

Robert Ropret

***JEDINSTVENI SISTEM STRUČNOG
OSPOSOBLJAVANJA***

-predlog-

*U izradi učestvovali:
Tomić M., Lazović A., Matic J.*

UVOD

Prema Zakonu o sportu osposobljavanje sportskih stručnjaka vrše organizacije koje imaju dozvolu za obavljanje ovih poslova od strane Ministarstva omladine i sporta. Jedan od uslova je da se osposobljavanje vrši u saradnji sa nacionalnim granskim savezom (podnošenjem zahteva za mišljenje o planu osposobljavanja i/ili direktnom saradnjom) i visokoškolskim insticijama, a osnovni uslov je da se osposobljavanje vrši prema **Jedinstvnom sistemu osposobljavanja koji propisuje nacionalni granski sportski savez.**

U predstavljenom materijalu su dati:

Pravni okvir – izvodi iz Zakona o sportu i pravilnika o osposobljavanju, dozvoli za rad i dr. sa opisom svrhe, ciljeva, ishoda i kompetencija plana.

Standardi kvalifikacija koji su osnova za izjednačavanje kvalifikacija instruktora skijanja u odnosu na međunarodne standarde. **Kompetencije instruktora skijanja** predstavljaju znanja, veštine i sposobnosti koje instruktor treba da poseduje za obavljanje poslova a koje su stečene tokom osposobljavanja.

Kompetencije instruktora (Nivo 1-4) su predstavljene tabelarno sa opisom elemenata tehnike (varijante zaokreta) i uslova rada (teren) a čime je definisan opis poslova koje instruktor može da radi

Plan i program nacionalne škole obuhvata pregled aktuelne situacije u skijanju i vizije razvoja tehnike i metodike. **Program obuke** obuhvata opis sadržaja „škole skijanja“ po metodičkom i tehničkoj složenosti. Pored opisa izvođenja predstavljene su **karakteristike zaokreta** koje čine osnovu svakog elementa; metodičke napomene, pripreme i korektivne vežbe. Program obuhvata **Elemente i kriterijume za ocenjivanje izvođenja tehnike.**

Sistematizacija nivoa znanja skijanja je data prema stepenu težine elementa tehnike i uslovima izvođenja (nagib i karakteristike staze) kao i tabela sa **opisnim i numeričkim** kriterijumima za procenu nivoa postignuća.

Dokument sadrži i **Metodičke standarde za rad sa grupom** u kome je dat kriterijum za broj osoba u grupi prema uzrasnim kategorijama, uvažavajući didaktičke principe homogenosti i individualizacije.

U Jedinstvenom programu je predstavljen **Etički kodeks instruktora** koji je osnova za izdavanje i oduzimanje dozvole za rad.

NAPOMENA: slike su objavljene u knjizi ALPSKO SKIJANJE (autor R. Ropret, 2022) uz saglasnost ZUTSa i ne mogu biti kopirane, preuzimane bez saglasnosti

SADRŽAJ

- Pravni okvir stručnog osposobljavanja skijanja (instruktora i trenera)
- Ciljevi, svrha, ishodi, kompetencije osposobljavanja
- Standardi kvalifikacija za zvanje instruktor
- Kompetencije instruktora prema nivoima zvanja (1,2,3 i Demonstrator)
- Nastavni plan sa spiskom predmeta i fondom časova (usklađeno sa standardima IVSS i ISIA) - po novom pravilniku MOS-a (3 nivo i 4 nivo osposobljavanja)
- Nastavni program sa sadržajem (opis elemenata, terminologija, karakteristike, pripreme i korektivne vežbe, kriterijumi ocenjivanja)
- Podela skijaša prema nivoima obučenosti (ocene i opisno)
- metodički standardi za rad sa grupama
- Etički kodeks instruktora skijanja
- Plan stručnog osposobljavanja instruktora i trenera

PRAVNI OKVIR ZA STICANJE ZVANJA INSTRUKTORA SKIJANJA

Zakon o sportu (2016) član 27:

Stručni rad u sportu mogu obavljati sportski stručnjaci koji ispunjavaju uslove predviđene zakonom i poseduju **dozvolu za rad** predviđenu sportskim pravilima nadležnog nacionalnog sportskog saveza ili pravilima nadležnog međunarodnog sportskog saveza, u skladu sa ovim zakonom.

Sportskom stručnjaku se može izdati ili obnoviti dozvola za rad ukoliko su ispunjeni uslovi u pogledu potrebne stručne spreme ili stručne osposobljenosti, odnosno sportskog zvanja, pripadnosti nacionalnom sportskom savezu, zdravstvene sposobnosti, profesionalne prakse (praktičnog stručnog rada), stručnog sportskog iskustva, stručnog usavršavanja, postignutih sportskih rezultata, troškova izdavanja dozvole za rad.

Stručno-vaspitni rad sa decom mogu obavljati samo sportski stručnjaci koji imaju **odgovarajuće više ili visoko obrazovanje u oblasti fizičkog vaspitanja** i sporta ili su, pored osnovne stručne osposobljenosti, i **posebno stručno osposobljeni za stručni rad sa decom** u skladu sa članom 26. stav 2. i članom 29. st. 1-4. ovog zakona

Pravilnik o osposobljavanju (maj 2020): čl. 4

Stručno osposobljavanje se vrši u okviru četiri nivoa stručne osposobljenosti:

1) prvi nivo, koji se stiče stručnim osposobljavanjem (teorijskim i praktičnim), u trajanju od 120 sati obuke za obavljanje određene vrste stručnih poslova u sportu. Uslov za sticanje ovog nivoa je prethodno završeno najmanje srednje obrazovanje;

2) drugi nivo, koji se stiče stručnim osposobljavanjem (teorijskim i praktičnim), u trajanju od 240 sati obuke za obavljanje određene vrste stručnih poslova u sportu. Uslov za sticanje ovog nivoa je prethodno završeno najmanje srednje obrazovanje; *(u skijanju "sportski demonstrator"- ne može da radi samostalno!)*

3) **treći nivo**, koji se stiče stručnim osposobljavanjem (teorijskim i praktičnim), u trajanju od **360 sati obuke** za obavljanje određene vrste stručnih poslova u sportu. Uslov za sticanje ovog nivoa je završeno najmanje srednje obrazovanje; *(u skijanju "sportski instruktor"- može da radi samostalno!)*

4) **četvrti nivo**, koji se stiče stručnim osposobljavanjem (teorijskim i praktičnim), u trajanju od **360 sati obuke** za obavljanje određene vrste **stručnih poslova sa decom u sportu**. Uslov za sticanje ovog nivoa je **završen treći nivo stručnog osposobljavanja**. *(u skijanju "sportski instruktor – sportski učitelj"- može da radi sa decom!)*

*Lice sa stečenim **prvim, odnosno drugim nivoom** stručne osposobljenosti mora putem stručnog osposobljavanja steći znanja i veštine potrebne za obavljanje manje složenih stručnih, unapred utvrđenih operativnih poslova, uz povremeni nadzor sportskog stručnjaka koji ima odgovarajuće više ili visoko obrazovanje u oblasti sporta, uz odgovornost za primenu utvrđenih postupaka, sredstava i organizacije sopstvenog stručnog rada*

Pravilnik o osposobljavanju (maj 2020): čl. 8

Organizacija obavlja stručno osposobljavanje i usavršavanje u okviru **JEDINSTVENOG SISTEMA OSPOSOBLJAVANJA STRUČNIH KADROVA UTVRĐENOG OD STRANE NADLEŽNOG NACIONALNOG SPORTSKOG SAVEZA** uz uvažavanje programa razvoja odgovarajuće grane, odnosno oblasti sporta, utvrđenog od strane nadležnog nacionalnog sportskog saveza u skladu sa Zakonom.

Pravilnik o nomenklaturi (jun, 2020)

INSTRUKTOR U SPORTU

Član 18.

Zvanja u okviru zanimanja sportskog instruktora jesu:

- 1) **sportski demonstrator;**
- 2) **sportski instruktor;**
- 3) **sportski instruktor – sportski učitelj.**

Član 19.

Sportski demonstrator je lice koje se bavi prikazom odgovarajućih veština u određenoj grani sporta, u saradnji sa sportskim instruktorom.

Za sticanje zvanja sportski demonstrator neophodno je završeno srednje obrazovanje i završen program odgovarajućeg stručnog osposobljavanja II nivoa. *(NAPOMENA ski savez: ne može da radi samostalno)*

Član 20.

Za sticanje zvanja sportski instruktor neophodni su sledeći uslovi:

- 1) **završen program odgovarajućeg stručnog osposobljavanja III nivoa;**

2) stečeno zvanje vrhunski sportista u skladu sa Nacionalnom kategorizacijom sportista i odgovarajući program stručnog osposobljavanja II nivoa;

3) stečeno odgovarajuće stručno osposobljavanje za obavljanje instruktorskih poslova u letačkim sportovima, odobreno od strane Direktorata civilnog vazduhoplovstva Republike Srbije, u skladu sa zakonom kojim je uređen vazdušni saobraćaj.

Član 21.

Za sticanje zvanja **sportski instruktor – sportski učitelj** (*NAPOMENA Ski savez: rad sa decom*) neophodni su sledeći uslovi:

1) **stečeno sportsko zvanje sportski instruktor**, u odgovarajućoj grani, odnosno oblasti sporta, i završen odgovarajući **program posebnog stručnog osposobljavanja za rad sa decom IV nivoa**;

2) završene najmanje osnovne strukovne studije, odnosno osnovne studije za sticanje višeg obrazovanja iz oblasti pedagoških nauka (učitelj, diplomirani učitelj) i završen odgovarajući program stručnog osposobljavanja II nivoa (usmerenje na određenu granu, odnosno oblast sporta).

SVRHA PROGRAMA

Svrha programa je osposobljavanje sportskih stručnjaka za rad u oblasti skijanja dece i odraslih.

Svrha programa se ogleda u osposobljavanju stručnjaka za rad, sticanju neophodnih znanja, veština i sposobnosti za rad u skijanju dece i odraslih, omogućavanje kritičkog, kreativnog i inovativnog razmatranja problema u praksi.

CILJEVI PROGRAMA

Cilj program je osposobljavanje kompetentnog i samostalnog stručnjaka iz oblasti skijanja dece i odraslih.

Polaznici bi trebalo da steknu znanja, sposobnosti, veštine i kompetencije za kvalitetan i odgovoran rad u obuci.

