

# NAČINI PROVOĐENJA ŠKOLE ALPSKOGA SKIJANJA

---

METHODS OF IMPLEMENTATION OF AN ALPINE SKIING SCHOOL

Vjekoslav Cigrovski<sup>1</sup>, Ivan Bon<sup>1</sup>, Mateja Očić<sup>1</sup>, Igor Božić<sup>2</sup> i Mislav Škovran<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Hrvatska

<sup>2</sup>Univerzitet u Banjo Luci, Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta, Bosna i Hercegovina

**STRUČNI ČLANAK**

doi: 10.5550/sgia.201601.se.cbobs

UDK: 796.926

Primljeno: 29.10.2020.

Odobreno: 03.11.2020.

Sportlogia 2020, 16 (1), 41-47.

E-ISSN 1986-6119

## **Korespondencija:**

doc. dr. sc Vjekoslav Cigrovski,  
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu  
Horvaćanski zavoj 15, 10 000 Zagreb, Hrvatska  
E-mail: vjekoslav.cigrovski@kif.hr

---

## **SAŽETAK**

*Danas se u skijaškim školama primjenjuju različiti programi po kojima se uče skijaški početnici. Svi programi imaju isti cilj, a to je naučiti početnike specifične pokrete tijela pomoću kojih će moći upravljati skijama. Tri se programa najčešće koriste u školama alpskoga skijanja. Po jednom programu skijaške početnike se uči osnovama alpskoga skijanja isključivo elementima paralelne skijaške tehnike. Drugim programom skijaški početnici usvajaju znanja pomoću elemenata pluzne i paralelne skijaške tehnike. Treći program učenja alpskoga skijanja kombinira navedena dva načina. Osim programa, u praksi postoje dva pristupa učenja alpskoga skijanja. Prvi način uključuje svakodnevni odlazak do skijaškog poligona ili obližnjeg zimskog turističkog centra, na kojemu se usvaja skijaška tehnika te se isti dan vraća u mjesto stanovanja. Drugi način sastoji se u organiziranom, najčešće sedmodnevnom, odlasku na zimovanje u sklopu čega se svaki dan uče osnove alpskoga skijanja. Neovisno o korištenim programima učenja, sigurnost skijaša prioritet je u svakoj školi alpskoga skijanja. Stoga je savjet svim skijašima početnicima uključiti se u školu alpskoga skijanja, jer na taj način čine najbolju prevenciju nastanka ozljeda.*

**Ključne riječi:** *programi, škola skijanja, direktno učenje, tradicionalno učenje, kombinirano učenje*

# NAČINI PROVOĐENJA ŠKOLE ALPSKOGA SKIJANJA

---

## UVOD

Dugi niz godina skijaške škole u zimsko turističkim centrima bile su jedini sadržaj koji se organizirao i nudio u planinama tijekom zime. Škole alpskoga skijanja i danas se standardno organiziraju i provode u svim skijaškim centrima, no ponuda različitih tjelesnih i zabavnih aktivnosti je znatno proširena. Tome su se prilagodile i skijaške škole te danas organiziraju i provode skijaške vrtiće za najmlađe početnike, individualne i grupne programe za različite razine skijaškog

znanja, jutarnje ili cjelodnevne škole skijanja, jednosatne ili višesatne edukacije, škole daskanja na snijegu, školu skijanja i daskanja s učiteljem po uređenim, ali i izvan uređenih skijaških staza (freeriding, freeskiing, ski safari, freestyle) te učenje različitih vrsta skokova u snježnim parkovima (snowpark). Snježni parkovi su danas izrazito popularni kod mladih skijaša koji se žele baviti atraktivnim akrobatskim skokovima na skijama te su stoga sastavni dio većine skijaških centara.

## Primjena škole alpskoga skijanja u praksi

Postoje dva najčešća načina učenja alpskoga skijanja. Prvi način uključuje svakodnevni odlazak do skijaškog poligona ili obližnjeg zimskog turističkog centra, na kojemu se usvaja skijaška tehnika, a zatim se u popodnevnom ili večernjim satima vraća u mjesto stanovanja.

