

SLOVENSKA ŠOLA SMUČANJA

OPIS TEMELJNIH SMUČARSKIH STORITEV

(Priročnik za poučevanje smučanja)

ZA POTREBE



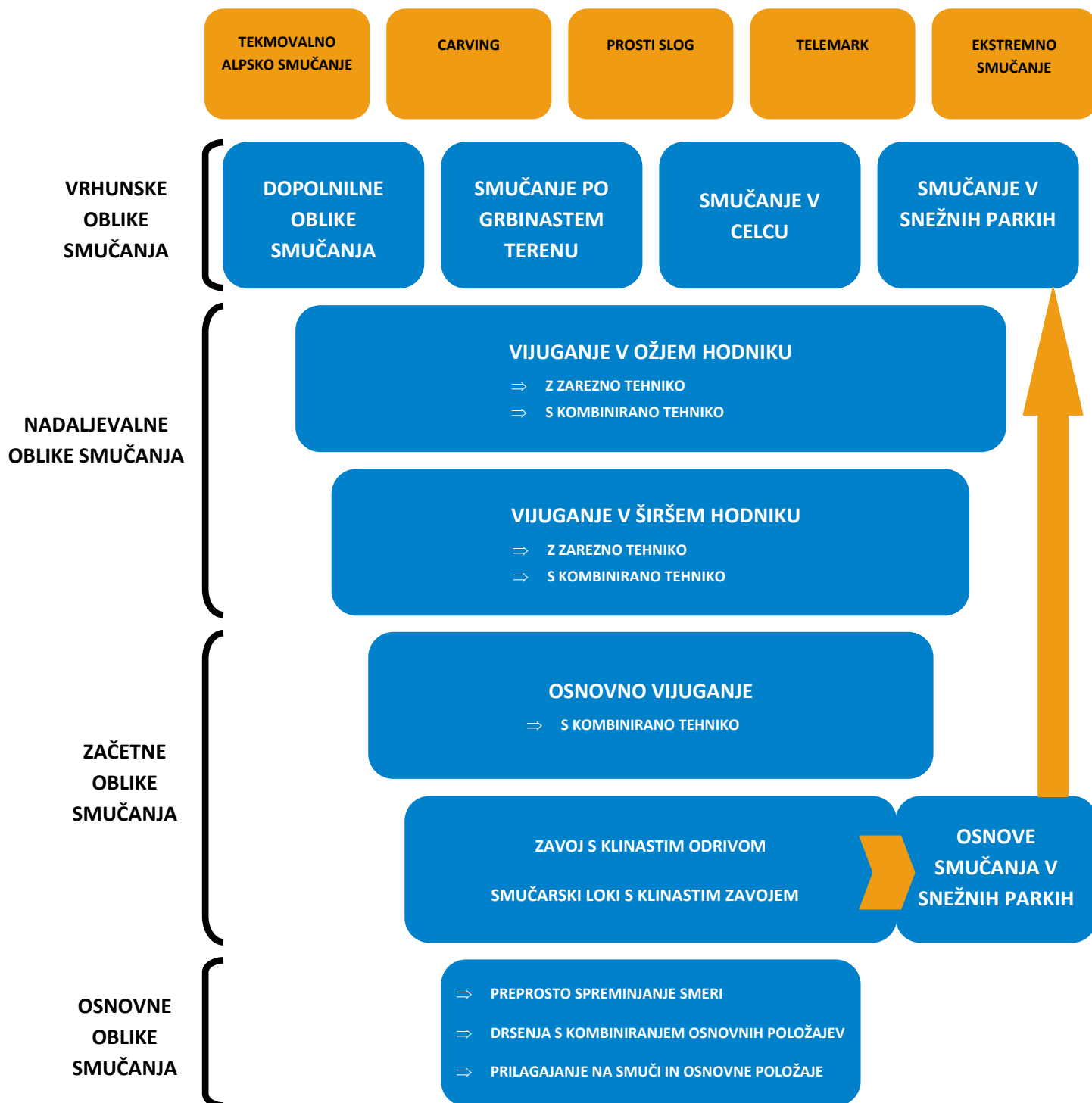
IN



Tržič, januar 2010

TEMELJNE SMUČARSKE STORITVE

- grafični prerez slovenske šole smučanja -



KAZALO

UČENJE OTROK V ALPSKI SMUČARSKI ŠOLI	1
1. OPREDELITEV CILJA IN PoudAREK UČENJA	1
2. OBLIKE SMUČANJA KI NAJ SE UPORABLJAJO V ALPSKI ŠOLI	1
2.1. OSNOVNE OBLIKE DRSENJA	1
2.2. ZAČETNE OBLIKE SMUČANJA	3
2.3. NADALJEVALNE OBLIKE SMUČANJA	6
2.4. VRHUNSKE OBLIKE SMUČANJA	8
2.5. TEKMOVALNO SMUČANJE	9
UČENJE SMUČARJEV (PREDVSEM ODRASLIH) Z OSNOVNIM SMUČARSKIM PREDZNAJEM	10
1. RAZLIKA V PRISTOPU UČENJA OTROK IN ODRASLIH	10
2. OPREDELITEV CILJA IN PoudAREK UČENJA	10
3. OBLIKE SMUČANJA KI NAJ SE UPORABLJAJO ZA UČENJE SMUČARJEV (PREDVSEM ODRASLIH) Z OSNOVNIM SMUČARSKIM PREDZNAJEM	11
3.1. NADALJEVALNE OBLIKE SMUČANJA	11
3.2. VRHUNSKE OBLIKE SMUČANJA	11
4. VARNOST IN USTREZNA OPREMA	13
4.1. USTREZNA OZIROMA PRIPOROČENA SMUČARSKA OPREMA	13
4.2. 10 FIS PRAVIL	13

UČENJE OTROK V ALPSKI SMUČARSKI ŠOLI

Za potrebe učenja otrok v alpski smučarski šoli se uporabljajo metode in storitve iz slovenske nacionalne šole smučanja. Za alpsko smučarsko šolo se predpostavlja, da imajo otroci ustrezno smučarsko predznanje, tako da bo poudarek učenja na začetnih in nadaljevalnih oblikah smučanja. Nekaj malega bodo opisane tudi osnovne oblike smučanja in tekmovalno smučanje.