KOMPETENCIJE OSPOSOBLJENIH SPORTSKIH STRUČNJAKA

Završetkom programa stručnog osposobljavanja, instruktor će biti osposobljen za rad u sportu i sportskoj rekreaciji dece i odraslih, shodno stečenim kompetencijama.

Savladavanjem programa polaznik stiče sledeće **specifične kompetencije**:

- **tehničke** (sposobnost demonstracije vežbovnih zadataka); **metodičke** (primena metoda, principa i sredstava obučavanja), **organizacione** (veštine organizacije procesa vežbanja i aktivnosti povezanih sa sportskim i sportsko rekreativnim aktivnostima) i **bezbednosne** (poznavanje rizika i primena mera bezbednosti);
- Samostalno programira, planira, ostvaruje i procenjuje efekte procesa obučavanja;
- Primenjuje različite oblike rada i aktivnosti u skladu sa razvojnim karakteristikama i potrebama svakog učenika pojedinačno;
- Podstiče usvajanje etičkih i zdravstvenih vrednosti i odgovornog ponašanja u procesu;

NAČIN REALIZACIJE PLANA I PROGRAMA

Nastava se održava putem teorijskih predavanja, i praktičnih vežbi. **Nastavne aktivnosti obavljaju se preko predavača i saradnika koji poseduju odgovarajuću stručnu kvalifikaciju i odgovarajuće sportsko-stručne rezultate u oblasti stručne teorije i prakse za koju se vrši osposobljavanje:**

1) poseduje odgovarajuće nastavno ili naučno zvanje, odnosno odgovarajuću specijalizaciju (doktorat, master, magistratura, specijalizacija), u skladu sa zakonom;

2) poseduje sportsko zvanje stečeno u skladu sa zakonom, koje ne može biti manje od zvanja koje se stiče na odgovarajućem nivou stručnog osposobljavanja i koje je ostvarilo istaknute sportsko-stručne rezultate;

3) poseduje odgovarajuće visoko obrazovanje i najmanje pet godina odgovarajuće stručne prakse.

Za saradnika (demonstratora i sl. može biti angažovano lice koje ima sportsko zvanje stečeno u skladu sa zakonom, najmanje ono koje treba da steknu polaznici i koje ima odgovarajuće sportske, odnosno stručne rezultate.

Za praktičnu nastavu može biti angažovano lice koje ima najmanje Nivo 3 instruktora skijanja, minimum 5 godina iskustva u tom zvanju i da je prošao dodatnu obuku za poslove osposobljavanja na kursovima i da je odobren od strane Stručnog tela saveza (KOUL).

Poslove ispitivanja teorijskih ispita sprovode lica koja su držala predavanja.

Praktičan ispit demonstracije tehnike skijanja obavlja Stručna komisija ocenjivača izabrana od strane Skijaškog saveza (KOULA).

OKVIR ZA USAGLAŠAVANJE NACIONALNOG SA MEĐUNARODNIM STANDARDOM KVALIFIKACIJA INSTRUKTORA SKIJANJA

Robert Ropret, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd

UVOD

Skijanje je sportsko-rekreativna aktivnost kojom se bavi preko 200 miliona ljudi (Vanat, 2015). Veliki broj skijaša ovu aktivnost nauči u školama skijanja uz pomoć instruktora skijanja a svaka država ima svoj sistem osposobljavanja instruktora. Imajući u vidu rasprostranjenost tržišta rada, od značaja je da se sistemom standarda kvalifikacija i priznavanja kompetencija omogućí mobilnost instruktora. U radu je predstavljen okvir za formiranje nacionalnog standarda instruktora skijanja koji je kompatibilan sa međunarodnim.

STANDARDI KVALIFIKACIJA

Kvalifikacija je formalno priznavanje stečenih kompetencija, izraženo u formalnom dokumentu (uverenju, diplomi ili ispravi) (Zakon o nacionalnom okviru kvalifikacija republike Srbije, 2018). Standardima kvalifikacija se smatraju norme i uslovi koji se primenjuju na sledeće aspekte (Dinamika kvalifikacija: definisanje i obnavljanje standarda zanimanja i obrazovnih standarda, 2009):

- **standardi zanimanja** mogu da odrede "glavne poslove koje ljudi obavljaju", opisujući profesionalne zadatke i aktivnosti kao i kompetencije koje su tipične za neko zanimanje. Standardi zanimanja odgovaraju na pitanje "Što je učeniku/kandidatu potrebno da bi se zaposlio?";
- **obrazovni standardi** mogu da definišu očekivane rezultate nastavnog procesa koji dovode do izdavanja kvalifikacije, program učenja u smislu sadržaja, ciljeva i rasporeda učenja, kao i nastavnih metoda i ustanova, kao što su učenje u okviru preduzeća ili škole. Obrazovni standardi odgovaraju na pitanje "Što učenik treba da nauči da bi bio efikasan na poslu?";
- **standardi provere** mogu da navedu predmet provere, kriterijum učinka, metode provere i sastav komisije koja je zadužena da izda kvalifikaciju. Standardi provere odgovaraju na pitanje "Kako ćemo znati da je učenik naučio i da je sposoban da radi na poslu?"

Razlozi za izradu standarda su višestruki: transparentnost; preglednost; razumljivost; usklađenost sa zahtevima prakse; olakšan pristup, prohodnost, prepoznatljivost i uporedivost na tržištu rada.

Kvalifikacija standarda zanimanja se vrši na osnovu stečenih kompetencija. Pojam kompetencije se ustalio kao termin koji obuhvata nešto što podrazumeva integrisan skup znanja, veština i sposobnosti koje osoba ima, a koje je čine sposobnom da obavlja određeni posao (ova sposobnost uključuje i stručnost). Svaka kvalifikacija je opisana kroz tri elementa (Nacionalni okvir kvalifikacija, 2010): 1) znanje, 2) veštine, 3) kompetencije, tj. upotreba znanja i veština u konkretnim situacijama.

U Republici Srbiji, Ministarstvo omladine i sporta je definisalo, između ostalih, zanimanje **SPORTSKI INSTRUKTOR** (skijanja) (Pravilnik o nomenklaturi sportskih zanimanja i zvanja, 2020) sa zvanjima i njihovim obimom i strukturom osposobljavanja (Pravilnik o stručnom osposobljavanju za obavljanje određenih stručnih poslova u sportu, 2022), Prema Pravilniku o nomenklaturi sportskih zanimanja i zvanja u sportu, definisan je okvir poslova sportskog instruktora: „realizacija procesa osnovnog tehničko-taktičkog obučavanja vežbača i sportista u odnosnoj sportskoj grani, odnosno sportsko-turističkoj aktivnosti; pripremanje materijalno tehničkih uslova za izvođenje vežbanja; obezbeđenje preventivnih mera bezbednosti i pružanja prve pomoći kod povreda; izvođenje programa sportskih aktivnosti sa sportistima i sl.”

Osim navedenih standarda (naziv zvanja, fond sati, okvirni opis poslova) dalje nije razrađen opis kompetencija (znanja, veština, sposobnosti i stavova), odgovornosti, mogućnosti zapošljavanja i dr. U trenutku objavljivanja ovog rada ne postoji ni standardi kvalifikacija za rad sa decom jer po propisima Republike Srbije u radu decom (do 16. godina starosti) ne mogu da rade osobe koje nemaju visoku stručnu spremu niti su dodatno osposobljeni.

Na međunarodnom nivou, osim opšteg „Standarda kvalifikacija Evropske Unije“ (European Commission, 2008) sa 8 nivoa, postoje i pojedinačni standardi za pojedinačna zvanja i zanimanja u skijanju. Njih, u skijanju, određuju nacionalne skijaške organizacije na čelu sa međunarodnom organizacijom instruktora skijanja "International Ski Instructors Association – ISIA". Ova organizacija daje samo okvirni standard (**ISIA quality standard for the ISIA stamp and ISIA card**) koji obuhvata minimum 320 sati nastave (1/3 je teorijska a 2/3 su praktičan rad na snegu) i osam oblasti/kompetencija: Tehnika; Bezbednost; Metodika; Prva pomoć; Turizam, marketing, komunikacije i osnovna prava; Strani jezik; Životna sredina i priroda; Istorija i kultura. Osim navedenog nema nikakvih preciznijih opisa kompetencija.

Jedan broj nacionalnih federacija (NF) je uredio bliže standarde i međusobna upoređenja kompetencija instruktora: "Kanadski savez instruktora skijanja – CSIA" (CSIA Canadian ski instructor qualifications), "Udruženje profesionalnih instruktora SAD – PSIA" (PSIA National certification standards), "Britanski savez instruktora snežnih sportova – BASI" (BASI Alpine Qualification Pathway), "Savez

instruktora snežnih sportova Novog Zelanda – NZSIA” (NZSIA Ski qualifications) (Tabela 1.). Austrija, Italija i Francuska kao velike skijaške nacije imaju svoje standarde koji nisu u potpunosti kompatibilni sa navedenim.

Tabela 1. Usklađenost standarda pojedinih zemalja

ZEMLJA	ORG.	ULAZNI	NAPREDNI	ISIA EKVIV.	NAJVIŠI NIVO
Novi Zeland	NZSIA	Nivo 1	Nivo 2	Nivo 3	Trener
SAD	PSIA	Nivo 1	Nivo 2	Nivo 3	Ispitivač
V. Britanija	BASI	Nivo 1	Nivo 2	Nivo 3	Nivo 4
Kanada	CSIA	Nivo 1	Nivo 2	Nivo 3	Nivo 4

Generalno, opšti standard u većini zemalja je da instruktori mogu da rade u minimum 3, a maksimum 4 nivoa. Nivoi su definisani na sledeći način:

- **Nivo 1.** Početni/ulazni nivo koji omogućava rad sa početnicima. Imaoci ovog nivoa, najčešće, mogu raditi samo u svojoj matičnoj zemlji.
- **Nivo 2.** Omogućava rad sa učenicima srednjeg nivoa znanja skijanja na uređenim stazama. Najčešće se priznaje za rad i u drugim, nematičnim zemljama, osim u Francuskoj.
- **Nivo 3.** Podrazumeva visok nivo stručnosti i omogućava rad sa naprednim skijašima na različitim terenima.
- **Nivo 4.** Najviši nivo koji se može dostići i omogućava rad sa svim kategorijama učenika, kao i sa kandidatima za buduće instruktore. Omogućava rad svuda u svetu, uključujući i Francusku nakon položenog Euro Testa.

