemo po robniku. Za piljenje uporabljamo karoserijsko pilo. Pilimo vedno proti sebi, izvajamo enakomerne gibe. Po tem piljenju ostaja na robnikih »igla«, ki jo odstranimo z diamantno pilo. S to pilo poliramo robnik. Z diamantno pilo pilimo od sebe, v nasprotni smeri kot s karoserijsko pilo.

7.2.3 Mazanje drsne površine

Če so smuči ustrezno namazane, je trenje med drsno ploskvijo in snegom manjše. Drsna ploskev mora biti čim bolj prilagojena snežnim razmeram, to pa dosežemo s pravilno izbiro maže. Za smučarje začetnike lahko uporabimo pasto, z njo zgladimo drsno ploskev, pustimo minuto, nato pa z ustrezno krpo zdrgnemo. Lahko pa uporabimo tudi tekoči vosek, ga pustimo dve minuti in potem s plutovinasto kocko zdrgnemo ploskev. Voskanje drsne ploskve je še posebej priporočljivo, kadar je sneg zelo mrzel ali moker.

7.3 Priprava smuči za športnike tekmovalce

Za tovrstno pripravo smuči potrebujemo mizo s tremi primeži.

7.3.1 Brušenje robnikov

Smučko vstavimo v primeže. Z gumico spnemo varnostno vez, da nas ne ovira pri urejanju drsne ploskve – robnikov. S posebnim kotnikom, v katerega vstavimo karoserijsko pilo, robnike z drsne ploskve nagnemo za 0,5–1 °. Preden se lotimo stranskih robnikov, moramo najprej odstraniti stransko plastiko (porežemo jo s finim nožkom). Stranske robnike brusimo pod kotom 87 °. Najprej brusimo s karoserijsko pilo, nato pa še s fino pilo. Za konec s finim brusnim kamnom odstranimo iglo. Nabrušeni in zglajeni robniki nam omogočajo boljše nadziranje vodenja smuči.

7.3.2 Mazanje drsne ploskve

- Izberemo ustrezno mažo.
- Očistimo drsno ploskev.
- Z likalnikom nakapljamo mažo na drsno ploskev, zlikamo (ne likamo predolgo, da ne pregrejemo drsne ploskve – 1-2-krat povlečemo pri temperaturi 120°C).
- Ohlajeno mažo s plastičnim strgalom postrgamo, očistimo tudi robnike smuči.
- Za konec še skrtačimo z najlonsko krtačo.

Po končani smučarski sezoni smuči očistimo in jih namažemo z univerzalno mažo ter jih tako konzerviramo za čas do prihodnje sezone. Redno vzdrževane smuči imajo daljšo življenjsko dobo.

8. PRAVILA ZA TEKMOVANJA

Vsa tekmovanja specialne olimpijade v alpskem smučanju potekajo v skladu s pravili FIS-a in pravili SZS, razen kadar so ta v nasprotju s pravili za tekmovanja specialne olimpijade. Takrat je treba upoštevati slednja.

8.1 Uradne discipline

Razpon tekmovalnih disciplin je takšen, da daje priložnost za tekmovanje športnikom z vsemi stopnjami sposobnosti.

Trenerji so odgovorni za primerno pripravo športnika in pravilno izbiro discipline, glede na športnikove sposobnosti in zanimanje. Organizator mora izvesti tekmovanja v disciplinah, za katere so se prijavili vsaj trije tekmovalci, ugoditi pa mora tudi vsem zahtevam, navedenim v poglavjih 8.2 – 8.7.

Uradne discipline:
- hoja na 10 m
- glide (drsenje)
- super glide
- super G (nižji nivo)
- veleslalom (nižji nivo)
- slalom (nižji nivo)
- super G (srednji nivo)
- veleslalom (srednji nivo)
- slalom (srednji nivo)
- super G (višji nivo)
- veleslalom (višji nivo)
- slalom (višji nivo).