1. OPREDELITEV CILJA IN POUKARENJE UČENJA

A. OPREDELITEV CILJA

Namen alpske smučarske šole je, da se otroke smučarsko izobrazi do nivoja, da bodo lahko brez večjih težav prešli v tekmovalno smučanje (pristop v smučarski klub).

B. POUKARENJE UČENJA

Otroke naj se uči po t.i. **direktni poti**. Direktna pot pomeni, da za doseg opredeljenega cilja izberemo najkrajšo pot učenja. To pomeni, da lahko določene oblike smučanja izpustimo, če ugotovimo, da so motorične sposobnosti in sposobnost pridobivanja novih znanj pri otrocih na nivoju, ki to dopuščajo.

Glavni cilj alpske smučarske šole je, da se otroci po najkrajši možni poti naučijo smučati z zarezno tehniko. Predvsem je pomembno, da otroke čim hitreje naučimo smučati s paralelno tehniko.

2. OBLIKE SMUČANJA KI NAJ SE UPORABLJAJO V ALPSKI ŠOLI

2.1. OSNOVNE OBLIKE DRSENJA

Osnovne oblike drsenja so prvi sklop storitev v Slovenski nacionalni šoli smučanja. Gre za prve korake na snegu s pomočjo smučí in hkrati za temelj nadaljnjega osvajanja smučarske motorike. Prilagajanje na smučí in osnovne smučarske položaje mora biti v čim večji meri vezano na igro ter načine ob katerih začetnik med vadbo ne razmišlja o negativnih dejavnikih učenja smučanja kot so bolečine v čevljih, mraz...

Kot je bilo že omenjeno, naj bi se ta del smučarske šole izpustil ker se predvideva, da imajo otroci že osnovno smučarsko predznanje. Osnovne oblike drsenja se uporabljajo pri začetnikih, torej v smučarskih tečajih.

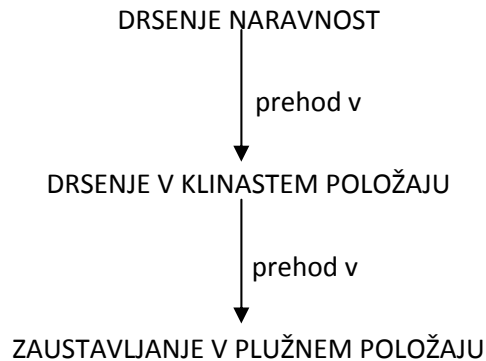
V kolikor pa imamo primer otrok, ki nimajo smučarskega predznanja pa poizkušamo učiti po direktni poti, torej poti, ki nas bo najhitreje »pripeljala« do zelenega cilja.

A. OSNOVNI POLOŽAJI

- Drsenje naravnost
- Klinasti položaj
- Plužni položaj (zaustavljanje)

B. DRSENJA S KOMBINACIJO OSNOVNIH POLOŽAJEV

Najhitrejši prehod v prave oblike smučanja je uporabo kombinacijo vseh treh osnovnih položajev, pri čemer je eden najpomembnejših pri začetnikih plužni položaj, ki je namenjen zaustavljanju. V primeru, da se otrok zna zaustaviti smo kot učitelji naredili že veliko dela, saj s tem izločimo velik del faktorja, ki se imenuje strah.



UPORABA DIDAKTIČNIH PRIPOMOČKOV

Za lažje in predvsem hitrejšo učenje smučarjev začetnikov je priporočljivo, da učitelji uporabljajo različne didaktične pripomočke, ki so nam na voljo. Z uporabo didaktičnih pripomočkov pri postavitvi različnih vrst poligonov bomo učence pripravili (»prisilili«), da bodo hitreje in na ilustrativen način začeli izvajati storitve, ki jih od njih zahtevajo učitelji smučanja.

C. PREPROSTO SPREMINJANJE SMERI – »PAHLJAČA ZAVOJEV«

Sprememba smeri drsenja pomeni prvi korak k izvedbi smučarskega zavoja. Temu se poskušamo približati z uporabo posredniških in korekturnih vaj, ki jih učitelj smučanja izbira glede na pomanjkljivosti, ki se pojavljajo pri posameznih izvedbah. Ena od poti, ki učencu zagotavljajo postopno približevanje k izvedbam zavojev je t.i. »pahljača zavojev«.

»Pahljača zavojev« pomeni stopnjevanje izhodišnega položaja za prehod v drsenje glede na vpadnico. Začetni poskusi izvedb preprostih zavojev k bregu se izvajajo iz položaja blagega smuka poševno, torej v smeri bolj prečno na vpadnico. Kasneje izhodiščne položaje postopoma približujemo smeri vpadnice.

Pahljačo zavojev izvajamo z namenom (najprej) približevanja vpadnici in (kasneje) izvedbe zavojev preko vpadnice. Način izvedbe zavoja pogojuje posameznikovo predznanje in sposobnosti. Naprednejši učenci bodo stremeli k vodenju zavoja na paralelno postavljenih smučeh (po robnikih) od začetka do konca, medtem ko bodo slabši smučarji spremembo smeri lahko izvedli s klinastim položajem smučī.

Z izvedbo zavojev preko vpadnice je začetnik torej že sposoben izvesti smučarski zavo, ki ga mora v naslednjem koraku povezati v smučanje.

Direktna pot učenja: Otroke že v začetku poskušamo spraviti v paralelni položaj. Na ta način bo prehod v bolj zahtevne oblike smučanja hitrejšo in lažje.

2.2. ZAČETNE OBLIKE SMUČANJA

Osnovni namen nadgradnje »Osnovnim oblikam drsenja« je začetnika naučiti smučati. Seveda je na tej stopnji še težko govoriti o navezovanju zavojev ali vijuganju, ker mora posameznik najprej obvladati prvine, ki predstavljajo pogoje za izvedbo posameznega smučarskega zavoja. Sklop »Začetnih oblik smučanja« tvorijo storitve, ki morajo tako z vidika gibanja kot tudi terenskih pogojev ustrezati (pred)znanju in sposobnostim začetnikov. Ti lahko z novimi smučmi napredujejo hitreje in kvalitetnejše, zato smo pri osvajanju tehnike usmerjeni k izkoriščanju stranskega loka smučī, ki utegne bolj nadarjenim učencem biti v veliko pomoč.