Skijaški poligon podrazumijeva prirodni ili umjetni skijaški teren koji egzistira samostalno te nije dio zimsko turističkog centra. Svaki skijaški poligon osim terena posjeduje stroj za njegovo uređivanje i održavanje, zaštitne mreže i znakove koji služe zaštiti i sigurnosti.

Osim toga skijaški poligon posjeduje skijašku žičaru, uređaje za izradu kompaktnog (umjetnog) snijega te vrlo često i rasvjetu, koja omogućava upotrebu poligona i u kasnim popodnevnom i večernjim satima. Dvorane za skijanje također se ubrajaju u skijaške poligone, a često se grade u blizini naselja i gradova. Iako još ne postoje u Hrvatskoj, u mnogim europskim zemljama egzistiraju te se u njima provoditi škola alpskoga skijanja. Prednost dvorane za skijanje je mogućnost njenog korištenja tijekom cijele godine, a ne samo u zimskom periodu. Isto tako prednost dvorane za skijanje je mogućnost

## NAČINI PROVOĐENJA ŠKOLE ALPSKOGA SKIJANJA

---

da skijaški početnici prilagodbu na skije i kretanje na njima nauče u neposrednoj blizini mjesta življenja. Kada nauče osnove mogu se odlučiti za putovanje u zimsko turistički centar, gdje će im ukupni doživljaj idiličnog planinskog ambijenta tijekom zime biti veći, jer će u većoj moći iskoristiti skijaške terene.

Drugi način sastoji se u organiziranom odlasku djece i mladih na zimovanje sa školom ili sportske pripreme sa klubom. U odabranom zimsko turističkom centru zimovanje se najčešće organizira sedam dana, a sportske pripreme mogu trajati i duže. Takvim načinom osim usvajanja i usavršavanja skijaških znanja omogućava se provedba sportskih treninga i drugih tjelesnih aktivnosti tijekom dana, a društveno-zabavnih aktivnosti u popodnevnim i večernjim satima (Cigrovski, Matković i sur., 2019).

Osnovni cilj prvog načina isključivo je učenje alpskoga skijanja, dok

### Programi škole alpskoga skijanja

U skijaškim školama postoje različiti programi po kojima se uče skijaški početnici. No, cilj svakog programa je naučiti početnike specifične pokrete tijela (skijaška gibanja) koja su neophodna za upravljanje skijama te koja u različitim

su ciljevi zimovanja i sportskih priprema osim usvajanja skijaških znanja usmjereni i na druge sportove i socijalizaciju djece. Tako se tijekom provedbe zimovanja kod djece utječe na: motoričke i funkcionalne sposobnosti, ali i na kognitivne, emocionalne i socijalne sposobnosti i osobine (Rausavljević i sur., 2012). Zajedničkim boravkom tijekom zimovanja djeca se stalno druže i rješavaju zadatke tijekom dana. Uloga kineziologa između svih aktivnosti je i poticati djecu na samostalnost, motivirati ih te im svojim ponašanjem biti uzor. Škola alpskog skijanja je samo jedan od sadržaja zimovanja ili sportskih priprema na koji se vežu mnoge druge vrijednosti, koje u konačnici pozitivno utječu na rast i cjelokupni razvoj djece (Pišot & Vidamšek, 2004; Cigrovski, Matković i sur., 2019).

omjerima sudjeluju kod izvođenja svih vrsta zavoja (LeMaster, 2010). Učinkovitost procesa učenja bit će veća ako je program škole skijanja prilagođen uvjetima u kojima se prenosi skijaško znanje te dobi i sposobnostima učenika. S

## NAČINI PROVOĐENJA ŠKOLE ALPSKOGA SKIJANJA

---

druge strane kako bi skijaški početnici napredovali u svojoj tehnici potrebna im je adekvatna skijaška oprema, odgovarajući skijaški teren te učitelj koji će prilagoditi određeni program njihovim mogućnostima i motivaciji. Programi su sastavljeni tako da se skijaško znanje postepeno usvaja, a svaki naučeni element skijaške tehnike predstavlja logičnu nadogradnju već usvojenog znanja s konačnim ciljem učenja različitih vrsta paralelnih zavoja (Cigrovski & Matković, 2015).