Uvidom u nacionalne programe može se uočiti da, na žalost, nisu definisani kriterijumi šta je „početnik“, „srednji“, „napredni“, „vrhunski“ skijaš, kao ni kategorije staza, a koji su jedni od kriterijuma na osnovu kojih se uređuju kompetencije.

PREDLOG NACIONALNIH STANDARDA

U cilju razvoja sistema osposobljavanja i njegovog međunarodnog priznavanja, u Republici Srbiji je neophodno izraditi "Nacionalni standard kvalifikacija instruktora skijanja", kojim bi se jasno definisala znanja i veštine neophodne za rad. Izradom nacionalnih standarda stvorile bi se jasne smernice za izradu programa osposobljavanja, utvrđivanja kriterijuma za procenu stečenih veština i znanja kao i "nivoi razumevanja" za utvrđivanje kompatibilnosti i mogućnost uključivanja u druge sisteme. Prethodno je potrebno definisati ishode osposobljavanja:

- ovladavanje veštinama i znanjima potrebnim za obučavanje skijanja
- sticanje sposobnosti identifikovanja i samostalnog rešavanja problema
- preduzimanje svih mera za bezbedno i sigurno sprovođenje programa učenja

Nakon definisanja ishoda potrebno je izraditi standarde, odnosno nivoe znanja novoe obučenosti (PRILOG: Tabela 2, Tabela 3, Tabela 4) kao i „Program nacionalne škole skijanja“ sa opisom tehnika, karakteristikama, načinom izvođenja i kriterijumima za procenu uspešnosti.

Predlog standarda kvalifikacija instruktora skijanja (za rad sa odraslima!) može se predstaviti kroz sledeće oblasti:

1. Tehnička kompetentnost
2. Metodička kompetentnost
3. Bezbednosna kompetentnost
4. Znanja

OBLAST 1 – TEHNIČKA KOMPETENTNOST

Tehnička kompetentnost predstavlja veštine demonstracije tehnike skijanja.

Standard 1: Izvođenje varijanti tehnike kretanja

Demonstrira osnovne stavove u skijanju, varijante kretanja na horizontalnoj podlozi, načine ustajanja, penjanja.

Standard 2: Izvođenje varijanti tehnika zaokretanja

U skladu sa zahtevima svakog nivoa posebno, instruktor demonstrira varijante zaokreta prema tehničkoj složenosti, vrstama podloge, nagibu terena i brzini kretanja (PRILOG: Tabela 4.).

OBLAST 2 – METODIČKA KOMPETENTNOST

Metodička kompetentnost predstavlja skup pedagoških i didaktičko-metodičkih veština i sposobnosti instruktora. U pravljenju nastavnog plana i programa rada neophodno je sistematizovati sposobnosti prema nivou obučenosti (Nivo 1 – 3).

Demonstracija

Standard 3: Demonstrira način korišćenja opreme

Standard 4: Primenjuje sva pravila demonstracije (uglove gledanja, brzina, naglašenost ...)

Standard 5: Demonstrira način korišćenja sredstava vertikalnog transporta

Standard 6: Koristi i druga sredstva za vizuelnu predstavu zadatka (video i sl.)

Didaktika

Standard 7: Uspostavlja pozitivno radno okruženje (vodi brigu o potrebama učenika: fiziološke potrebe, socijalna pripadnost, samopoštovanje, samoaktuelizacija, osećaj bezbednosti)

Standard 8: Primenjuje osnovne didaktičke principe

Standard 9: U toku rada uspostavlja atmosferu zabave i zadovoljstva

Standard 10: Primenjuje različite forme rada i usklađuje ih sa mogućnostima učenika

Standard 11: Primenjuje različite nastavne metode

Standard 12: Primenjuje različita sredstva, rekvizite i poligone u obuci

Standard 13: Primenjuje principe motornog učenja po fazama

Standard 14: Pruža terminološki pravilne, kratke, jasne i koncizne informacije

Standard 15: Vršiti izbor terena u skladu sa mogućnostima učenika

Standard 16: Formira homogene grupe prema sposobnostima i nivou znanja

Standard 17: Primenjuje individualan pristup u korekciji grešaka

Standard 18: Primenjuje analitički i sintetički pristup u zavisnosti od potreba

Standard 19: Pruža osnovne informacije o opremi i njenom korišćenju

Standard 20: Tokom objašnjavanja vodi računa o položaju grupe u odnosu na smer vetra, položaj sunca i dr.

Standard 21: Pruža objašnjenje o načinu korišćenja sredstava vertikalnog transporta

Metodika analize

Standard 22: Pruža adekvatne povratne informacije (*feedback*)

Standard 23: Primenjuje "trostepenu sendvič proceduru"¹ u analizi grešaka

Standard 24: Informacije su što više individualno usmerene u formi uputstva

Standard 25: Razdvaja greške u tehnici analizom po značaju i ulozi greške

Standard 26: Podstiče učenike na aktivan pristup kroz razmenu mišljenja i utisaka

Standard 27: Vršiti proveru razumevanja postavljanjem pitanja učenicima

Bezbednost

Standard 28: Tokom rada ukazuje učenicima na mere bezbednosti (kontrola brzine, zaustavljanje, obilaženje, uključivanje u stazu i dr.).

Standard 29: Upoznaje učenike sa merama bezbednosti tokom transporta žičarama i liftovima

Komunikacija

Standard 30: Ispoljava adekvatne komunikacione veštine (verbalne i neverbalne)

Standard 31: Ponašanje i komunikacija sa učenicima je u funkciji izgradnje poverenja i prisnosti

Standard 32: Stvara pozitivnu atmosferu, motiviše i podstiče

Standard 33: Komunikacije je dvosmerna u funkciji podsticanja svesne aktivnosti učenika

¹ Trostepena procedura: 1. Naglasak i pohvala za pravilno izvedne zadatke; 2. Predlog zadatka za korekciju greške i 3. Opis dešavanja i osećaja ukoliko se zadatak izvrši pravilno (Bačanac, 2011)

OBLAST 3 – BEZBEDNOSNA KOMPETENTNOST

Bezbednosna kompetentnost predstavlja sposobnosti i veštine koje poseduje i primenjuje instruktor u cilju sprečavanja neželjenih ishoda tokom nastave

Oprema

Standard 34: Proverava bezbednost opreme učenika (individualna prilagođenost, standardi)

Standard 35: Vodi računa o korišćenju zaštitne opreme

Organizacija nastave

Standard 36: Primenjuje mere bezbednosti (prepoznavanje rizičnih prostora i situacija)

Standard 37: Primenjuje pravila ponašanja na stazi (mesto i način zaustavljanja, preticanje, uključivanje u stazu i dr)

Standard 38: Primenjuje mere bezbednosti tokom transporta žičarama i liftovima (demonstracija korišćenja, rukovanje sredstvima, način izlaska, postupci u slučaju pada ili zaustavljanja)

Standard 39: Izbor staza i okruženja vrši u skladu sa sposobnostima učenika

Standard 40: U slučaju povrede poštuje proceduru „Postupaka prve pomoći“ (obezbeđenje povređenog, poziv GSS i dr)

Klimatski faktori

Standard 41: Vodi računa o mogućim negativnim uticajima sunčanog zračenja, hladnoće, vetra, magle

Zamor i oporavak

Standard 42: Vodi računa o znacima zamora učenika i organizovanju odmora

OBLAST 4 – ZNANJA

Za obavljanje poslova obuke skijanja instruktor mora posedovati opšta i specifična znanja koja mu omogućavaju organizaciju i realizaciju nastave. U pravljenju nastavnog Plana i programa rada neophodno je sistematizovati znanja prema nivou obučenosti (Nivo 1 – 3)

Tehnika

Standard 43: Poznaje program „Nacionalne škole skijanja“ (elementi, karakteristike, izvođenje, vežbe)

Standard 44: Poznaje i razume sistematizaciju tehnika skijanja

Standard 45: Poznaje terminologiju „Nacionalne škole skijanja“

Standard 46: Poznaje biomehaniku skijanja, povezuje znanja iz oblasti anatomije, karakteristika opreme, uloge sila i pokreta skijaša

Standard 47: Povezuje uzročno posledične veze između činilaca skijanja (oprema, podloga, pokreti, sile)

Standard 48: Poznaje i razlikuje pravilne pozicije skijaša u različitim tehnikama

Standard 49: Pozna je pojmove u vezi za brzinom kretanja, radijusom zaokreta

Standard 50: Pozna je koordinacione osnove skijanja

Standard 51: Osposobljen za još jednu skijašku disciplinu (snowbord, cross-country, freeride)

Metodika

Standard 52: Pozna je vežbe za učenje, usavršavanje i korekciju tehnike

Standard 53: Razume ulogu i cilj svake vežbe

Standard 54: Pozna je metode i postupke analize tehnike

Standard 55: Zna da sistematizuje greške prema značaju, složenosti i ulozi

Standard 56: Pozna je vrste i kriterijume ocenjivanja tehnike

Standard 57: Pozna je principe primene različitih sredstava, rekvizita i poligona u obuci skijanja

Standard 58: Pozna je način korišćenja sredstava vertikalnog transporta (žičare, liftovi, trake, gondole)

Standard 59: Pozna je savremene tendencije u obuci - alternativne metode

Standard 60: Pozna je savremene trendove u oblasti alpskog skijanja (*skiblade, skicross, freeride, snowpark ...*)

Bezbednost

Standard 61: Pozna je pravila ponašanja na skijalištu

Standard 62: Pozna je pravila označavanja staza

Standard 63: Pozna je pravila korišćenja sredstava vertikalnog transporta

Standard 64: Pozna je rizike i faktore rizika u skijanju (uticaj boravka na povećanoj nadmorskoj visini, fizičkog napora, uticaja sunčanog zračenja, hladnoće, klimatskih faktora – magle i dr.)

Standard 65: Pozna je mere zaštita od lavina

Standard 66: Pozna je ulogu zaštitne opreme

Standard 67: Pozna je sistem rada GSS

Standard 68: Pozna je principe i postupke Prve pomoći

Standard 69: Pozna je proceduru prijavljivanja povrede, regulisanja naplate osiguranja i refundacije ski karte

Standard 70: Pozna je pravila orijentacije i snalaženja u prirodnom okruženju

Standard 71: Pozna je simptome zamora i mere oporavka

Oprema

Standard 72: Pozna je karakteristike opreme i njihovu funkciju.