SMUČARSKI LOKI

Smučarski loki so kombinacija različnih načinov izvedb zavojev in prečenja smučišča. Glede na strukturo gibanja predstavljajo logično nadaljevanje preprostih sprememb smeri (k bregu) s katerimi smo se s preходом preko vpadnice (»pahljača«) že zelo približali izvedbi ustrezno zaključenega smučarskega zavoja.

V sodobni metodiki učenja poznamo več različic smučarskih lokov, ki se tako z vidika težavnostne stopnje kot tudi hitrosti izvedbe nadgrajujejo:

- Smučarski lok s klinastim zavojem (»klinasti lok«)
- Zavoj s klinastim odzivom
- **Osnovno vijuganje**

Direktna pot učenja: Za potrebe alpske smučarske šole se bomo posluževali direktne poti. V tem primeru to pomeni, da bomo otroke kar se da hitro začeli učiti navezovanja zavojev v obliki osnovnega vijuganja. Prvi dve obliki smučarskih lokov bomo uporabljali zgolj kot pomoč (vmesno stopnjo) pri izvedbi osnovnega vijuganja.

A. OSNOVNO VIJUGANJE

Način smučanja, ki kot temeljna storitev v šoli smučanja ostaja praktično nespremenjen. Na tej stopnji smučarske motorike navezovanje zavojev že imenujemo vijuganje.

Zlasti manj izkušeni smučarji se praviloma bojijo drsenja s hitrostjo, ki bi sicer omogočala zarezni način spreminjanja smeri. Ker slabši smučarji pri smučanju na tak način niso sposobni nadzorovati hitrosti, ta posledično iz zavoja v zavoj narašča. Ob nezanesljivi kontroli drsenja se lahko pojavi strah, ki lahko negativno vpliva na nadaljnje učenje smučanja.

Čeprav predstavlja osnovno vijuganje (»le«) prehodni element k osvajanju zarezne tehnike, bo lahko marsikdo prav v osnovnem vijuganju videl način smučanja, ki mu ob užitku tudi na zahtevnejših terenih v prvi vrsti lahko pomenil tudi varnost.

Osnovno vijuganje je prva storitev na poti učenja pri kateri ima smučar ves čas vodenja zavojev smučī v paralelnem položaju.

VBOD PALICE; Smučar vbode palico ob odzivu, temu pa sledi prenos teže smučarja na bodočo zunanjo smučko ter vodenje zavoja »okrog« palice. Pravilen vbod je izveden približno pravokotno na snežno površino v predelu nekoliko stran (navzven) od sredine sprednjih delov smučī.

Bolj nadarjeni učenci, ki se ne bojijo hitrosti bodo večji del zavoja po vbodu palice izpeljali že

po robnikih (zarezo) - to bodo lažje dosegli, če po razbremenitvi stopal (in smuči) ne bodo («na silo») obračali v smeri zavoja ampak bodo po nastavku robnikov »počakali«, da smuči začno prijemat, se posledično upogibati in po robnikih »same« spreminjati smer drsenja.

Praksa je pokazala, da tako rekreativci kot tekmovalci uporabljajo dva osnovna načina:

- **smučanje s kombinirano tehniko**, kjer smučar, s pomočjo vrtenja stopal v prvem delu zavoja, hitrost prilagaja ustreznemu in zelenemu nivoju in
- **smučanje z zarezo tehniko**, kjer smučar izkorišča nastavek robnika in stranski lok smučke, pri tem pa iz zavoja v zavoj povečuje hitrost.

a. ...S KOMBINIRANO TEHNIKO

Smučar med smukom naravnost v primerni hitrosti postopno prehaja v nižji položaj in pripravi palico za vbod. Palico vbode ob odzivu od smuči, skladno s postopnim gibanjem navzdol pa potisne kolena naprej in navznoter. S tem smuči krožno (tudi s pomočjo stranskega loka) zapelje v zavoj. Ramenska in kolčna os sledita smeri smučanja, zavoji pa ostajajo manj zaključeni in vodeni na paralelno postavljenih smučeh.

Poleg znanja, sposobnosti in ostalih dejavnikov so možnosti izvedbe navezovanja zavojev odvisne predvsem od hitrosti, ki jo mora smučar na ustrezen način obvladati oz. nadzorovati. Zato je predvsem manj večjemu smučarju hitrost tudi z novimi smučmi še vedno lažje nadzorovati na t.i. **kombinirani način**. To pomeni, da si smučar pri spremembi smeri na paralelnih smučeh po vbodu palice pomaga s t. i. vrtenjem stopal (in smuči) v prvem delu zavoja. Takšnemu načinu spreminjanja smeri lahko rečemo tudi »vrtilna« tehnika.

Med zniževanjem težišča in obremenjevanjem smuči (vodenje zavoja) se hkrati stopnjuje nastavek robnikov, ki smučarju omogoči izpeljavo (zaključek) zavoja po robnikih! Pri osnovnem vijuganju gre za ritmično navezovanje zavojev (hop-dool, hop-dool...), ki so v začetnih korakih učenja izvedeni s kombinirano tehniko, kasneje pa je glede na sposobnosti in predznanje smučar sposoben stopnjevati nastavek robnikov s ciljem izpeljave zavojev po robnikih. Ne glede na način izvedbe osnovnega vijuganja, je pomembno, da hitrost smučanja ostaja nadzorovana!