Programom skijaške škole definira se što će se svakoga dana raditi unutar vremena koje je predviđeno za usvajanje skijaških znanja. Program škole alpskoga skijanja po kojem se savjetuje podučavati skijaške početnike, ali i usavršavati znanje kod naprednijih skijaša je definiran te odobren od nadležnih institucija. Kod sastavljanja programa šestodnevne ili sedmodnevne škole skijanja potrebno je odabrati samo jedan dio cjelokupnog službenog programa. Koji dio programa će se koristiti ovisi o: trajanju škole skijanja unutar svakoga dana, broju dana podučavanja, dobi učenika, sposobnostima, motivaciji i predznanju učenika. Programi škole alpskoga skijanja s vremenom se mijenjaju tako da se pojedini dijelovi elemenata skijaške tehnike izvode na malo drugačiji način. Isto tako, promjene u

programu očituju se u unapređenju važne metodičke vježbe na razinu elementa tehnike ili degradiranju određenog elementa tehnike na razinu metodičke vježbe. Zbog toga se programi mogu razlikovati u nazivu pojedinih elemenata tehnike ili u preporučenim metodičkim vježbama.

Pregledom dostupne literature moguće je istaknuti nekoliko najčešćih programa učenja alpskoga skijanja. Jedan program učenja osnova sadrži isključivo elemente paralelne skijaške tehnike. Takvim pristupom skijaše se odmah uči izvoditi paralelne zavoje, pa se taj način naziva direktni put učenja (Murovec, 2006). Ovaj pristup je dinamičniji, a skijaši početnici savladavanju blage skijaške padine isključivo metodičkim vježbama i zadacima u kojima su skije konstantno u paralelnom položaju. Drugi program podučavanja podrazumijeva upotrebu elemenata pluzne i paralelne skijaške tehnike pa se taj način naziva tradicionalni način učenja (Lešnik & Žvan, 2010). Pluzni zavoj prvi je način kontinuiranog skretanja koji skijaški početnici moraju usvojiti prilikom učenja po ovom programu. Postoji i treći program učenja alpskoga skijanja, koji podrazumijeva kombinaciju navedena dva načina pa se on često naziva kombinirani pristup

## NAČINI PROVOĐENJA ŠKOLE ALPSKOGA SKIJANJA

---

prenošenja skijaških znanja (Lešnik & Žvan, 2010).

Drugi spomenuti način učenja skijaških znanja, čiji programi sadrže elemente i vježbe pluzne i paralelne skijaške tehnike najviše se koristi u praksi. Pluzni položaj skija u kojemu su prednji dijelovi skija (vrhovi) gotovo spojeni, a stražnji dijelovi skija (repovi) međusobno rašireni osigurava skijaškim početnicima stabilan ravnotežni položaj zbog povećane površine oslonca na snježnu površinu. Osim stabilnog položaja, pluzna pozicija skijašu omogućuje potpunu kontrolu brzine kretanja. Kontrolirano spuštanje niz skijaški teren omogućeno je skijašu kada on u pluznom položaju vrši potisak u gležnjevima, koljenima i kukovima prema naprijed i unutra kako bi doveo skije na njihove unutarnje bočne rubnike (Matković i sur., 2004).

Zbog navedenih pogodnosti pluznog položaja skija za skijaške početnike, danas se u školama vrlo često primjenjuju elementi ove skijaške tehnike. No to ne znači da je potrebno inzistirati na dugotrajnom zadržavanju skijaša u pluznom položaju. Naprotiv, nakon što su skijaši savladali svoje prve zavoje pomoću pluzne skijaške tehnike, izvođenje zavoja trebalo bi se nastaviti elementima i

vježbama koje uključuju dijelove kada su skije u paralelnom položaju. Program škole koji je koncipiran na ovaj način bazira se na odnosu pluznog i paralelnog dijela zavoja. Postupni prelazak iz pluznog prema paralelnom zavoju čini se od kraja zavoja pa prema njegovom početku. Smanjivanjem dijela pluznog zavoja skijaši uče izvoditi sve veći dio zavoja koristeći paralelnu skijašku tehniku. Pod time se podrazumijeva da će se u početku samo završni dio zavoja izvoditi u paralelnoj poziciji, zatim sve veći dio zavoja u paralelnoj poziciji, dok u konačnici učenik cijeli zavoj ne učini sa skijama u paralelnoj poziciji. Kada je učenik u stanju cijeli zavoj izvesti sa skijama u paralelnoj poziciji počinje se učiti ubod skijaškog štapa na početku svakog zavoja (Tate, 2007).