Standard 73: Pozna je faktore izbora i individualnog prilagođavanja opreme

Standard 74: Pozna je karakteristike opreme u smislu bezbednosti

Standard 75: Pozna je osnovne postupke u pripremi skija: oštrenje, mazanje

Standard 76: Pozna je karakteristike opreme za 2. disciplinu

Opšta znanja

Standard 77: Poznaje osnove biomehanike skijanja (anatomske karakteristike organizma, funkciju zglobova, ulogu osnovnih mišićnih grupa, ulogu sila i pokreta, mehanizme zaokretanja, ulogu opreme u mehanici zaokreta, dinamička svojstva snežne podloge i njihovu povezanost sa ostalim faktorima u zaokretu)

Standard 78: Poznaje principe motornog učenja

Standard 79: Poznaje i povezuje znanja iz oblasti pedagogije i psihologije sa načinom obučavanja

Standard 80: Poznaje varijante načina učenja

Standard 81: Poznaje stilove obučavanja

Standard 82: Poznaje osnove psiho-socijalnih karakteristika ljudi

Standard 83: Poznaje osnove metodike učenja (didaktički principi, forme rada, nastavne metode, osnove motornog učenja i faze)

Standard 84: Poznaje osnove komunikacionih veština

Standard 85: Poznaje ulogu skijanja u razvoju ekološke svesti

Standard 86: Govori najmanje jedan strani jezik

Standard 87: Poznaje osnove uticaja boravka na povećanoj nadmorskoj visini

Standard 88: Poznaje negativne uticaje i opasnosti konzumiranja alkohola, opijata i sl.

Standard 89: Poznaje i razume pravne norme koje se odnose na zanimanje instruktor skijanja i radno pravo

Standard 90: Poznaje lokalitet na kojem radi (sportsko-rekreativni, istorijsko-kulturni sadržaji i sl.)

Standard 91: Učestvuje u kontinuiranoj edukaciji i usavršavanju

RAD SA DECOM

Od momenta zakonskog regulisanja uslova za rad sa decom potrebno je definisati dodatne standarde i kompetencije a u skladu sa propisanim pravilima (Zakonom, ili pravilnicima).

Standard 1: Poznavanje karakteristika rasta i razvoja dece (faze rasta, razvoj određenih sistema, senzitivne faze, psihosocijalni razvoj, pažnja, koncentracija, rad u kolektivu, odnos prema autoritetima, uloga roditelja, uloga instruktora ...)

Standard 2: Poznavanje i primena metoda rada sa decom

Standard 3: Poznavanje karakteristike igre i njena primena kao osnovnog sredstva rada

Standard 4: Poznavanje i primena sredstava, rekvizita i poligona

Standard 5: Poznavanje i primena mera bezbednosti u radu (oprema, rad na stazi, žičarama ...)

Standard 6: Tehnologija rada sa decom (organizacija rada, saradnja sa roditeljima, uputstva i informacije roditeljima, reklamiranje ...)

ZAKLJUČAK

U cilju transparentnijeg rada, izrade kvalitetnijih planova i programa osposobljavanja, a naročito radi lakšeg prepoznavanja stečenih kompetencija, predstavljena je sistematizacija standarda neophodnih za rad instruktora skijanja. Usklađenošću sa međunarodnim standardima omogućiće se lakše prepoznavanje i priznavanje stečenih kompetencija a time i veća mogućnost mobilnosti instruktora

osposobljenih u Republici Srbiji. Skijaški savez Srbije kao institucija sa kojim sve organizacije u skijanju moraju ostvariti saradnju u programima osposobljavanja mora insistirati na postavljanju i ispunjavanju standarda. Navedeni sistem standarda kvalifikacija se odnosi na rad instruktora skijanja sa odraslim osobama. Za rad sa decom kao i sa osobama sa posebnim potrebama i dodatnom pažnjom, neophodno je pripremiti odgovarajuće standarde prilagođene specifičnostima ovih kategorija skijaša.

LITERATURA

1. Bačanac, Lj. (2011). Psihološko pedagoški aspekti rada sa decom u sportu. U Jevtić, B., Radojević, J., Juhas, I., Ropert, R. (Ur.), Dečji sport od prakse do akademske oblasti (str. 118-147), Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
2. BASI - Alpine Qualification Pathway. Dostupno 15.2.2019 na https://www.basi.org.uk/BASI/Courses/Alpine/BASI/Courses/Alpine/Alpine_.aspx
3. CSIA - Canadian ski instructor qualifications. Dostupno 15.2.2019 na <https://www.wintersportscompany.com/about-the-winter-sports-company/snowboard-ski-instructor-qualifications/canadian-ski-instructor-alliance-csia/>
4. Dinamika kvalifikacija: definisanje i obnavljanje standarda zanimanja i obrazovnih standarda (2009) *Cedefop*. Luksemburg: Kancelarija za zvanične publikacije Evropske zajednice
5. European Commission (2008), The European Qualifications Framework for Lifelong Learning (EQF). Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
6. **ISIA quality standard for the ISIA stamp and ISIA card. Dostupno 20.5.2019 na** <http://isia.ski/quality-standards/?lang=en>
7. Laurent Vanat, 2015 International Report on Snow & Mountain Tourism, dostupno 15.10.2015, na www.vanat.ch/RM-world-report-2015.pdf
8. Nacionalni okvir kvalifikacija (2010) Centar za obrazovne politike. Beograd
9. NZSA – Ski qualifications. Dostupno 15.2.2019 na <https://www.nzsia.org/>
10. Pravilnik o nomenklaturi sportskih zanimanja i zvanja ("Sl. glasnik RS", br. 7/2013)
11. Pravilnik o stručnom osposobljavanju za obavljanje određenih stručnih poslova u sportu ("Sl. Glasnik RS" br. 8/2013)
12. PSIA - National certification standards. Dostupno 15.2.2019 na <http://www.thesnowpros.org/education/national-standards>
13. Ropret R. (2019) Alpsko skijanje – od prakse do nauke. (neobjavljeni materijal)
14. Zakon o nacionalnom okviru kvalifikacija republike Srbije ("Sl. Glasnik RS", br 27/2018)

Tabela 2. Elementi standarda

Zvanje: Instruktor /nivo		Nivo 1.	Nivo 2.	Nivo 3.
ZADACI		Izvodi elemente početne škole skijanja sa osnovnim elementima napredne	Izvodi elemente napredne škole skijanja sa osnovnim elementima vrhunske	Izvodi elemente vrhunske škole skijanja u svim varijantama
TEREN	Podloga	Kompaktna	Kompaktna	Kompaktna, dubok sneg, grbe, neuređene staze
	Nagib	Plave staze sa kraćim segmentima crvene staze	Crvene staze	Crvene i Crne staze, Neuređene staze i van staze
BRZINA		Mala, Srednje-mala	Srednja, velika	Velika
TAČNOST	Postojanost	Ispunjene sve karakteristike zaokreta, manje nedoslednosti u brzini i ritmu	Ispunjene sve karakteristike zaokreta bez nedoslednosti u izvođenju	Ispunjene sve karakteristike zaokreta sa istaknutom dinamikom, brzinom, ritmom
	Prilagodljivost	Bez naglašene prilagodljivosti	Prilagodljivost uslovima terena i drugih skijaša (smer, ritam, brzina)	Prilagodljivost uslovima terena i drugih skijaša sa istaknutom kreativnošću u promeni ritma, brzine i smeru.

KOMPETENCIJE INSTRUKTORA ALPSKOG SKIJANJA PO NIVOIMA

Instruktor skijanja – Nivo 1

-rad sa početnicima na zelenim i plavim stazama do paralelnog zaokreta

Instruktor skijanja – Nivo 2

-rad sa početnicima i naprednim skijašima na zelenim, plavim i crvenim stazama do elementarnog karving zaokreta

Instruktor skijanja – Nivo 3

-rad sa početnicima, naprednim i skijašima ekspertima, na svim stazama, uključujući neuređene staze, svim varijantama tehnika na kompaktnoj podlozi i dubokom snegu

Status ili zvanje ??? DEMONSTRATOR

-rad sa svim nivoima obučavanja skijaša, na svim stazama i vrstama snežne podloge i rad na kursevima osposobljavanja i usavršavanja

Instruktor skijanja- sportski učitelj

-pravo na rad sa decom

-uslov je završeno više ili visoko obrazovanje iz oblasti sporta ili pedagoški fakultet uz prethodno stečeno zvanje Instruktor skijanja ili

-završen dodatni kurs osposobljavanja od 360 sati i već stečeno zvanje instruktora skijanja, bez obzira na Nivo 1, 2, 3 4)

PLAN I PROGRAM NACIONALNE ŠKOLE SKIJANJA ***(“Škola skijanja”)***

Krajnji cilj i ishod „škole skijanja” je racionalna tehnika skijanja. Vrhunski rezultati takmičara su potvrda racionalne tehnike (uvažavajući individualne stilove) kojoj treba težiti. Pri tome treba imati na umu da je vrhunska tehnika promenljiva i da na nju utiču promene u opremi, karakteristikama podloge, sportskim pravilima kao i napredak u razvoju individualnih sposobnosti svakog pojedinca. Proučavanje tehnike vrhunskih takmičara daje smernice za formiranje modela tehnike i polazišta za program učenja. Tehnika u takmičarskom skijanju zbog diktiranog smera kretanja i brzine ima određene modifikacija: širi stav; naglašenija bočna gibanja; uravnoteženost većim nagibom trupa i nižom pozicijom radi smanjenja otpora vazduha; korišćenje ruku za kontakt sa vratima/kapijama kao i za povremene kontakte sa tlom u smislu povećanja površine oslonca; češća primena rasterećenja i prenosa opterećenja sa rubnika na rubnik pokretima pregibanja.

Imajući u vidu različite motive i ciljeve u učenju skijanja (rekreativni ili takmičarski) mora postojati određena prilagođenost „programa učenja” navedenim razlikama. U istoriji razvoja skijanja zabeleženi su različiti pristupi gde je metodika rada bila usmerena ka takmičarskom skijanju, potom su pravljene dve škole odnosno dva paralelna puta (rekreativni i takmičarski) ili kombinovani put, a u određenim slučajevima je škola posmatrana kao „otvoreni” sistem gde se metodika prilagođavala individualnim sposobnostima, željama i motivima pojedinaca. Uvažavajući navedene razlike metodika se mora uskladiti prema pojedincu, a sistem selekcije i formiranje homogenih grupa prema njihovim sposobnostima. Program mora obuhvatiti osnovne postulate pedagogije, a njegov sadržaj i dinamika se trebaju prilagoditi talentovanim pojedincima u cilju dostizanja maksimalnih mogućnosti, kao i za one koji u skladu sa svojim mogućnostima i motivima do svog cilja dolaze na sporiji način.

