

Kako otroke navdušiti za tek na smučeh?



Jure Jeromen, univerzitetni profesor športne vzgoje, OŠ Rodica

V skupino nordijskih športov sodijo smučarski skoki, tek na smučeh in kombinacija. Tek na smučeh je od vseh najbolj primeren za učenje otrok in na naši šoli že vrsto let to dejavnost na zimskem športnem dnevu ponujamo vsem otrokom. Pri tem športu sodelujejo praktično vse mišične skupine, zaradi cikličnih gibov pa sklepi spodnjih okončin niso dodatno obremenjeni. Z njim razvijamo praktično vse motorične sposobnosti: moč, koordinacijo, vzdržljivost, ravnotežje, gibljivost in hitrost. Ker je za večino učencev ta dejavnost nekaj novega, je še posebej pomembno, da jim prvi stik s snegom približamo na prijazen način.

1 Uvod

Ko pomislim na tek na smučeh, se mi pred očmi pojavijo visoke poključke smreke, ki se v soncu in objete v snežno pregrinjalo zibajo v rahlem severnem vetru. Tek na smučeh je resnično nekaj najlepšega, kar lahko ponudimo otrokom v zimskem času.

Na osnovni šoli Rodica smo se pred leti odločili, da to dejavnost v okviru zimske šole v naravi in zimskega športnega dne ponudimo tudi učencem druge in tretje triade.

2 Tek oziroma hoja na smučeh

Tek na smučeh je poleg smučarskih skokov in nordijske kombinacije ena izmed športnih panog, ki pod skupnim imenom predstavljajo nordijsko smučanje (Petkovšek 2013, 9). V večini primerov gre za aerobno športno panogo, ki se izvaja v naravi na urejenih tekaških progah. Lahko se izvaja tudi na neurejenih terenih, a so smučke v tem primeru širše in z nekoliko drugačno drsno podlago. Poleg tega si naklon terena in tempo vsakdo lahko prilagodi in je prav zaradi vseh naštetih razlogov to aktivnost, ki je primerna za vsa starostna obdobja.

Tako pri teku kot pri hoji na smučeh pri gibanju sodelujejo vse mišične skupine (Petkovšek 2013), zaradi cikličnega gibanja pa so pritiski na sklepe minimalni.

Pomemben podatek je tudi ta, da s tekom ali hojo na smučeh vplivamo na vse motorične sposobnosti: moč, koordinacijo, vzdržljivost, ravnotežje, gibljivost in hitrost.

Zaradi pomembne vzdržljivostne komponente s to aktivnostjo pomembno vplivamo na razvoj in krepitev srčno-žilnega sistema, prav tako pa pomaga pri uravnavanju telesne teže, uravnavanju krvnega tlaka. Krepitev mišic celotnega telesa iz-





boljšuje splošno cirkulacijo krvi v obtoku, izboljšuje stanje dihalnih organov in uravnava hormonske aktivnosti organizma (Petkovšek 2013).

3 Zgodovina teka na smučeh

Ljudje so že pred več tisoč leti za premagovanje razdalj pozimi uporabljali različne načine premikanja. Smuči zaradi večje površine oporne ploskve omogočajo lažje premikanje po snegu in v mnogih deželah so večje razdalje premagovali prav s pomočjo smučem podobnih pripomočkov. Na Švedskem so našli smučko, ki naj bi bila stara 5200 let in smučko, ki naj bi bila stara 4500 let. Na severu norveškega otoka Rödöy so našli v skalnato steno izklesan lik smučarja izpred približno 4000 let (Petkovšek 2013).

V začetku so za izdelavo smuči uporabljali les, dolžine in oblike pa so bile zelo različne. Za pritrditev čevlja na smuči so uporabili vrv, jermen oziroma pas, pa tudi palice so bile prilagojene takratnemu znanju in vedenju. Hoja na smučeh je bila zelo razširjena na severu Evrope, saj so se le tako v hladnih mesecih lahko gibal po zasneženih pokrajinah. Eden danes najbolj znanih maratonov v teku na smučeh je poimenovan po švedskem kralju Gustavu Vasi, ki je leta 1520 med vojskovanjem z Danci naredil 90 kilometrov dolg pohod na smučeh (Petkovšek 2013, 11). V 18. stoletju so izvedli prvo tekmovalje v teku na smučeh in smuku, konec 19. stoletja pa se je zanimanje za smučanje razvilo tudi v drugih evropskih državah. V začetku 20. stoletja je bila ustanovljena Mednarodna smučarska organizacija, leta 1924 pa Mednarodna smučarska zveza. Istega leta se je tek na smučeh prvič pojavil na

zimskih olimpijskih igrah v Chamonixu v Franciji, leto kasneje pa je bilo organizirano prvo svetovno prvenstvo v nordijskem smučanju.