8.2 Objekti, potrebni za izvedbo tekmovanja

- Proge morajo ustrezati sposobnostim tekmovalcev in jim zagotoviti ustrezno varnost.
- Smučarske naprave naj bodo v bližini tekmovališč.
- Ciljna arena naj bo ograjena in dovolj velika, tako da se lahko tekmovalci varno ustavijo, ljudje, ki niso ne organizatorji ne tekmovalci, pa ne morejo na prizorišče tekmovanja.
- Treba je zagotoviti tudi ogrevane objekte, v katere se športniki zatečejo ob slabem vremenu.
- Okoli prizorišča tekmovanja mora biti dovolj parkirnih prostorov.
- Organizator mora poskrbeti tudi za poseben prostor, v katerem se pred začetkom tekmovanja sestanejo trenerji.

8.3 Ustrezna priprava na tekmovanje

- Smučarska čelada je obvezna za vse tekmovalce; naj se trdno prilega glavi, sistem za zapenjanje mora biti kakovosten.

- Smuči morajo biti pripravljene tako, da je tekmovalec z njimi varen.
- Smučarski teren, na katerem poteka tekmovanje, mora biti primerno urejen in vzdrževan do konca tekmovanja.
- Prva vrata po startu so vedno rdeča. Razdalja med količki istih vrat je za slalom 4–6 m, veleslalom 4–8 m in super G več kot 8m.
- Start in cilj morata biti primerno ograjena.
- Za start in cilj moramo uporabiti ustrezne oznake.
- Na tekmovanjih srednjega in višjega nivoja merimo čas elektronsko, na drugih tekmovanjih, če ni mogoče drugače, pa tudi ročno. Sodniki pri vratcih so odgovorni za merjenje dveh minut – pravilo dveh minut.
- Zaželena je uporaba ozvočenja za napovedovanje tekmovalcev, razglasitev njihovih rezultatov in komentiranje tekmovanja.
- Poskrbeti je treba tudi za informacijske table:

- na startu: začetek tekmovanja, startna lista in druge pomembne informacije;
- na cilju: nameščena naj bo zunaj ograjene ciljne arene, na njej pa najdemo vse rezultate po posameznih skupinah; tekmovalci naj bodo razvrščeni po vrstnem redu od najboljšega do najslabšega (navedena naj bo tudi štartna številka tekmovalca);
- v bližini tekmovališč: splošne informacije, načrt tekmovališča.

- Smučišča, na katerih potekajo tekmovanja, morajo zagotoviti svoje nadzornike smučišč, gorske reševalce in celotno ekipo, ki skrbi za vse zdravstvene potrebe in postopke, potrebne ob takem dogodku.
- Na prizorišču tekmovanja mora biti komunikacijski sistem, ki povezuje tekmovalce, trenerje, medicinsko osebje, organizatorje ...

8.4 Osebje, potrebno za izvedbo tekmovanja:

- žirija
  - glavni sodnik tekmovanja
  - glavni sodnik proge
  - sodnik na startu
  - sodnik na cilju
- uradniki, ki niso člani žirije
  - glavni sodnik pri vratcih
  - časomerilec
  - postavljavec proge
  - pomočniki postavljavca proge
- prostovoljni delavci
  - predtekmovalci
  - sodniki pri vratcih
  - redarji
  - pomočniki sodnikov
  - komentatorji
  - urejevalci table z rezultati na cilju.

8.5 Pravila tekmovanja

• **Splošna pravila in prilagoditve**

Pravila FIS-a ponujajo športnikom specialne olimpijade in organizatorjem tekmovanj standardizirana tekmovanja po vsem svetu, vendar pa se moramo pri tem spomniti, da so bila ta pravila napisana za tekmovanja, na katerih sodelujejo športniki z relativno visokimi sposobnostmi. Zato je dobro, da športnike specialne olimpijade ocenjujemo na progah, ki so primerne za njihove sposobnosti. Pravila FIS-a (število vratc, banane, vertikalni padec) zahtevajo postavitev prog, ki so za tekmovalce specialne olimpijade prezahtevne. Pravila specialne olimpijade so prilagojena inačica pravil FIS-a. Prilagojena so tako, da ustrezajo udeležencem specialne olimpijade. Pravila za postavitev proge (širina vratc, razdalja od zavojnega količka do zavojnega količka, zahteve za start in cilj) so večinoma enaka. Vse prilagoditve zahtev FIS-a pa so zapisane v pravilih specialne olimpijade (The Official Special Olympics Winter Sports Rules).