U svakom slučaju, uvažavajući i moguće promene u tehnici, motivima i sposobnostima pojedinca ceo proces učenja mora biti uvek otvoren za prilagođavanje promenama.

Na osnovu navedenog, proces učenja i usavršavanja skijanja se može grafički prikazati kao “obrnuta” piramida (Slika 1, u Prilogu). Od jednog užeg nivoa znanja skijanja, put učenja i saznanja skijanja se širi. Povećava se broj usvojenih elemenata tehnika, varijanti zaokreta, raznolikost terena, nagiba, vrsta snežnih podloga, brzina skijanja. Sam kraj ostaje otvoren, nikad završen i prilagođen budućim izmenama u opremi i drugim tehničkim izumima. Program učenja ima definisane ciljeve - takmičarsko ili rekreativno skijanje, sa karakteristikama (stepenom slobode pokreta, potrebnim nivoom sposobnosti) i ključnim karakteristikama ishoda (adekvatan stav, korišćenje karakteristika opreme; kontrola kretanja vođenjem skije; sposobnošću nezavisnog rada nogu).

Program učenja skijanja, prema nivoima znanja i obučenosti (Tabele 1 i 2, u Prilogu) može biti podeljen na više nivoa. Svaki nivo je definisan ishodom i elementima didaktike (metode, sredstva, principi, vežbe). Instruktor ima slobodu da program rada sačinjava prema ličnoj proceni uz poštovanja osnovnih elemenata škole, didaktičkih metoda i principa.

PLANA OSPOSABLJAVANJA PREMA PRAVILNICIMA MOS-a IZ 2020. G.:

- 1. plan osposobljavanja za zvanje sportski instruktor alpskog skijanja**
- 2. plan osposobljavanja za zvanje sportski instruktor- sportski učitelj (za rad sa decom)**

Nastavni plan i program je dat na kraju materijala!!!

SADRŽAJ PROGRAMA POČETNE ŠKOLE SKIJANJA

Program Škole skijanja čine:

- Misija Škole skijanja bazirana na karakteristikama i modelima savremene tehnike, opreme, uslova radnog okruženja, takmičarskih pravila
- popis elemenata tehnika (prema stepenu tehničke složenosti)
- podelu na nivoe postignuća (vidi: Tabela 4. Šema Škole skijanja; Slika 1)
- karakteristike elemenata tehnike skijanja i opis izvođenja (početni položaji, pravac kretanja, redosled izvođenja elemenata), profil terena
- mesto i uloga varijante tehnike u programu škole
- pripremne vežbe
- korektivne vežbe
- kriterijume za procenjivanje uspešnosti izvođenja elemenata tehnike

MISIJA

Misija svake škole treba da bude formiranje kvalitetne škole skijanja po meri učenika i okruženja u kojem svi uče i napreduju. Program treba da omogućava napredovanje pojedinca u skladu sa sposobnostima, interesovanjima i mogućnostima. Uloga programa, pored obrazovnog sadrži vaspitni aspekt u cilju stvaranja bezbednog, prijatnog i stimulativnog okruženja. Program je stimulativan, jer pruža slobodu kreiranja i prilagođavanja kao i permanentno stručno usavršavanje instruktora i trenera.

ISHODI ŠKOLE SKIJANJA

Program se zasniva na veštinama i formama kretanja kojima se stiže do sadržaja koji formiraju efikasnu tehniku skijanja i baziran je na opštim postavkama nauka u sportu: biomehanike, anatomije, fiziologije, motorne kontrole. Na osnovu posmatranja može se zaključiti da aktuelno skijanje, na kompaktnoj podlozi, karakteriše:

- vođenje zaokreta na rubnicima uz korišćenje svojstva opreme
- pokreti tela značajni za zaokret: pokreti skočnog zgloba (inverzija i everzija), nagib potkolenicama
- ose kukova i ramena prate zaokret i vrše pripremne pokrete anticipacije što omogućava pravilan smer rasterećenja, promenu rubnika, prenos opterećenja na spoljašnju skiiju i kretanje spoljašnjim kukom najkraćim putem u pravcu novog zaokreta
- zaokreti sa minimalnim otklizavanjem
- ruke sa štapovima u racionalnom položaju koji prati brzinu kretanja, bočna gibanja kao i potrebu za korišćenjem štapa kao pomoć u rasterećenju, stvaranju obrtnog momenta ili treće tačke oslonca
- položaj nogu u prirodnoj širini kukova
- pokreti tela u smeru napred-nazad i levo-desno usklađeni sa nagibom terena, delovanjem spoljašnjih sila i optimalnim položajem težišta tela

Na osnovu definisanja Tehnika i varijanti tehnika sačinjen je Program škole skijanja. U njemu su dati komentari o mestu i ulozi opisanog zaokreta, njegove specifičnosti, opisi izvođenja i vežbe za učenje i korekciju grešaka².

Program učenja se zasniva na savladavanju etapnih ciljeva. Svaki etapni cilj predstavlja rešavanje određenog motoričkog problema. Problem može biti prilagođavanje određene sposobnosti (ravnoteže, koordinacije) elementima tehnike skijanja ili razvoj određene motoričke veštine (usvajanje određenih pokreta).

Početak obuke se zasniva na **već stečenim motoričkim sposobnostima** svakog pojedinca (ravnoteža, koordinacija, snaga, brzina, izdržljivost i dr) i prethodnom iskustvu iz komplementarnih **motoričkih veština** (znanje vožnje rolera, klizaljki i sl). Obuka podrazumeva i **sticanje znanja** iz oblasti: specifične terminologije; biomehanike; načina izbora, održavanja i korišćenja opreme; pravila ponašanja na skijalištu i mera bezbednosti!

Kada je u pitanju uvođenje pokreta veće motoričke složenosti kod početnika (paralelni odnos skija, pokreti pregibanja i opružanja, koordinisano korišćenje štapova i kontrola ritma) treba se rukovoditi sledećim činjenicama:

- ranije uvođenje složenijih elemenata je moguće i preporučljivo kod naprednijih pojedinaca
- veliki broj ponavljanja elemenata koji predstavljaju prelazne faze (npr. „plug“) dovodi do stvaranja navike, odnosno do stabilizacije i usvajanja pokreta koji nisu u funkciji željenog cilja
- početak učenja novih elemenata tehnike je moguć pre nego što se stabilizuju prethodni elementi

² U praksi se često prave varijante/podele na „lakšu“ („jednostavniju“) i „težu“ („složeniju“) varijantu jednog zaokreta. To je greška jer samo je jedan racionalan način izvođenja zaokreta na određenom stepenu učenja tj. konačna varijanta. Sve ostalo su (pred)vežbe.

Primeri za navedene tvrdnje su³:

Korišćenje pluga kao sredstva za usvajanje mehanizma zaokretanja

- **prednost:** plug omogućava veliki i stabilan oslonac, kontrolu brzine i naizmeničan rad nogu;
- **nedostatak:** veliki broj ponavljanja zaokreta sa skijama u pluznom odnosu uslovljava kasnije teško odvikavanje od pluga;

Opružanje i pregibanje dok su skije još uvek u plugu:

- **prednost:** navikavanje na pravovremeno opružanje, pregibanje, prenos opterećenja i olakšano projektovanje pritiska na spoljnu skiju;
- **nedostatak:** moguće stvaranje straha zbog podizanja težišta u momentu kada skije zauzimaju položaj pravo niz padinu;

Korišćenje štapova na prvim časovima obuke:

- **prednost:** pomoć u kretanju, održavanju ravnoteže, skidanju skija i sl.;
- **nedostatak:** početnici koriste štapove za kočenje umesto zapluživanja. Takođe, početnici koriste štapove da bi se pokrenuli, a stoje na padini u naglašenom plugu (razlog je nedostatak osećaja za kretanje i položaja nogu iz receptora u nogama);

Korišćenje uboda štapa pre nego što se stvori navika opružanja kolena pred svaki zaokret:

- **prednost:** oslonac štapom o podlogu uz pokret opružanja doprinosi rasterećenju skija što olakšava uvođenje skija u zaokret u paralelnom odnosu kao i usvajanju redosleda radnji;
- **nedostatak:** ukoliko opružanje pred zaokret nije na nivou navike doći će do nekoordinisanog (nepravovremenog) korišćenja štapa ili/i izostajanja opružanja;

Skijanje u ritmu pre nego što je formirana struktura zaokreta kao celina:

- **prednost:** skijanje u ritmu omogućuje da skijaš koristi sile koje na njega deluju (u čijem se polju delovanja nalazi) i doprinosi dinamičnom rasterećenju - opterećenju skija
- **nedostatak:** ukoliko neki od elemenata tehnike nije stabilizovan doći će do izostajanja tog elementa ili nepravilnog izvođenja što posredno može da utiče na narušavanje izvođenja drugih elemenata ili tehnike u celini;

PROGRAM ŠKOLE SKIJANJA - SADRŽAJI

Program škole skijanja čine uputstva, varijante tehnike zaokretanja⁴ i vežbe:

1. Uvod i priprema za rad
2. Osnovne napomene učenicima
3. Privikavanje na opremu i podlogu (usvajanje ravnoteže i koordinacije pokreta)
4. Klizanje niz padinu (usvajanje dinamičke ravnoteže i mehanizma kontrole brzine)
5. Upotreba sredstava vertikalnog transporta - pokretna traka, a potom žičare i ski lifta)
6. Učenje mehanizma zaokretanja
 - Zaokreti na paralelnim skijama
 - Zaokreti na skijama u pluznom odnosu
 - Zaokreti u plugu (usvajanje mehanizma promene pravca)
 - Kombinovani zaokreti
7. Osnovni paralelni zaokreti
8. Paralelni zaokreti većeg radijusa
9. Paralelni zaokreti manjeg radijusa
10. Karving zaokreti većeg radijusa
11. Karving zaokreti manjeg radijusa
12. Takmičarski veleslalom zaokreti
13. Takmičarski slalomski zaokreti

³ neobjavljeni materijal Lazović Andreja, prof

⁴ varijante zaokreta se često žargonski nazivaju „likovi“

14. Zaokreti u dubokom snegu
15. Terenski skok
16. Terenska vožnja
17. Akrobatske forme skijanja

Uvod i priprema za rad

Prvi kontakt sa učenicima podrazumeva obavezno upoznavanje (predstavljanje, rukovanje) koje se odvija u opuštenoj prijatnoj atmosferi. Kroz neformalni razgovor potrebno je dobiti informacije o znanju skijanja učenika, prethodnom skijaškom iskustvu, njihovim motivima, ciljevima, očekivanjima. U određenim slučajevima detalje možete saznati i tokom rada, a posebno kroz razgovor tokom vožnje na žičari.