TEREN: široka, nezahtevna in utrjena naklonina

PRIMERI NALOG(poleg obstoječih):

- ⇒ izvedba smučarskih lokov s klinastim odzivom in z vbodom palice,
- ⇒ izvedba smučarskih lokov s paralelnim odzivom:
- ⇒ izvedba zavojev s klinastim odzivom z vbodom palice,
- ⇒ prehod iz zavojev s klinastim odzivom z vbodom palice v osnovno vijuganje,
- ⇒ prehod iz smučarskih lokov s paralelnim odzivom v osnovno vijuganje,
- ⇒ imitacija osnovnega vijuganja na mestu (gibanje dol-gor, usklajenost vboda palice in odziva, nastavek robnikov),
- ⇒ imitacija osnovnega vijuganja med drsenjem po vpadnici (pravilno gibanje dol-gor, usklajenost vboda palice in odziva med drsenjem),
- ⇒ prehod iz imitacije osnovnega vijuganja med drsenjem po vpadnici v osnovno vijuganje blizu vpadnice (pravilno gibanje dol-gor, usklajenost vboda palice in odziva med drsenjem, kontrola hitrosti drsenja),
- ⇒ osnovno vijuganje s palicami v predročenu - vodoravno, na ramenih ali za hrbtom

(sledenje telesa smeri smučanja),

⇒ osnovno vijuganje s kombinirano tehniko (končna storitev),

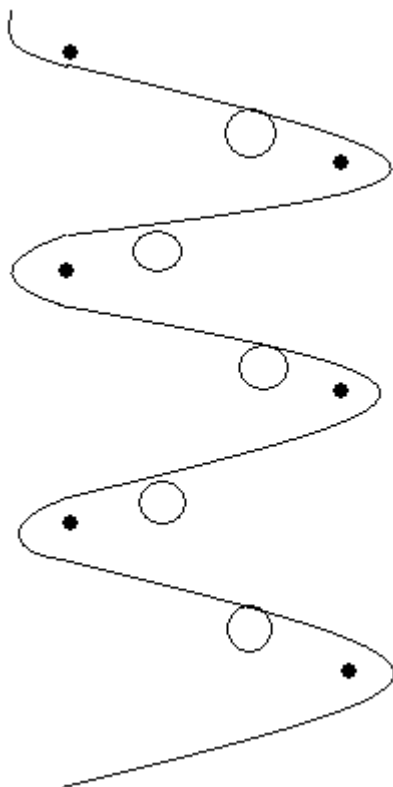
Z naštetimi vajami vadimo paralelni položaj smuči in nadzorovanje hitrosti, pravilen in uravnotežen položaj telesa na smučeh v paralelnem položaju ter usklajenost gibanja in vboda palice.

Opomba: zaustavljanje z »brakažem« (smučar med hipnim prehodom v nižji položaj obrne smuči v prečni položaj glede na smer smučanja, z zgornjim delom telesa pa ostaja v smeri drsenja. Z nagibom telesa k bregu nastavi robnike in se na tak način ustavi.)

ZNAČILNOSTI:

- ⇒ razklenjen, paralelni položaj smuči,
- ⇒ uravnotežen položaj telesa,
- ⇒ ustrezno gibanje skočnih, kolenskih in kolčnih sklepov,
- ⇒ usklajenost vboda palice z odzivom,
- ⇒ kombinacija vrtenja in zvrčanja stopal,
- ⇒ ramenska in kolčna os sledita smeri smučanja,
- ⇒ smučanje v ritmu (dol - hop) in s primerno hitrostjo.

UPORABA DIDAKTIČNIH PRIPOMOČKOV IN POLIGON



Poligon postavimo na takšen teren kot je opisan zgoraj. Postavitve stožcev (ali drugih rekvizitov, ki naznanjajo spremembo smeri) je v primerjavi s poligonom za klinasti lok nekoliko ožji.

Podobno, kot pri ostalih poligonih tudi pri tem poligonu velja možnost izbire oziroma uporabe različnih rekvizitov in različnih pomožnih in koordinacijskih vaj. Pomembno je, da se vaje izbirajo tako, da ne bodo prezahtevne za učence. V tem primeru učencem lahko pade motivacija in volja do nadaljnega učenja.

Skica poligona na levi strani je ena izmed možnosti, kako lahko uporabimo različne rekvizite za različne namene. V tem primeru uporabimo obroče za cono kjer naj učenec vbode palico (pri začetnikih se obroč uporablja kot pomagalo učitelju, da učencu kontrolira hitrost in mu pomaga pri ravnotežju).

2.3. NADALJEVALNE OBLIKE SMUČANJA

Pri »Nadaljevalnih oblikah smučanja« poleg sposobnosti in osvojenega predznanja prihaja do izraza tudi interes smučarja. Ker gre za učenje smučanja v težjih terenskih zahtevah (strmejši tereni) se poleg užitkov na eni strani stopnjuje tudi tveganje. Nadzorovanje hitrosti smučanja je odvisno od načina vodenja zavojev, ki ga posameznik še zmore in obvlada pri določeni hitrosti smučanja. Z novimi smučmi lahko v enostavnejših pogojih »praktično vsak« smučar hitrost drsenja nadzoruje z vodenjem zavojev po robnikih. Prav to pa postane težje izvedljivo v pogojih, ki od posameznika zahtevajo vrhunsko znanje in obvladanje tehnike. Stopnja do katere lahko posameznik hitrost smučanja po robnikih (zarezo) nadzoruje z ustreznim zapiranjem zavojev (in gibanjem gor-dol) je torej individualno pogojena. V pogojih, kjer z zareznim smučanjem posamezniku nadzorovanje hitrosti ne uspeva, je to mogoče s kombinirano tehniko, v skrajnem primeru pa s stranskim oddrsavanjem.

Dva načina smučanja (vijuganje v širšem hodniku in vijuganje v ožjem hodniku), ki se razlikujeta (»le«) v hitrosti in ritmu smučanja, sta tudi na (naj)težjih terenih teoretično izvedljiva z zarezno tehniko. Prav v tej obliki predstavljata izhodišče tekmovalnim oblikam alpskega smučanja (slalom, veleslalom, superveleslalom in smuk), medtem ko je kombinirana tehnika vodenja zavojev tista, ki omogoča kontrolo hitrosti na vseh terenih in v vsakem trenutku.

A. VIJUGANJE V ŠIRŠEM HODNIKU

➤ ... S KOMBINIRANO TEHNIKO

Med smukom naravnost v primerni hitrosti smučar postopno prehaja iz srednjega v nižji položaj, s potiskom obeh kolen naprej in navznoter (krožno gibanje) pa zapelje smuči v preprost zavoj. Ob koncu vbod palice združi z odzivom v smeri novega zavoja, s pomočjo vrtenja stopal (vrtilna tehnika) zavrti smuči proti vpadnici, preostanek zavoja pa z zvrčanjem stopal (zarezna tehnika) izpelje izključno po robnikih. Zavoje navezuje v širšem hodniku. Smuči ostajajo v nenehnem stiku s snegom, hitrost primerno kontrolirana. Ramensko in kolčno os smučar ohranja v položaju sledenja smeri smučanja.