• Športniki, ki tehnike alpskega smučanja ne obvladajo dovolj, da bi nastopili na nižjem nivoju, se pomerijo v hoji na 10 m ter disciplinah glide in/ali super glide.

• **Razvrščanje v skupine**

- Vse trenerje moramo opomniti, da se seznanijo s pravili specialne olimpijade (Official Special Olympics Winter Sports Rules), da bodo znali svoje športnike pravilno razvrstiti tako po starosti kot po sposobnostih.
- Smučarji začetniki nastopijo v disciplinah, za katere so prijavljeni.
- Smučarji na nižjem, srednjem in višjem nivoju znanja opravijo dva teka na progi za veleslalom, prilagojeni njihovim sposobnostim. O uvrstitvi v določeno skupino odloča najhitrejši čas vsakega posameznika. Če je tekmovanje enodnevno, se najboljši tek v kvalifikacijah šteje kot prvi tek finala.

• **Postavitev proge**

Proge, na katerih tekmujejo tekmovalci z nižjimi sposobnostmi (hoja na 10 m, glide), se zakoličijo z vratci enake barve. Pri disciplini super glide je treba izmenjavati rdeča in modra vratca.

• **Štartno območje**

Vsa štartna območja morajo biti ravna, tako da lahko smučar stoji bodisi sproščeno,

bodisi v pripravljenosti. Dostop do njih mora biti lahek in preprost, morajo pa biti zavarovana in ločena od dela smučišča, namenjenega drugim smučarjem na smučišču.

• **Pravilo dveh minut**

Če med tekmovalno vožnjo tekmovalec zapelje iz zakoličene linije (padec, zgrešena vratca, izguba smuči) ima dve minuti časa, da se vrne na progo in smuča naprej v pravi smeri. Tekmovalec, ki po dveh minutah tekmovanja ne nadaljuje ali pa je bil pri vračanju na progo deležen kakršnekoli pomoči, je diskvalificiran. Diskvalifikacija je dokončna, ko se zapiše na kartico vratnega sodnika, najbližjega vratcem, v katerih se je pripetila napaka. Ta sodnik je zadolžen tudi za merjenje dveh minut.

• **Ukaz za start**

Za vse discipline alpskega smučanja v specialni olimpijadi na vseh nivojih sposobnosti je ukaz za start: 5, 4, 3, 2, 1, SMUK! Čas začne teči takrat, ko tekmovalčev sprednji čevelj prečka štartno črto, ali takrat, ko se aktivira elektronsko merjenje časa.

• **Vratna črta**

Vratna črta pri super G-ju in veleslalomu so vratca, sestavljena iz dveh parov količkov, ki jih dva po dva skupaj povezuje zastavica. Zaradi tega je vratna črta v teh dveh disciplinah namišljena najkrajša razdalja med dvema notranjima količkoma, ki potekata na nivoju snega. Vratna črta pri slalomu je namišljena najkrajša razdalja med zavojnim količkom in zunanjim količkom na nivoju snega.

• **Pravilno prevožena vratca**

Vratca so pravilno prevožena takrat, ko tako krivine tekmovalčevih smuči kot tudi obe njegovi nogi prevozijo vratno črto. Če tekmovalec izgubi smučko in pri tem ne napravi napake, morajo vratno črto prečkati krivina druge smučke in obe nogi. Startna in ciljna črta sta enaki kot vratna črta.

Če se zgodi, da tekmovalec premakne količek iz njegovega vertikalnega položaja, preden obe krivini tekmovalčevih smuči in njegovi nogi prečkajo vratno črto, morajo krivine in obe nogi prečkati prvotno vratno črto, ki mora biti označena v snegu.

8.6 Tekmovalne discipline v alpskem smučanju za začetnike (začetni nivo sposobnosti)

- **Hoja na 10 m**

Postavitev:

- Teren, na katerem poteka tekmovanje, mora biti raven in velik 20 X 10 m.
- V veliko pomoč je, če je v bližini prostor, v katerem se tekmovalci zbirajo.
- Postavimo dva količka, en meter oddaljena drug od drugega, med njima pa je startna črta, narisana na snegu.
- Deset metrov od starta postavimo cilj, prav tako sestavljen iz dveh količkov, le da je tokrat razdalja med njima 2 metra. Tudi ciljna črta naj bo narisana na snegu.