Kada su u pitanju deca razgovor je prilagođen uzrastu. Od roditelja je potrebno saznati da li dete ima neke zdravstvene probleme povezane sa fizičkim naporom i klimatskim uslovima. Obavezno razmeniti brojeve telefona i dati informaciju o mestu i vremenu završetka časa.

Mesto prvog susreta treba da bude ravan, horizontalan plato. Prostor za obuku treba da je bezbedan od drugih skijaša, sredstava transporta, vozila i dr. Za decu je preporučljivo da prostor za rad bude ograđen. Neophodno postojanje objekta sa prostorom koji štiti od hladnoće i padavina i toaletom.

Osnovne napomene učenicima

Na samom početku je potrebno proveriti da li učenik ima svu opremu (kapu, rukavice, naočare, ski kartu) i da li je oprema adekvatna i prilagođena učeniku (dužina skija, zategnutost vezova, zakopčane cipele, da li stopalo „šeta“ u cipeli i dr). Ukoliko je propisano, učenik mora da ima i zaštitnu opremu (kacigu i dr). Učenicima objasniti značenje specifičnih pojmova – nazive za delove opreme (prednji, zadnji vez, vrh i kraj - „rep“ skije).

Objasniti i prikazati način korišćenja opreme – kako se otvara i zatvara vez, kako se drže štapovi (sa kaišem ili „klik“ sistemom), kako se nose skije u zatvorenom prostoru (u jednoj ruci, uz sebe, vertikalno - zbog ostalih ljudi) ili i napolju (na ramenu, vezovi iza ramena).

Privikavanje na opremu i podlogu

Klizava podloga i specifična oprema zahtevaju privikavanje na ograničenost pokreta u skočnom zglobu, težinu opreme i dužinu poluga.

Privikavanje na cipele sprovesti kroz vežbe:

- (polu)čučnjeva, hodanja, trčanja
- sa decom privikavanje sprovesti kroz igru (štafete, hvatalice i sl).

Usvajanje osećaja ravnoteže i koordinacije pokreta sprovesti na horizontalnom prostoru, na skijama. Pripremne vežbe na skijama:

- u mestu, pregibanjem i opružanjem, zauzimanje prelaznih pozicija (visoka, niska i srednja)
- u mestu, odizanje jedne pa druge skije
- paralelno prestupanje u stranu
- okretanje oko vrhova, krajeva, sredina skija
- hodanje, sa ili bez upotrebe štapova
- klizanje na **jednoj** skiji (trotinet), sa i bez štapova (pomoć u održavanju ravnoteže)

Klizanje niz padinu (spust pravo, kosi spust/luk i pluzenje pravo)

Teren: blaga padina sa horizontalnim početkom i istekom.

Cilj: usvajanje osećaja dinamičke ravnoteže, klizanja i položaja skija na snegu. U spustu koso/luku usvojiti osećaj uloge geometrije skije u promeni pravca.

Pripremne vežbe:

- spust pravo
- spust pravo sa opružanjem i pregibanjem
- spust pravo sa odizanjem jedne skije
- spust koso/luk: postavljanje skija na rubnike, korišćenjem geometrije i elastičnosti napraviti „zaokret uz padinu“
- spust pravo, skije paralelne, zapluženje u isteku
- pluzenje pravo, pluzenjem zaustavljanje na sredini padine (kočeći plug)

- pluzenje pravo, povećanje i smanjenje širine pluga (ključići plug)
- vežbe sa rekvizitima
- objasniti principe samozaštite prilikom padanja kao i postupke ustajanja na horizontalnoj podlozi i padini:
 - padanje sa što manje visine
 - padanje na bočnu stranu sa raširenim rukama (ne unapred, na koleno, ne na ruke)
 - klizanje nakon pada sa nogama niz padinu (ne glavom napred)
 - klizati na boku ili leđima, a ne kotrljanje oko uzdužne ose
 - ustajanje: sed nogama niz padinu, privući stopala što bliže kukovima, skije popreko na padinu, urezane, oslonac na štapove zabodene iza tela ili ruke. Trupom i kukovima (težištem tela) što pre doći iznad stopala (ne zabacivati trup unazad)

Upotreba sredstava vertikalnog transporta (objašnjenje, pravila, vežbe)

U sredstva vertikalnog transporta spadaju: pokretne trake, vučnice, sedežnice i gondole. Čim učenik stekne sposobnost kontrole brzine u klizanju/pluzenju niz blagu padinu može se početi sa korišćenjem odgovarajućih sredstava vertikalnog transporta (prvenstveno pokretne trake ili mini liftovi) u cilju smanjenja zamaranja zbog penjanja kao i povećanja broja pokušaja/spuštanja.

U kasnijem procesu obuke primenjuje se postupak obuke korišćenja uspinjače i ski lifta:

- Objasniti i pokazati načina korišćenja vučnice/trake/sedežnice sa naglaskom na:
 - praćenje instrukcija (znaci i table sa uputstvima)
 - SKI LIFT (vučnica):
 - osnovni uslov za korišćenje ski lifta je da početnik ima usvojen potreban nivo ravnoteže i sposobnost klizanja (stajanja na skijama koje se kreću), kontrole održavanja skija u paralelnom položaju bez ukrštanja
 - Dati kratka i jasna uputstva:
 - polazak: držanje štapova u jednoj ruci, širi položaj paralelnih skija, blaga fleksija u kolenima
 - tokom kretanja održavati stojeći položaj bez seda unazad,
 - napomena o zabrani krivudanja i postupcima u slučaju pada,
 - način napuštanja lifta: opis mesta puštanja ručke, udaljavanje iz zone izlaska,
 - uraditi pripremne vežbe za ski lift (pomoću štapa imitirati polazak i vučenje)
 - dati uputstvo o postupku u slučaju pada na ski liftu ili prekida rada (precizirati moguća rešenja: sačekati na mestu pada ili pored staze, vratiti se na početak ski lifta i sl)
 - SEDEŽNICA
 - napomena održanju štapova u rukama (naročito na međustanici)
 - obavezno korišćenje zaštitne ograde na sedežnici
 - način napuštanja sedežnice: ustajanje, održavanje stojećeg položaja, korišćenje potiska sedežnice i nagiba terena, održavanje smeru kretanja i udaljavanja iz zone silaska)
 - zabrana ljuljanja
 - Provera da li postoji strah od visine kod učenika
 - GONDOLA
 - Nošenje skija u okruženju drugih skijaša, stavljanje skija u držače gondole
 - Zamoliti radnike na uspinjači/sedežnici da pomognu pri ukrcavanju
 - Na uspinjači instruktor ide prvi, a na ski liftu poslednji (najbolje da dva instruktora/grupe iskoordiniraju postupke pri korišćenju ski-lifta i sedežnice. Problem ski lifta je što početnici ne znaju kako izgleda izlazak)
 - Provera da li učenici imaju ski kartu
 - Na žičari je zabranjeno nošenje rančeva na leđima. Šalovi ne smeju da vire van odeće.
 - Borderi moraju otkopčati zadnji vez
 - Provera da li postoji strah od visine kod učenika

Učenje veštine zaokreta

Kroz istoriju, od početka organizovanog učenja, sve „škole skijanja“ nastojale su da se metodika sprovodi na racionalan, efikasan način, prilagođen individualnim sposobnostima učenika. Krajnji cilj svih metodika je skijanje na paralelnim skijama, što zahteva usvojene osećaje: ravnoteže, koordinacije i nezavisnog rada nogu. Za većinu početnika: (a) paralelan odnos je „previše uzak“ za održavanje ravnoteže, a (b) ključni problem je kontrola brzine nakon dolaska u položaj

sa skijama okrenutim niz padnu liniju. Takođe, koordinacija rada nogu (prenos opterećenja, pokreti vođenja skije) su složene motoričke radnje koje zahtevaju sistematski proces učenja.

Treba imati na umu da je učenje zaokreta proces usvajanja više motoričkih radnji: rotacija potkolenice, doziranje otklizavanja krajeva skija, rotacija natkolenica i postavljanje skija na rubnike, prenos opterećenja na dominantnu skiju (vodilju), doziranje rubljenja, opterećenja i održavanje pravilnog položaja trupa. Sve ove radnje se vrše tokom prelaska padne linije kada početnik ima najveći strah od povećanja brzine niz padinu.

Obuka skijanja kroz **zaokrete u plugu** omogućava početniku širok oslonac, bolju kontrolu brzine pluzenja, izvođenje pokreta mehanizma zaokreta **jednom pa drugom nogom**.

U metodičkom postupku preko **paralelnog zaokreta**⁵ zahtevi su složeniji: neophodan je viši nivo sposobnosti pojedinca (ravnoteža, koordinacija), savršen izbor postepeno strmijih terena, adekvatna oprema (prvo kraće, a potom duže skije). Cilj ovog metodskog postupka je usvajanje osećaja urezivanja paralelnih skija (koordinacija rada skočnog, kolenog zgloba, angulacije ..) i korišćenje geometrije i elastičnosti skije, održavanje dinamičke ravnoteže na manjoj površini i sinhronizacija pokreta obe noge.

U istoriji i aktuelnoj praksi evidentna su dva metodička pristupa učenju zaokreta⁶:

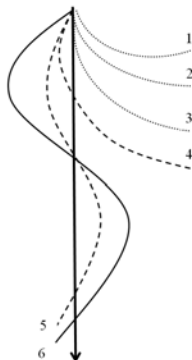
1. **Metodika učenja zaokreta na paralelnim skijama**⁷
2. **Metodika učenja zaokreta na skijama u pluznom položaju, putem:**
 - a. **Zaokreta u plugu**
 - b. **Kombinovanog zaokreta**

1. Metodika učenja zaokreta na paralelnim skijama (na kraćim skijama, 70 - 150 cm)

Na terenu malog nagiba, na skijama kraće dužine, vrši se spust koso/luk po padini sa završetkom i zaustavljanjem uz padinu. Tokom vežbe se mogu koristiti štapovi kao pomoć u održavanju ravnoteže. Na ovaj način početnik usvaja osećaj dinamičke ravnoteže, korišćenje efekta geometrije i elastičnosti skije pokretima rotacije skočnog zgloba (inverzija i everzija), rotacije natkolenice, nagib potkolenicama i postavljanje skija na rubnike, sve praćeno nagibom trupa u suprotnu stranu (angulacija).