Smuči morajo ves čas zavoja ostajati v stiku s snegom, hitrost pa nadzorovana z ustreznim podaljševanjem faze vhoda v zavoj oz. vrtenja stopal.

➤ ... Z ZAREZNO TEHNIKO

Med smukom naravnost v primerni hitrosti smučar postopno prehaja iz srednjega v nižji položaj, s potiskom obeh kolen naprej in navznoter (krožno gibanje) pa zapelje smuči v preprost zavoj. Ob koncu energično odrine v smer novega zavoja, sočasno z nakazanim vbodom palice, zvrčanjem stopal in ponovnim potiskom kolen naprej - navznoter (zarezna tehnika) izpelje zavoj izključno po robnikih obeh smuči, brez oddrsavanja. Stransko gibanje se vsled hitre menjave nastavka robnikov in padanja v nov zavoj povečuje, med tem ko se vertikalno gibanje posledično zmanjšuje.

Smuči ostajajo v nenehnem stiku s snegom, hitrost primerno kontrolirana. Ramensko in kolčno os smučar ohranja v položaju sledenja smeri smučanja.

Pomembno je, da prvi zavoj smučar izvede brez vboda palice, ki bi ga utegnil preveč spominjati na klasičen način spreminjanja smeri. Hitrost smučanja, ki je potrebna za vodenje zareznih zavojev smučar pridobi že s spustom v prvi zavoj, kar mu omogoča nadaljevanje navezovanja

zavojev v širšem hodniku smučanja. V nadaljevanju, ko ima smučar že ustrezno hitrost ter občutek za izpeljavo celotnega zavoja po robnikih, lahko vijuganje v širšem hodniku na zarezni način izvaja bodisi brez ali z vbodom palice.

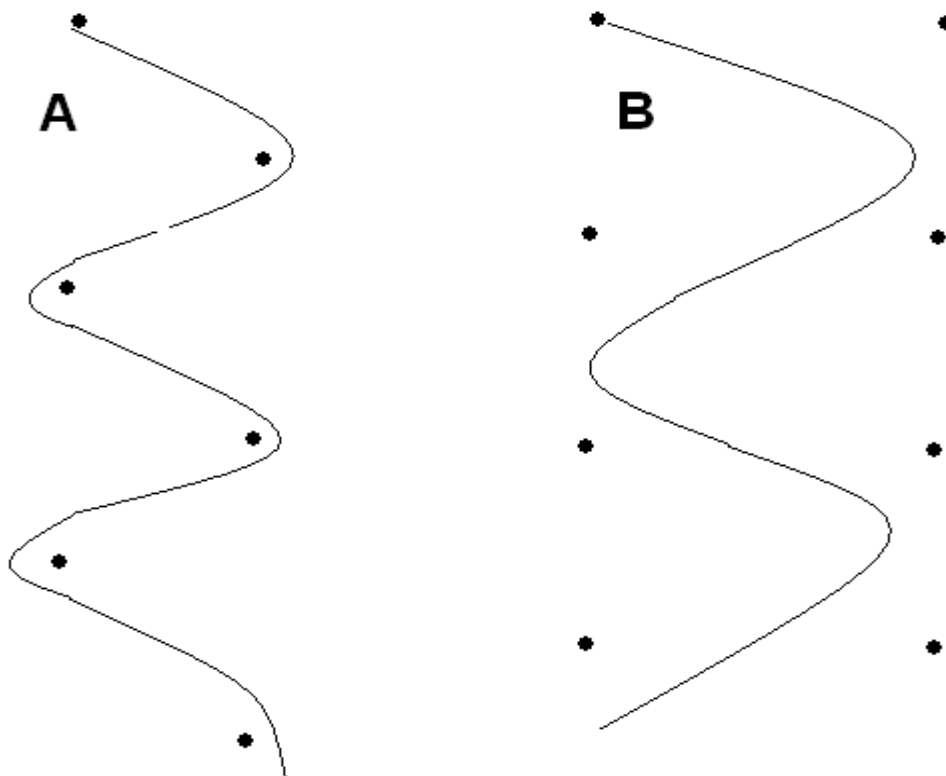
PRIMERI NALOG (poleg obstoječih):

- ⇒ prehod iz vijuganja v širšem hodniku s kombinirano tehniko v vijuganje z zarezno tehniko (stopnjevanje nastavka robnikov).
- ⇒ prehod iz osnovnega vijuganja s kombinirano tehniko v osnovno vijuganje z zarezno tehniko (stopnjevanje nastavka robnikov).
- ⇒ **OSNOVNO VIJUGANJE Z ZAREZNO TEHNIKO:**

Iz drsenja v smuku naravnost smučar začneja z gibanjem navzdol ter hkratnim zvrčanjem gležnjev v zavoj. Na ta način smučiči postavi na robnike, s sočasnimi potiskanjem kolen v zavoj in zniževanjem telesa pa jih tudi upogne. Tako začnejo smučiči na zarezni način spreminjati smer, naloga smučarja pa je, da v zavoju z nastavkom robnikov ter s pravilnim nagibanjem telesa (sledenje kolčne in ramenske osi!) v zavoj vzpostavlja ravnotežje. Pri tem mu je kot tipalo v pomoč tudi palica.

Pomembno je, da prvi zavoj smučar izvede brez vboda palice, ki bi ga utegnil preveč spominjati na klasičen način spreminjanja smeri. Hitrost smučanja, ki je potrebna za vodenje zareznih zavojev smučar pridobi s postopnim širjenjem hodnika smučanja.

UPORABA DIDAKTIČNIH PRIPOMOČKOV IN POLIGON



Za razliko od hodnika za osnovno vijuganje, ta hodnik postavimo širše in bolj po vpadnici. Zavoji tako postanejo hitrejši (predpostavljamo, da je znanje učencev pri tem nivoju že na dovolj visoki ravni, da so sposobni kontrolirati hitrost) in pri boljših smučarjih se že pokažejo zametki zarezne tehnike.