Potek tekmovanja:

- Tekmovalec stoji na startu tako, da ima sprednja dela smuči usmerjena čez startno črto; palice ima, če želi.
- Na ukaz za start: 5, 4, 3, 2, 1, SMUK! tekmovalec zapusti start. Če ima pri tem težave, mu lahko pomaga sodnik na startu.
- Merjenje časa se začne, ko sprednji del tekmovalčevega čevlja prečka startno črto.
- Tekmovalec drsi od starta do cilja.
- Merjenje časa se ustavi, ko prvi tekmovalčev čevelj prečka ciljno črto.

- **Glide**

Postavitev:

- Izbrati je treba začetniški teren v bližini prostora, v katerem se tekmovalci zbirajo.
- Teren mora biti dolg od 10 do 15 m.
- Višinska razlika med startom in ciljem naj bo 1–2 višinska metra.
- Naklonina mora biti blaga in z ravnim iztekom brez grbin.
- Startno območje naj bo na ravnem terenu, startna črta pa naj bo na tistem delu, kjer se ravnina prevesi v rahel spust.
- Startna vratca naj bodo široka 1 m in povezana s startno črto.
- Ciljna vratca naj bodo široka 4 m in povezana s ciljno črto.
- Zaželena je uporaba transparentov z napisom START oziroma CILJ.

Potek tekmovanja:

- Tekmovalec stoji na startu, tako da ima sprednja dela smuči usmerjena čez startno črto; palice ima, če želi.
- Na ukaz za start: 5, 4, 3, 2, 1, SMUK! tekmovalec zapusti start. Če ima pri tem težave, mu lahko pomaga sodnik na startu.
- Merjenje časa se začne, ko sprednji del tekmovalčevega čevlja prečka startno črto.
- Tekmovalec drsi od starta do cilja.
- Merjenje časa se ustavi, ko prvi tekmovalčev čevelj prečka ciljno črto.

- **Super glide**

Postavitev:

- Izbrati je treba začetniški teren v bližini prostora, v katerem se tekmovalci zbirajo.

- Širina proge mora biti najmanj 25 m.
- Proga naj bo dolga od 50–100 m.
- Višinska razlika med startom in ciljem naj bo 5- 20 višinskih metrov.
- Naklonina naj bo blaga, iztek pa raven, brez grbin ali prog, ki bi sekale tekmovalno progo.
- Na progi naj bo 4–6 vratc, postavitev pa mora biti taka, da je vožnja lahko ritmična.
- Startno območje mora biti ravno, startna črta ali merilna palica pa mora biti nameščena tam, kjer se začne raven teren prevešati v progo. Startna črta naj bo dolga manj kot 1 m.
- Ciljna črta naj bo dolga 4 m. Ciljna arena mora imeti raven iztek.

Potek tekmovanja:

- Tekmovalec zapusti start na ukaz: 5, 4, 3, 2, 1, SMUK!
- Ko tekmovalčev čevelj prečka startno črto ali njegova noga aktivira merilno palčko, se začne merjenje časa.
- Merilna naprava se zaustavi, ko tekmovalčev prvi čevelj seka ciljno črto.

8.7 Tekmovalne discipline v alpskem smučanju na nižjem, srednjem in višjem nivoju

• **Slalom/veleslalom**

- Tekmovanje v slalomu in veleslalomu je sestavljeno iz dveh merjenih tekov. Seštevek časov obeh tekov je končni rezultat.
- Za ponovno postavitev proge za drugi tek se odloči žirija.
- Čas, ki ga tekmovalec doseže v prvi vožnji, določa njegov startni položaj znotraj skupine v drugi vožnji. Tekmovalec z najslabšim časom iz prve vožnje v skupini gre na progo kot prvi.
- Tekmovalci, ki so bili v prvi vožnji diskvalificirani, imajo pravico nastopati tudi v drugi vožnji, a kot zadnji v svoji skupini.