Problem nastaje kada se izvodi vežba na drugu stranu, jer početnik mora da se okrene u mestu za 180 stepeni!

Usavršavanje se vrši smanjenjem ugla kretanja u odnosu na padnu liniju, od blagog spusta koso do spusta pravo niz padnu liniju tzv. „lepeza“ (Slika 44). Pun zaokret se vrši iz strmog spusta koso sa prelaskom padne linije (zaokret niz padinu), a potom i povezivanjem zaokreta. U početku se povezani zaokreti izvode u uskom hodniku, uz padnu liniju. Usavršavanje se vrši povećanjem širine hodnika i povećanjem nagiba padine.



Slika 44. Metodski postupak učenja paralelnog zaokreta na kraćim skijama - „Lepeza“

2a. Metodika učenja zaokreta na skijama u plugu

Zaokret u plugu, sa narednim, Kombinovanim zaokretom, čini celinu u kojoj se do paralelnog zaokreta dolazi metodskim putem u kojem se mehanika zaokreta uči kroz pluzni odnos skija i postepen prelazak u paralelni zaokret.

Pluzni odnos skija početniku omogućava širok, stabilan oslonac (bolju ravnotežu i osećaj sigurnosti) i lakšu kontrolu brzine (kočenje). Zauzimanje pluznog položaja je rezultat rotacije potkolenice (otklizavanje krajeva skija) i rotacije

⁵ GLM - Graduated Length Method (autor Cliff Taylor); UPS - Učenje s podaljšavanjem smuči (autor Sandi Murovec)

⁶ Izbor metodičkog pristupa se vrši u odnosu na sposobnost učenika uz mogućnost da se metodički pristupi kombinuju!

⁷ često nazivan „direktni put“

natkolenica (postavljanje skija na unutrašnje rubnike). Prenos opterećenja sa jedne na drugu nogu je olakšan u ovom širokom i stabilnom položaju i predstavlja uvod u razvoj sposobnosti nezavisnog rada nogu.

Cilj učenja pluznog zaokreta je usvajanje mehanizma zaokretanja: rotacija potkolenice, otklizavanje, rotacija natkolenice, postavljanje potkolenice pod uglom na padinu, a time i skija na rubnike, korišćenje efekta geometrije i elastičnosti skije, ravnoteža, prenos i doziranje opterećenja skije.



Slika 45. Zaokret u plugu

Karakteristike zaokreta

- Stav - skije sve vreme u pluznom položaju
- Početak kretanja - pravo niz padinu
- Vertikalna gibanja - u funkciji prenosa opterećenja. Nema uboda štapa.
- Vođenje skija - u početnoj fazi promena pravca je otklizavanjem, a u drugoj fazi rubljenjem i korišćenjem geometrije i elastičnosti spoljašnje skije
- Ritam - pregibanje traje duže od opružanja
- Teren: blaga padina
- Brzina - mala

Opis izvođenja

Zaokret započinje pluzanjem pravo niz padinu u srednjem skijaškom stavu. Opružanjem ka visokoj poziciji, vrši se prenos opterećenja na jednu skiju. Sledi pregibanje i opterećenje-spoljašnje noge, uz istovremeno vršenje tri bitna pokreta: (a) postepeno potiskivanje potkolenice napred pojačavajući pritisak na prednji deo cipele, a time i opterećenja na prednji deo skije stvarajući napadnu tačku oko koje se vrši rotacija-otklizavanje kraja skije, (b) rotacija potkolenice čime se postiže otklizavanje kraja skije i (c) potiskivanje potkolenice na unutra čime se skija postavlja na rubnik/urezuje i koristi efekat geometrije i elastičnosti skije. Opterećena skija se vodi po rubniku, unapred, u nastavku rubnika, uz kontrolisano otklizavanje zadnjeg dela skije. Dovođenjem spoljašnje skije, približno poprečno u odnosu na padnu liniju, zaokret se završava u srednjoj-niskoj poziciji. Nastavak zaokreta sledi opružanjem nogu, prenosom opterećenja, sa donje, na gornju skiju. Zaokreti su povezani, bez pluzenja koso po padini. Ose ramena i kukova su približno upravne na pravac kretanja. Gibanja su kontinuirana, povezana i bez zaustavljanja (nema „zamrznutog“ položaja). Opružanje traje kraće od pregibanja koje je usklađeno sa trajanjem zaokreta (kraj zaokreta je istovremeno kraj pregibanja i momenat započinjanja novog opružanja).

Metodičke napomene: cilj je usvajanje pokreta/mehanizma zaokretanja i zato se u početnoj fazi ne izvode pokreti veće motoričke složenosti (ubod štapa). Ovi elementi se uvode tek nakon usvajanja osnovnih pokreta.

Za napredne skijaše moguće je uvođenje uboda štapa i pravilnog ritma uz koordinaciju i vremensku usklađenost svih pokreta.

Pripremne vežbe

- pluzenje pravo, naizmenično dodatno zapluženje jednom pa drugom skijom
- pluzenje koso, dodatno zapluženje donjom skijom i prenos opterećenja na nju, pokreti donjim kolonom napred i unutra, vođenje skije otklizavanjem i rubljenjem zaokret uz padinu

- pluzenje pravo, dodatno zapluženje jednom skijom i prenos opterećenja na nju, pokreti kolonom napred i unutra, vođenje skije otklizavanjem i rubljenjem uz padinu
- pluzenje koso, dodatno zapluženje gornjom skijom i prenos opterećenja na nju, pokret gornjim kolonom napred i unutra, vođenje skije preko padne linije
- povezani zaokreti u plugu bez ograničenja prostora, vremena i ritma
- povezani zaokreti u plugu sa naglašenim pokretima pregibanja i opružanja i prenosa opterećenja

Korektivne vežbe

za stav

- zaokreti u plugu držanjem ruku na kolonima
- zaokreti u plugu s držanjem štapova horizontalno obema rukama
- isto, sa štapovima iza leđa
- isto, sa štapovima iza glave
- isto, jedan štap iza leđa, drugi ispred na kukovima

za vođenje

- zaokret uz prenos opterećenja dodatnim otklonom trupa koji se postiže:
 - dohvatanjem spoljašnje cipele
 - rukama u odručenju („avioni“)
 - potiskivanjem kolena rukom
 - potiskivanjem kolena obema rukama na jednom kolenu
 - vučenjem štapa spoljašnjom stranom zaokreta
 - imitacijama sviranja, mahanja, bacanja i dr.

2b. Kombinovani zaokreti

Zaokret je kombinacija pluznog i paralelnog položaja skija. U programu škole se nalazi nakon usvajanja zaokreta u plugu i predstavlja fazu u kojoj skijaš iz šire i stabilnije pozicije pluga da savlada paralelni zaokret. Cilj učenja ovog zaokreta je da učenik: (a) usvoji osećaj ravnoteže na manjoj površini oslonca, (b) usvoji mehaniku pokreta vođenja, pre svega, spoljašnje skije u zaokretu (dominantne, vodilje) i (c) stekne sposobnost nezavisnog rada nogu (u smislu koordinacije pokreta i ravnoteže). Zadatak je da učenik postepeno skraćuje fazu pluzenja (široki oslonac na obe noge), poveća ulogu spoljne skije (dominantne, vodilje), odnosno, smanji ulogu unutrašnje skije kao pomoćnog oslonca.



Slika 46. Kombinovani zaokret

Karakteristike zaokreta

- Stav - skije su paralelne, na početku zaokreta se postavljaju u pluzni odnos, a na kraju zaokreta su u paralelnom
- Početak kretanja – koso niz padinu
- Vertikalna gibanja – u funkciji prenosa opterećenja sa donje na gornju skiju
- Vođenje skija – u početnoj fazi, u plugu otklizavanjem kraja skije, u završnoj fazi na rubnicima korišćenjem geometrije i elastičnosti skije
- Ritam - pregibanje traje duže od opružanja

- Teren - umerena padina
- Brzina - mala

Opis izvođenja

Zaokret započinje kretanjem koso/lučno niz padinu, u srednjem stavu na paralelnim skijama. Donja skija je urezana i više opterećena. Sledi zapluženje gornjom skijom uz istovremeno opružanje nogu radi prenosa opterećenja na gornju (zapluženu) skiju. Ose ramena i kukova prate kretanje gornje skije. Gornja skija se postavlja na unutrašnji rubnik, noge se istovremeno pregibaju uz konstantno vršenje tri bitna pokreta spoljašnje noge: (a) rotacija potkolenice (b) potiskivanje potkolenice napred i (c) na unutra. Sledi urezivanje i vođenje opterećene spoljašnje skije na rubniku (unapred, u nastavku rubnika), uz kontrolisano otklizavanje kraja skije. Unutrašnja (neopterećena) skija se privlači do paralelnog položaja. Momenat privlačenja zavisi od osećaja sigurnosti, odnosno, ravnoteže učenika. Dovodjenjem skija u paralelni položaj zaokret se završava u srednjem stavu na urezanim gornjim rubnicima. Povezivanje zaokreta se vrši bez spusta koso u paralelnom stavu (bez „zamrznutog“ položaja). Pokreti pregibanja i opružanja se ponavljaju u kontinuitetu⁸, ravnomerno (težište tela se kreće po sinusoidi).

Metodičke napomene: cilj je usvajanje pokreta/mehanizma zaokretanja i zato se u početnoj fazi ne izvode pokreti veće motoričke složenosti (ubod štapa). Za napredne skijaše moguće je uvođenje uboda štapa i pravilnog ritma uz koordinaciju i vremensku usklađenost svih pokreta.