V zgornjem primeru sta na voljo dva različna poligona oziroma hodnika. A) poligon je podoben poligonu, ki so že predstavljeni pred tem. Poligon B) pa je lahko alternativa poligonu A). Poligon B) je klasično postavljen hodnik kjer učencu omejimo samo širino, medtem ko mu v poligonu A) določimo tudi kje mora narediti zavoj.

Oba zgoraj prikazana poligona imata enak namen in se v takšni ali drugačni obliki lahko dopolnjujeta pri učenju različnih oblik zavojev.

Podobno kot pri vseh do sedaj omenjenih poligonih se tudi pri tem lahko uporabljajo različni rekviziti in različne vaje.

POMEMBNO! Ker imamo redko kdaj na voljo idealno konfiguracijo terena je potrebno nekaj iznajdljivosti. Če ima teren prelomnico ali se počasi naklonina povečuje lahko učencem s postavitvijo poligona na ilustrativen način pokažemo kje se konfiguracija terena spremeni. Na primer: če je v poligonu prelomnica na prelomnico postavimo stožec (žogico, smrekovo vejico,...), ki je večji od drugih. Na ta način učenca opozorimo, da je pri tem stožcu potrebno večje gibanje in posledično večji pritisk na spodnjo smučko.

B. VIJUGANJE V OŽJEM HODNIKU

- ... S KOMBINIRANO TEHNIKO
- ... Z ZAREZNO TEHNIKO

Vijuganje v ožjem hodniku je načeloma povsem enako kot vijuganje v širšem hodniku. Edina razlika je ožji hodnik, kar pomeni da poveča ritem in dinamiko izpeljave zavoja.

2.4. VRHUNSKO OBLIKE SMUČANJA

Vrhunske oblike smučanja so dejansko samo izpeljanke nadaljevalnih oblik smučanja in v večini primerov pomenijo samo situacijsko smučanje glede na snežne in vremenske pogoje na smučišču. Za namen alpske smučarske šole ni potrebe na poudarku učenja posameznih vrhunskih oblik smučanja ki so sledeče:

- smučanje v celcu in/ali po grbinah,
- smučanje v snežnih parkih (free style) in
- smučanje izven urejenih smučišč.

Zgoraj omenjene oblike smučanja naj se za potrebe alpske smučarske šole učijo situacijsko, glede na razmere na smučišču. Na primer: v primeru, da zapade nov sneg se otroke pouči o osnovah smučanja po celem snegu. Vrhunske oblike smučanja so bolj kot ne za potrebe alpske smučarske šole primerne za »razbijanje« monotonosti vsakodnevne vadbe in so iz tega vidika priporočljive.

ZAKLJUČEK

Ko otroci obvladajo nadaljevalne oblike smučanja in situacijsko vrhunske oblike smučanja je za potrebe alpske smučarske šole opredeljen cilj dosežen. Otroci so se naučili vseh osnov smučanja, ki so potrebni za gladek prehod v tekmovalno smučanje.

2.5. TEKMOVALNO SMUČANJE

Glede na to, da tekmovalno smučanje ni primarni cilj alpske smučarske šole ampak je njen cilj pripraviti otroka za gladek prehod v svet tekmovalnega smučanja se v veliki meri ne bomo posvečali tekmovalnemu smučanju. To pa še ne pomeni, da se določenih oblik tekmovalnega smučanja ne bomo »dotaknili«.

Za potrebe alpske smučarske šole se bomo predvsem poskušali približati tekmovalnemu smučanju. To bomo storili na dva načina:

- Trening tehnike v prostem smučanju
- Prehod iz prostega smučanja v postavitve (hodnik, poligon, markerji; ritmične in aritmične postavitve)

A. TRENING TEHNIKE V PROSTEM SMUČANJU

Trening tekmovalne tehnike v prostem smučanju je zgolj logično nadaljevanje smučanja v širšem in/ali ožjem hodniku. Razlika je predvsem v tem, da so nagibi in pritiski pri tekmovalnem smučanju večji in bolj agresivni, za kar je pa potrebna specifična moč in kondicijska priprava. Večja je tudi hitrost smučanja.

Ne glede na to, se pa otrokom vseeno predstavi kako tekmovalno smučanje izgleda.

B. PREHOD IZ PROSTEGA SMUČANJA V POSTAVITVE

Za potrebe alpske smučarske šole se otrokom samo predstavi osnovne postavitve (hodnik in ritmične postavitve na primernih – lažjih terenih). Za vse ostalo so potrebna dodatna in bolj specifična znanja trenerjev, kot so: taktika, motorika, motivacija,..., katere pa otroku nudijo v smučarskih klubih.

UČENJE SMUČARJEV (PREDVSEM ODRASLIH) Z OSNOVNIM SMUČARSKIM PREDZNANJEM

V sklopu je predvideno predvsem učenje odraslih smučarjev, ki že imajo določeno smučarsko predznanje, ki ga želijo nadgraditi. Za to skupino ljudi je ponavadi značilno, da imajo solidno smučarsko znanje in lahko smučajo skoraj na vseh terenih, vendar imajo eno skupno pomanjkljivost: večina jih smuča nepravilno in te napake je izjemno težko popraviti. Za take smučarje tako pridejo v poštev izključno nadaljevalne in vrhunske oblike smučanja.

1. RAZLIKA V PRISTOPU UČENJA OTROK IN ODRASLIH

Podobno kot pri vseh stvareh v življenju je tudi pri učenju smučanja (predvsem pri didaktiki in delno tudi pri metodiki) razlika na kakšen način učitelj pristopa k učenju otrok in odraslih.

Za učenje otrok je značilno, da se največ in najhitreje naučijo skozi igro. Učitelj mora stremeti k načinu dela, da otrokom skozi igro pokaže elemente in oblike smučarske tehnike. Za učinkovito delo je otrokom potrebno predvsem pokazati kako se določen element oziroma storitev izvede in velika verjetnost je, da bo otrok to tudi ponovil. Največja napaka je, da otrokom učitelj dobronamerno poizkuša razložiti teorijo prikazane storitve.

Pri odraslih učencih (predvsem tistih malo starejših) je pa situacija povsem obrnjena. Starejši učenci (zaradi težjega dojetja in »slabših« motoričnih sposobnosti) zahtevajo več razlaganja in teoretičnega ponavljanja in manj demonstracije.