• **Super G**
- Organizatorji lahko glede na sposobnosti tekmovalcev spremenijo stopnjo težavnosti proge za super G.
- Ena vožnja za trening na progi, na kateri potem poteka tekmovanje, je obvezna.
- Organizatorji se odločijo, ali bodo merili čas vožnje za trening, vendar ta čas ne sme vplivati na sestavo startne liste.
- Tekmovanje v super G-ju je sestavljeno iz enega merjenega teka za vsakega tekmovalca.

8.8 Poglavitni podatki za izbiro terena in postavitev prog na različnih nivojih zahtevnosti

NIŽJI NIVO

disciplina	*št. vratc*	*višinska razlika*	*širina proge*	*zahtevnost terena*
slalom	5 do 10	15 do 50 m	30 m	majhna
veleslalom	5 do 15	20 do 70 m	30 m	majhna
super G	5 do 12	25 do 70 m	30 m	majhna

SREDNJI NIVO

disciplina	*št. vratc*	*višinska razlika*	*širina proge*	*zahtevnost terena*
slalom	15 do 30	30 do 100 m	30 m	majhna do srednja
veleslalom	15 do 30	50 do 150 m	30 m	majhna do srednja
super G	10 do 20	50 do 200 m	30 m	majhna do srednja

VIŠJI NIVO

disciplina	*št. vratc*	*višinska razlika*	*širina proge*	*zahtevnost terena*
slalom	20 do 45	60 do 200 m	30m	srednja
veleslalom	20 do 40	100 do 300 m	30m	srednja
super G	15 do 35	150 do 350 m	30m	srednja

9. PRILOGA

9.1 Učna priprava (vzorec)

Datum	21. 1. 2010
Vadbena skupina	začetniki
Število otrok	3
Prostor	smučišče Mojca – raven teren

TIP VADBENE ENOTE:

Po vsebini	alpsko smučanje
Stopnja učnega procesa	preverjanje, posredovanje novih informacij, utrjevanje

METODIČNE ENOTE:

- pregled smučarske opreme
- seznanitev s svojo smučarsko opremo
- seznanitev z učiteljem in s skupino
- preverjanje osnovnih elementov alpskega smučanja (hoja s smučmi, poganjanje s palicami, vstajanje po padcu, vzpenjanje po hribu, drsenje, smuk naravnost, preprosti zavoji . . .)
- obuvanje smučarskih čevljev
- hoja s smučarskimi čevlji
- različne gibalne igre s smučarskimi čevlji na nogah
- čiščenje smučarskih čevljev
- pripenjanje smuči
- hoja na smučeh, obračanje s smučmi
- drsenje na smučeh (ob pomoči učitelja)
- . . . .

CILJI:

- Ugotoviti primernost in varnost smučarske opreme.
- Zapomniti si svojo opremo.
- Zapomniti si učitelja, ki ga poučuje.
- Sestaviti homogene skupine in individualizirati program učenja smučanja na podlagi predznanja športnika.
- Navajati na samostojno obuvanje in pravilno zapenjanje smučarskih čevljev.
- Navajati na smučarske čevlje in pridobivati spretnosti v njih.
- Razvijati ravnotežje.
- Očistiti smučarske čevlje.
- Pripeti smučko.
- Hoditi najprej z eno smučko (menjava nog).
- Hoditi z obema smučkama.
- Obračati se s smučmi okoli repov, okoli krivin, okoli stopal.
- Risati snežinke v sneg . . .
- Drseti ob pomoči
- . . . .

OBLIKA DELA:

- individualna
- skupinska
- frontalna.

METODE DELA:

- koaktivno gibanje
- razlage
- demonstracije
- pogovori
- ponazoritve.

UČNI PRIPOMOČKI:

- stožci
- smrekove vejice
- smučarske palice
- žoga
- …..