Da imamo Slovenci dolgoletno smučarsko tradicijo, potrjujejo zapisi barona Janeza Vajkarda Valvasorja, ki je konec 17. stoletja v knjigi *Slava vojvodine Kranjske* opisal uporabnostno in razvedrilno obliko bloškega smučanja. Med najbolj zaslužne osebe za razširitev športnega smučanja pri nas pa štejemo tudi učitelja Edmunda Čibeja, ki je svoje smučarsko znanje razširil na gozdarje, lovce in šolsko mladino na področju trnovske planote. Že leta 1914 je smučarski strokovnjak in začetnik organiziranega smučanja pri nas, Rudolf Badjura, organiziral prvi smučarski tečaj za športnike (Ahčin 2016, 43). Prvo državno prvenstvo v smučanju, sankanju in drsanju je bilo leta 1921 organizirano v Bohinju, še pred drugo svetovno vojno pa je bila na Jesenicah ustanovljena Smučarska zveza Slovenije. Prve stopničke na tekmi za svetovni pokal je Sloveniji pritekla Andreja Mali v sezoni 1998/1999 v Milanu, prvo zmago na tekmi za svetovni pokal pa je Petra Majdič pritekla v sezoni 2005/2006 v Dramnu. Leto je osvojila tudi prvo olimpijsko odličje. Leta 2010 je bila v Vancouvru bronasta, štiri leta kasneje pa si je bron pritekla tudi Vesna Fabjan v Sočiju.

4 Tehnika in oprema

Poznamo dve tehniki teka na smučeh: klasično in drsalno. Ta delitev je priznana od leta 1985, ko se je pojavila hitrejša – drsalna tehnika (Berlot 2016, 6). Za tek na smučeh potrebujemo smuči, palice, vezi in čevlje ter primerno obleko. Vrsta in dolžina smuči se razlikujeta glede na tehniko teka. Smuči za klasično tehniko teka imajo drugačno mostičenje in

nekoliko nižjo krivino, najpomembnejša razlika pa je v drsni površini. Le-ta je pri smučeh za klasično tehniko narebrena oz. profilirana, pri drsalni tehniki pa ne. Smučka za klasično tehniko je tudi nekoliko daljša od tiste za drsalno tehniko, obe pa naj bi bili nekje 10–35 cm daljši od telesne višine tekača (Berlot 2016, 11). Polvisoki čevlji so najbolj primerni za začetnike, palice pa naj segajo nekje do ramen, lahko pa so tudi malo krajše. Oblačila morajo biti večslojna, kot pokrivalo pa je zelo praktičen trak (oziroma buff). Rokavice naj bi bile tanke, saj je z njimi mogoč boljši oprijem palice, hkrati pa je priporočljivo, da so nepremočljive.

5 Izvedba športnega dne

Večina športnih dni naj bi se izvajala v naravi, običajno pa se ponujajo vsebine, ki jih zaradi svoje časovne, prostorske ali kadrovske specifičnosti ni možno izvesti v okviru rednega pouka športa (Berlot 2016, 20). Tek na smučeh je prava zimska popestritev, večina otrok na naši šoli pa se prav na tovrstnih športnih dneh prvič sreča s tem športom. Otroci na naših športnih dneh sicer običajno lahko izberejo več različnih aktivnosti, a je prav tek na smučeh poleg drsanja v zadnjih letih najbolj v porastu.

Dodatna spodbuda je tudi to, da je ta aktivnost relativno poceni, saj nam pri izvedbi velikokrat na pomoč priskoči Smučarska zveza Slovenije, ki zagotovi del (brezplačne) opreme, dodaten plus je tudi to, da nam priskrbijo enega ali dva demonstratorja, ki pomagata pri izvedbi. Običajno to izvedemo na tereh, kjer za uporabo prog učenci prispevajo do dva evra (Planica, Rateče, Pokljuka).



6 Učenje teka na smučeh

Pomembni sta postopnost in zaporedje metodičnih korakov. Za prve korake je priporočljivo, da otrokom ponudimo različne igre na snegu (lovljenja, tek, gimnastične vaje ...). Naloge najprej izvajamo samo v čevljih, postopno pa zraven dodamo najprej eno smučko, nato še drugo in na koncu še palice. Če se bodo pri teh dejavnostih zabavali, bo tudi učenje uspešnejše. Otroci v skupini običajno hitreje napredujejo in že po enem športnem dnevu obvladajo vsaj osnove.

7 Zaključek

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je za normalen razvoj in zdravje otrok ter mladostnikov potrebnih najmanj 30 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti dnevno, veliko bolj priporočljiva pa je 1 ura. Z ustreznimi spodbudami v družini in kasneje v šoli vplivamo na otrokov kasnejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prineslo življenje (Škof 2007, 27).

Prepričan sem, da je prav tek na smučeh ena od takih aktivnosti, ki lahko koristno in dolgoročno vpliva na bolj kakovostno življenje tistih otrok, ki bodo ta prelep šport na primeren način spoznali že v mladosti.

Viri:

- Ahčin, P. (2016): *Tek na smučeh in biatlon v Športnem centru Pokljuka*. Ljubljana: Fakulteta za šport, UL - diplomsko delo.
 Berlot, K. (2016): *Nordijsko smučanje v prvem in drugem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, UL – magistrsko (diplomsko) delo.
 Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995): *Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, UL.
 Petkovšek, T. (2013): *Tek na smučeh v zgodnjem otroštvu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, UL – diplomsko delo.
 Škof, B. (2007): *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, UL.