Torej, nepisano pravilo pravi: otrokom kažemo in se z njimi čim več smučamo, starejšim pa več govorimo in razlagamo in na račun tega naredimo kakšno vožnjo manj.

2. OPREDELITEV CILJA IN POUKARENJE UČENJA

A. OPREDELITEV CILJA

Namen učenja odraslih smučarjev s solidnim smučarskim predznanjem je, da jih naučimo (nekatero ponovno) pravilno izpeljati smučarski zavoj z zarezno tehniko, kajti večina teh smučarjev se je osnov smučanja učila na starih smučeh –»sulicah«, pri čemer je bila tudi tehnika povsem drugačna današnji. Večina teh smučarjev ima tudi zelo pomankljiva znanja vrhunskih oblik smučanja (smučanje po celcu, grbinah, izven urejenih smučišč,...)

B. POUKARENJE UČENJA

Tečajnike naj se uči po t.i. **direktni poti** v kolikor je to možno. Velikokrat to ni možno in je potrebno uporabljati tudi daljšo pot z veliko korekciskimi vajami. Še vedno pa ostaja isti cilj: to pa je naučiti tečajnika smučati s paralelno zarezno tehniko.

3. OBLIKE SMUČANJA KI NAJ SE UPORABLJAJO ZA UČENJE SMUČARJEV (PREDVSEM ODRASLIH) Z OSNOVNIM SMUČARSKIM PREDZNAJEM

3.1. NADALJEVALNE OBLIKE SMUČANJA

Glej točko 2.3. tega gradiva

3.2. VRHUNSKO OBLIKE SMUČANJA

Če je včasih vrhunsko smučarsko izvedbo predstavljal (le) tekmovalni smučarski zavoj, so danes tudi druge oblike! Vrhunska izvedba je sicer še vedno cilj mnogih smučarjev, ni pa nujno, da je ta ob pojavu nekaterih novih tekmovalnih oblik smučanja vezana prav na tekmovalne discipline alpskega smučanja (slalom, veleslalom, smuk, superveleslalom). Načini uživanja na snegu so lahko usmerjeni na smučanje po grbinah, smučanje v celcu, smučanje v snežnih parkih..., ki ravno tako zahtevajo veliko vadbe, znanja in izkušenj, a se glede na specifične pogoje kažejo v različnih oblikah. Ne le, da so te pogojene z ustrežno opremo, ki omogoča izvedbo zahtevanih elementov in zvrsti smučanja...Še več, predstavljajo način življenja mlajših in tudi vse večjega števila nekoliko starejših smučarjev, ki na snegu želijo nekaj več...

DOPOLNILNE OBLIKE SMUČANJA

ZAREZNO VIJUGANJE Z IZRAZITIM NAGIBANJEM TELESA V ZAVOJ («EKSTREM CARVING»), VIJUGANJE S ŠKARJASTIM ODPIRANJEM, VIJUGANJE PO ENI SMUČKI, VIJUGANJE PO NOTRANJI SMUČKI, FUZZIJEV ZAVOJ, SMUČANJE VZVRATNO, IGRE POSKOKOV IN OBRATOV, TERENSKI SKOKI - Opisi storitev in vaj v učnem načrtu Smučanje danes!

SMUČANJE PO GRBINASTEM TERENU

Pri vijuganju po grbinah smučar za spremembo smeri izkorišča tipično obliko terena. Pri tem so smuči enakomerno obremenjene in v stalnem stiku s podlago. Zavoje navezuje v ožjem ali širšem hodniku, srednje visokem položaju in v stalni pripravljenosti za blažitev grbin. Spreminjanje smeri drsenja mu pri tem namreč omogočajo nastale smučine (žlebovi), grbine in protistrmine grbin. Zaradi zahtevnih terenskih oblik je vodenje zavojev po robnikih težko izvedljivo, zato smučar hitrost drsenja nadzoruje z oddrsavanjem. Poleg točke vrtilišča predstavlja palica smučarju tudi ravnotežno pomagalo in jo vbada nekoliko stran od telesa. Pri smučanju v širšem hodniku navezuje preko več grbin smučar daljše zavoje pri čemer grbine blaži ali preskakuje - Opisi storitev in vaj v učnem načrtu Smučanje danes!

SMUČANJE V CELCU

Način smučanja, za katerega smo zaradi slabih zim zadnja leta vse bolj prikrajšani, pogojuje predvsem debelina novo zapadlega snega. Če je ta tanjša (do 10 cm) in je pod njo smučišče primerno utrjeno, lahko načeloma smučamo tako kot smo vajeni. V takih primerih ne gre pričakovati globljega ugreza smuči zaradi česar je smučanje v celcu na položnih terenih težje (premalo hitrosti). Pogoji smučanja v celcu pa so, zlasti kadar je novo zapadlega snega več, drugačni od tistih, ki smo jih vajeni. Zato je pridobljeno znanje pogostokrat premalo za varno uživanje v čarih smučanja, ki nam jih ponujajo neteptana smučišča ali smučanje po novo zapadlem snegu izven urejenih smučišč.

Ustrezna hitrost omogoča smučarju lažje premagovanje upora snega in je torej pomemben pogoj za uspešno smučanje po terenih pokritih s celcem. V pogojih debele (novo zapadle) snežne odeje lahko pravo hitrost, ki nam bo omogočala varno smučanje, dosežemo le na strmejših terenih. Hitrost vijuganja lahko nadzorujemo z bolj ali manj zaprtimi zavoji bodisi v ožjem ali širšem hodniku oziroma kombinaciji obeh glede na možnosti, ki nam jih poleg znanja in sposobnosti dopušča tudi oblika terena. »Ostajanje« na snežni površini nam pri smučanju v celcu poleg ustrezne hitrosti drsenja omogoča tudi **razklenjen položaj smuči ter pomik težišča nekoliko nazaj** in s tem preprečujemo možnost izgube nadzora vodenja smuči.