VADBENA ENOTA:

Pripravljalni del	*Glavni del*	*Sklepni del*
• Hoja na smučišče • Vzpenjanje in spuščanje s smučarskimi čevlji po hribu • Vaje za splošno in specialno ogrevanje (če je potrebno)	***Snovna priprava*** Športnike seznanimo z njihovo opremo in jim pomagamo pri obuvanju in zapenjanju smučarskih čevljev, čiščenju snega s smučarskih čevljev, pripenjanju smuči – izberemo pravilen raven teren za pripenjanje smuči, pomagamo pri iskanju ravnotežnostnega položaja za pripenjanje smuči, pomagamo s koaktivnimi gibi za hojo s smučmi, pri prestopanju s smučmi … ***Metodična priprava:*** To vrsto dejavnosti bomo izvajali na veliki ravni površini. Športniku pokažemo, kako zapenjamo smučarske čevlje od spodaj navzgor, in mu, vendar le, če je to potrebno, pomagamo. Skupaj z njim poiščemo primeren, raven, prostor za pripenjanje smuči. Če potrebuje pomoč, mu pomagamo pri ohranjanju ravnotežja med pripenjanjem smuči. Delamo vaje za navajanje na smuči – prestopanje, hoja do stožca in nazaj, risanje snežink v sneg … Predstavitve iger morajo biti kratke in zelo nazorne. Ustvarimo prijetno razpoloženje. ***Količinska priprava:*** Vsako vajo bomo izvedli trikrat, nato sledi kratek počitek, potem pa spet vadba – vsaka vaja po 3-krat. ***Organizacijska priprava:*** Skupina s tremi športniki, raven teren brez nevarnosti, postavitev stožcev.	Počasna hoja proti kombiju, nalaganje smuči in palic v kombi.

10. LITERATURA

Guček, A. in Videmšek, D. s sodelavci (2002). Smučanje danes. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). Naše smučine: teorija in metodika smučanja. Ljubljana: SZS – ZTUS Slovenije

Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Murovec, S. (2006). Na kanto! Sistem UPS. Kranj: samozaložba

11. SLOVARČEK SMUČARSKEGA ŽARGONA

- **Naklonina** ali **vpadnica** je strmina smučišča.
- **Carving** je angleški izraz za nov način smučanja, pri katerem smuči v zavojih vodimo izključno po robnikih brez oddrsavanja.
- **Nove (sodobne) smuči** so krajše in imajo izrazit stranski lok.
- **Pahljača zavojev** pomeni, da začnemo zavoje izvajati iz položnejše smeri na strmino smučišča (vpadnico) in nato vedno bolj direktno v smeri vpadnice.
- **Ramenska os** je os med levo in desno ramo ter je pravokotna na smer drsenja.
- **Razbremenitev** je prenos teže telesa z ene smučke na drugo.
- **Spodnja, zgornja smučka**: spodnja smučka je tista, ki je glede na strmino smučišča nižja.
- **Notranja, zunanja smučka** (noga): zunanja smučka je tista, ki je zunanja, kadar izpeljujemo zavoj glede na središče krožnice in je potem tudi spodnja smučka.
- **Repi smuči** so zadnji deli smuči.
- **Krivine smuči** so prednji deli smuči, ki so zakrivljeni.
- **Uravnotežen položaj** je položaj, ki športniku zagotavlja takšno ravnotežje, da lahko brez težav obremenjuje smuči in izpelje zavoj (kadar položaj ni uravnotežen, sledi padec naprej, nazaj, levo, desno ...).
- **Igla** je izrazito oster rob, ki nastane po piljenju robnika in ga je treba odstraniti.
- **Vpadnica** je strmina smučišča.

Zapiski

Zapiski

Avtor: ***Helena Gril***

Priročnik je nastal v okviru seminarja za alpsko smučanje Specialne olimpiade Slovenije.

Izdalo in založilo: ***Društvo specialna olimpiada Slovenije***

Prevod in fotografije: ***Helena Gril***
Lektoriranje: ***Jelka J. Makoter***
Oblikovanje in tehnično urejanje: ***Janez Grabec***
Tisk: ***SMAK printtisk***

Ljubljana 2009

359

zveza SOŽITJE

ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV SLOVENIJE
PARAOLIMPIJSKI KOMITE

ŠPORTNO GIBANJE ZA OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Samova 9, SI-1000 Ljubljana
telefon: 01 436 86 85
faks: 01 436 24 06
e-pošta: so.slovenija@gmail.com
http://www.zveza-sozitje.si/specialna-olimpijada.html