Koji od navedenih načina koristiti u svom radu prvenstveno ovisi o odabiru kineziologa, ali ovisi i o uvjetima u kojima se skijanje uči. Uvjeti su u skijaškim centrima različiti s obzirom na odabir skijaških terena te dostupnosti skijaške opreme, čemu su se i škole unutar pojedinog centra prilagodile.

# NAČINI PROVOĐENJA ŠKOLE ALPSKOGA SKIJANJA

---

## ZAKLJUČAK

Škola alpskoga skijanja za početnike i skijaše rekreacijske razine predstavlja najbolju prevenciju nastanka ozljeda. Sigurnost skijaša rekreacijske razine te zaštita njihovog zdravlja prioritet je u svakoj organizaciji škole alpskoga skijanja. Stoga je savjet svim početnicima i skijašima s malo iskustva u alpskome skijanju uključiti se u školu kako bi naučili pravilno upravljati skijama i kako bi

zaštitili svoje zdravlje. Kod samostalnog učenja često se usvoje krivi, automatizirani pokreti, pa je tada potreban veliki angažman skijaša rekreacijske razine kako bi se oni ispravili. Znatno lakše i s manje truda skijaško znanje će se naučiti kada učenik nema usvojene krive pokrete tijela te kada od početka uvježbava pravilna gibanja tijekom izvođenja zavoja.

## LITERATURA

1. Cigrovski, V., & Matković, B. (2015). *Skijaška tehnika carving*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Cigrovski, V., Matković, B., & suradnici. (2019). *Sportovi na snijegu*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. LeMaster, R. (2010). *Ultimate skiing*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
4. Lešnik, B., & Žvan, M. (2010). *A turn to move on, theory and methodology of alpine skiing*. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport.
5. Matković, B., Ferencak, S., Žvan, M. (2004). *Skijajmo zajedno*. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.
6. Murovec, S. (2006). *Na kanto! : UPS – učenje s podaljševanjem smuč*. Kranj: Format Kranj.
7. Pišot, R., & Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
8. Rausavljević, N., Videmšek, M., & Pišot, R. (2012). *Igrom do prvih koraka na snijegu*. Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija.
9. Tate, D. (2007). *Parallel dreams alpine skiing*. [Scotland] : Parallel Dreams Publishing.

# NAČINI PROVOĐENJA ŠKOLE ALPSKOGA SKIJANJA

---

## ABSTRACT

Nowadays, various programs are used in ski schools to teach beginners. All programs have the same goal, and that is to teach beginners specific body movements with which they will be able to manage their skis. The three programs are most commonly used in alpine skiing schools. According to one program, ski beginners are taught the basics of alpine skiing exclusively with elements of parallel skiing techniques. In second program, ski beginners acquire knowledge using elements of snowplough and parallel ski technique. The third alpine skiing learning program combines these two methods. In addition to the program, in practice there are two approaches to learning alpine skiing. The first method involves a daily trip to the ski slope or the nearby winter tourist centre, where the skiing technique is adopted and beginners return to the place of residence the same day. The second way consists of an organized, usually seven-day, winter trip, during which the basics of alpine skiing are learned every day during the stay in the ski-resort. Regardless of the learning programs used, the safety of skiers is a priority in every alpine skiing school. Therefore, it is advisable for all beginner skiers to get involved in an alpine skiing school, as this is the best way to prevent injuries.

**Key words:** *programs, skiing school, direct learning, traditional learning, combined learning*

---

Primljeno: 29.10.2020.  
Odobreno: 03.11.2020.

Korespondencija:  
doc. dr. sc **Vjekoslav Cigrovski**  
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu  
Horvaćanski zavoj 15, 10 000 Zagreb, Hrvatska  
E-mail: vjekoslav.cigrovski@kif.hr