Med smučanjem mora biti teža enakomerno razporejena na obe smučki - smučamo torej sonožno, ritmično, brez sunkovitejših akcij in mehko na razklenjenih smučeh. Pri vbodu palic moramo biti previdni, da zlasti v zelo globokem celcu palice ne vbodemo pregloboko. Novo zapadli sneg je torej vse bolj redek izziv, ki ga torej velja izkoristiti. Vendar previdno, saj je zaradi močne svetlobe teren slabše pregleden, hkrati pa se pod snegom lahko skriva grbina ali drugačna ovira, ki je ne vidimo.

SMUČANJE V SNEŽNIH PARKIH

Še najpogumnejši smučarski avanturisti si dobro desetletje nazaj niso mogli predstavljati, da bodo tradicionalna, celo konservativna smučarska pota v takšni meri začela presegati meje razvoja. Prvi, pozitiven »šok« je bil pojav deskanja na snegu. Prvič - pozitiven zato, ker je v smučarski šport dejansko prinašal »nekaj« novega in drugič - pozitiven, ker se je ekspanzija imenovana »carving« posledično začela tudi zaradi prvih snežnih desk, ki so imele izrazitejši stranski lok.

Deskarji pa užitek na snegu ne jemljejo »le« kot šport, temveč mnogo več - način življenja! In prav to je bila voda na mlin smučarskim zanesenjakom, ki so na snegu vedno želeli nekaj več. Napredek v razvoju opreme, predvsem pa ustvarjalnost, znanje in sposobnosti so narekovali iskanje novih užtkov na snegu.

T.i. snežni parki so posebni poligoni, ki skladno s terensko konfiguracijo omogočajo izvajanje sodobnih elementov smučanja. Prav tovrstna nadgradnja smučanja postaja med mladimi in tudi nekoliko starejšimi v svetu vse bolj priljubljen način preživljanja prostega časa na smučiščih. V zadnjih letih je predvsem zaradi uveljavitve zarezne tehnike število smučarjev spet naraslo. In mnogi od teh iščejo svojo zabavo prav v snežnih parkih, kjer izkoriščajo možnosti ponujene v snežnih kanalih (»half pipe«), na skakalnicah (»big air«) in drugih rekvizitih (rail...).

Za novodobne pojavne oblike smučanja pa mora biti odprta tudi slovenska šola smučanja. Če se osredotočimo na najnovejšo shemo, lahko vidimo, da ta užitek v snežnih parkih ne obravnava več kot nadgradnjo nadaljevalnih ali celo vrhunskih oblik smučanja, temveč ponuja prvo možnost prehoda v snežne parke že potem, ko začetnik obvlada najenostavnejše začetne oblike smučanja - smučarske loke. Seveda je prvi pogoj za izvajanje tovrstnih smučarskih elementov interes posameznika! In ker je tovrstnih interesov zlasti med mladimi vse več, mora povezovanje šole alpskega smučanja s šolo prostega sloga postati stalnica.

SMUČANJE IZVEN UREJENIH SMUČIŠČ - hibrid

Za ta način smučanja so potrebna znanja vseh oblik vrhunskega smučanja, katerim je potrebno dodati element varnosti in drugih znanj (poznavanje terena, snežni plazovi, prva pomoč,...).

4. VARNOST IN USTREZNA OPREMA

4.1. USTREZNA OZIROMA PRIPOROČENA SMUČARSKA OPREMA

- **Smuči, smučarski čevlji in palice** (pomemben reden servis; priporočeno, da ni prestara). Za udobno in varno smučanje je potrebno, da ima ima smučar svojemu smučarskemu znanju ustrezne smuči in smučarske čevlje (trdota, stranski lok, dolžina). Predolge ali prekratke palice pomenijo dodatni problem in smučarju niso več v pomoč.
- **Topla in nepremočljiva smučarska oblačila.** Zelo pomembno je, da je smučar uporablja vrhunske tekstilne materiale, kajti faktor spremenljivosti vremenskih pogojev na smučišču je izjemno velik.
- **Čelada.** V nekaterih državah že postaja obvezen del opreme, vsekakor je pa to priporočljiv če ne že kar nujen del opreme. Vse prevečkrat se zgodi, da otroci čelade uporabljajo odrasli smučarji pa ne (glava odraslega ni nič bolj trda kot glava otroka).
OPOZORILO: Nošenje čelade ne pomeni, da smučar postane oklepno vozilo in povozi oziroma se zaleti v vse kar mu pride na pot (drevo, skala, drugi udeleženci na smučišču, teptalec,...). Vse prevečkrat se dogaja, da smučar s čelado misli, da je varen pred vsem in začne smučati prehitro in prenevarno za svoje smučarsko znanje.
- **Smučarska ali sončna očala** (odvisno od vremena). V primeru nošenja čelade so bolj primerna smučarska očala.
- **Rokavice.** Rokavice naj bodo smučarske (usnene ali iz drugih primernih materialov) in ne pletene. Pomembno je tudi, da rokavice niso prevelike, kajti v tem primeru je oprijem palice slabši.
- **Krema.** Višina, sneg in sonce je kombinacija, ki marsikateremu smučarju povzroči glavobol ali opekline.
- **Voda.** Mraz in/ali višina skupaj z naporom povzročata dehidracijo, zato je pomembno, da vsak smučar zaužije dovolj tekočine (tukaj ni mišljen alkohol). Potrebno je zaužiti dovolj tekočine še preden smučar občuti znake dehidracije (takrat je že prepozno in lahko se pripravi na glavobol).

4.2. 10 FIS PRAVIL

1. Obzirnost do drugega.
2. Smučar mora hitrost prilagoditi svojemu znanju in razmeram na smučišču.
3. Hitrejši smučar mora tako izbirati smučino, da ne ogroža smučarjev pred seboj.
4. Smučar lahko poljubno prehiteva, vendar v primerni oddaljenosti od prehitevanega.
5. Preden smučar začne smučati po progji, mora pogledati navzdol in navzgor.
6. Smučar se ne sme ustavljati na zahtevnejših delih smučišča, razen v sili.
7. Smučar sme za vzpenjanje ali sestopanje uporabiti le rob smučišča.
8. Smučar se mora naučiti in spoštovati signalne in prometne oznake na smučiščih.
9. Pri nesreči mora smučar po svojih močeh pomagati ponesrečencu.
10. Smučar se mora kot udeleženec ali priča pri nesreči pustiti legitimirati.