Pripremne vežbe

- spust koso, skije paralelne, nagibom potkolenica uz padinu postaviti skije na rubnike, zaokret uz padinu
- spust koso, skije paralelne, pregibanjem prelazak iz visokog u niži stav, nagib potkolenica uz padinu, zaokret uz padinu na rubnicima
- spust koso, skije paralelne, opterećenje na donjoj skiji, odizanje gornje skije
- spust koso, skije paralelne, opterećenje na donjoj skiji, gornjom zapluživanje, vraćanje u paralelni
- spust koso, skije paralelne, opterećenje na donjoj skiji, gornjom zaplužiti (bez opružanja nogu), prenos opterećenja na gornju, vođenje zaokreta na spoljnoj
- spust koso, skije paralelne, opterećenje na donjoj skiji, opružanjem nogu, gornjom skijom zapluživanje, vraćanje u paralelni zaokret
- pluzni luk: spust koso, zapluživanje gornjom skijom, opružanje, prenos opterećenja na gornju, promena pravca plugom, završetak u paralelnom položaju (bez vremenskog i prostornog ograničenja trajanja i dužine zaokreta)

Korektivne vežbe

Za stav

- zaokreti u plugu s držanjem štapova:
 - horizontalno obema rukama
 - sa štapovima iza leđa
 - sa štapovima iza glave
 - jedan štap iza leđa, drugi ispred kukova

Za vođenje skija u zaokretu

- zaokret uz prenos opterećenja dodatnim otklonom trupa:
 - dohvatanjem spoljašnje cipele
 - rukama u odručenju („avioni“)
 - potiskivanjem kolena rukom
 - potiskivanjem kolena obema rukama na jednom kolenu
 - vučenjem štapa spoljašnjom stranom zaokreta
 - imitacijama sviranja, mahanja, bacanja i dr.
- u spustu koso dva zapluženja gornjom skijom pa zaokret
- u zadnjoj trećini zaokreta odizanje unutrašnje skije

Osnovni paralelni zaokreti

⁸ opružanje i pregibanje se vrši po principu „jo-jo“ efekta tj. težište ne miruje ni jednog trenutka već se neprestano kreće gore-dole

Forma Osnovnog paralelnog zaokreta primerena je skijašima koji su savladali mehanizam zaokretanja podlozi, ali ne poseduju dovoljno sigurnosti i preciznosti pokreta (ravnoteža i koordinacija). Širi stav sa više razmaknutim skijama (šire od širine kukova) obezbeđuje bolju ravnotežu i sigurnost. Značajno otklizavanje krajeva skija omogućava brži prelazak padne linije, i predstavlja način usporavanja/kočenja (kontrola brzine). Cilj je usvajanje mehanizma zaokretanja sinhronizovano, obema nogama u paralelnom položaju. U ovom zaokretu, pokreti opružanja imaju ulogu rasterećenja. Uvodi se korišćenje štapa, usklađeno sa pokretima gibanja, što predstavlja dodatni koordinacijski zadatak.



Slika 47. Osnovni paralelni zaokret

Karakteristike zaokreta

- Stav - širi od širine kukova (širina ramena), skije su paralelne tokom celog zaokreta
- Početak kretanja – koso niz padinu
- Vertikalna gibanja – opružanje ima funkciju rasterećenja. Ubod štapa pri opružanju.
- Vođenje skija – u najvećem delu zaokreta otklizavanjem krajeva skija, u završnoj fazi na rubnicima
- Ritam – odnos opružanja i pregibanja je isti
- Teren – umereno strm
- Brzina - umerena

Opis izvođenja

U spustu koso skijaš se spušta u srednji-niži stav pripremajući se za ubod štapa i opružanje. Osa ramena je upravna u odnosu na centar sledećeg zaokreta (anticipacija). Ubod štapa se vrši kod prve trećine skije, opružanje je nagore-napred, prema unutrašnjoj strani zaokreta. Na kraju opružanja dolazi do smanjenja pritiska na podlogu (rasterećenje), tj. eliminacije otpora snega na bočnim stranama skija, što omogućava započinjanje zaokreta otklizavanjem krajeva skija i postavljanjem u novi pravac. Pregibanje nogu i spuštanje u niži položaj prate tri sinhronizovana pokreta: (a) rotacija potkolenica, (b) potisak potkolenicama napred i (c) unutra. Zadnja trećina zaokreta podrazumeva vođenje skija na rubnicima (započinjanjem zaokreta javlja se centrifugalna sila, a time i kompenzujući pokret nagiba skijaša na unutra – inklinacija, zbog čega se skije postavljaju na rubnike. Takođe, dolazak u poprečni položaj skija na padinu, zbog nagiba padine, uslovljava postavljanje skija na rubnike). Uz već navedene momente, skijaš vrši aktivaciju skoćih zglobova (inverziju i everziju), potom rotaciju natkolenica i nagib potkolenicama uz padinu (angulacija) tj. urezivanje rubnika skija. Pokreti pregibanja i opružanja se ponavljaju u kontinuitetu, ravnomerno (težište tela se kreće po sinusoidi). Zaokreti su povezani, bez kretanja koso po padini (kraj jednog zaokreta je početak narednog). U pripremnoj fazi anticipacija omogućava pravilan smer rasterećenja, promenu rubnika, prenos opterećenja na spoljašnju skiju i kretanje spoljašnjim kukom najkraćim putem u pravcu novog zaokreta.

Pripremne vežbe

- vežbanje ubadanje štapa u mestu u koordinaciji sa pokretima pregibanja i opružanja
- pluzni zaokreti sa ubadanjem štapa i pokretima opružanja i pregibanja u ritmu Osnovnog zaokreta
- kosi spust, zaokret u plugu i pluzenje 2-3 m niz padnu liniju, ubod štapa, opružanje, zaokret
- postepeni prelazak iz pluznih zaokreta (sa gibanjem i ubodom štapa) u Osnovni zaokret

Korektivne vežbe

- Osnovni paralelni zaokreti sa držanjem štapova horizontalno obema rukama
- Osnovni paralelni zaokret sa naglašenim opružanjem - poskokom
- Osnovni paralelni zaokret sa odizanjem unutrašnje skije

- Osnovni paralelni zaokret sa dvostrukim ubadanjem štapa i opružanjem

Paralelni zaokreti većeg radijusa

Zaokret predstavlja usavršavanje svih elemenata tehnike: stava, vođenja, gibanja, kontrole brzine i ritma u smislu pravovremenosti, tačnosti, preciznosti, ali i sposobnosti prilagođavanja uslovima staze i okruženja drugih skijaša. Zaokreti se izvode u brzini većoj od prethodnih zaokreta. Cilj je da se što više smanji faza otklizavanja krajeva skija (kočenje), a produži vođenje skija na rubnicima korišćenjem geometrije i elastičnosti skija.



Slika 48. Paralelni zaokret većeg radijusa

Karakteristike zaokreta

- Stav - skije u paralelnom odnosu u širini kukova
- Početak kretanja - koso niz padinu
- Vertikalna gibanja - opružanje ima funkciju rasterećenja. Ubod štapa.
- Vođenje skija - u početnoj fazi kontrolisanim otklizavanjem, u završnoj fazi na rubnicima.
- Ritam - pregibanje traje duže od opružanja
- Teren - srednje strma, široka padina
- Brzina - veća brzina

Opis izvođenja

Kretanje započinje u visokom stavu, koso niz padinu. Prelazak u niži položaj, priprema za ubod štapa i opružanje. Osa ramena je upravna u odnosu na centar sledećeg zaokreta (anticipacija). Opružanje nagore, napred i na unutrašnju stranu zaokreta. Na kraju opružanja ostvaruje se rasterećenje (smanjenje otpora snega na bočnim stranama skije). Sledi pregibanje i rotacija potkolenica sa potiskivanjem napred i unutra, obema kolenima. Otklizavanje krajevima skija je kontrolisano sa ciljem da se skije što pre postave na rubnike. Postavljanje na rubnike je posledica aktivacije skočnih zglobova i nagiba potkolenica ka unutrašnjoj strani zaokreta. Zaokret se završava dovođenjem skija u približno poprečan položaj u odnosu na padnu liniju. Prelazak preko padne linije je pod velikim uglom. Povezivanje zaokreta se vrši bez kretanja u spustu koso (kraj jednog zaokreta je početak narednog), a gibanja su kontinuirana, bez prekida. U pripremnoj fazi anticipacija omogućava pravilan smer rasterećenja, promenu rubnika, prenos opterećenja na spoljašnju skiju i kretanje spoljašnjim kukom najkraćim putem u pravcu novog zaokreta

Pripremne vežbe

- spust koso, aktivacija skočnih zglobova, pregibanjem nogu i nagibom potkolenica zaokret uz padinu
- spust koso, zaokret uz padinu u niskom stavu (jaje), aktivacijom skočnih zglobova i nagibom potkolenica
- zaokret uz padinu iz spusta pravo, prelaskom u niži stav
- zaokret uz padinu iz spusta pravo/koso sa ubodom štapa i adekvatnim pokretima pregibanja i opružanja
- zaokret uz padinu sa odizanjem gornje skije
- prelazak iz Osnovnog paralelnog zaokreta u Paralelni zaokret većeg radijusa (povećanje brzine kretanja i širine hodnika)
- u toku zaokreta menjati stepen otklizavanja

Korektivne vežbe

- u mestu imitiranje pokreta u ritmu Paralelnog zaokreta
- duži zaokreti, štapovi iza kolena, držeci ih rukama između kolena, urezivanje rubnika

- potiskivanje spoljašnjeg kolena spoljašnjom rukom, unutrašnja ruka u odručenju ili na glavi
- potiskivanje kolena obema rukama
- spoljna ruka na boku, unutrašnja u uzručenju ili odručenju
- unutrašnja ruka u predručenju prati pravac narednog zaokreta, unutrašnja na boku (anticipacija)
- obe ruke na bokovima
- obe ruke prekrštene na grudima
- obe ruke na glavi
- zaokreti sa štapovima: ispred sebe, na leđima, na glavi, pod pazuhom, jedan iza leđa, a drugi ispred u visini kukova
- štapovi na zglobovima šaka
- vučenje spoljašnjeg štapa ispod sebe, unutrašnji štap na ramenu
- rasterećenje poskocima
- istovremeni ubod oba štapa, poskok

Paralelni zaokreti manjeg radijusa

Zaokret predstavlja usavršavanje svih elemenata tehnike u uslovima bržeg tempa, a time i izvođenja pokreta većom brzinom, koordinisano u prostoru i vremenu.



Slika 49. Paralelni zaokret manjeg radijusa

Karakteristike zaokreta

- Stav - srednja prelazna pozicija, skije u paralelnom odnosu u širini kukova
- Početak kretanja - spust pravo
- Vertikalna gibanja - opružanje ima funkciju rasterećenja. Ubod štapa.
- Vođenje skija - u početnoj fazi kontrolisanim otklizavanjem, u završnoj fazi na rubnicima. Nezavršeni zaokreti
- Ritam - pokreti pregibanja i opružanja imaju isto trajanje
- Teren - srednje strma
- Brzina - Veća

Opis izvođenja

Kretanje započinje u visokom stavu, pravo niz padinu. Prelazak u niži položaj, priprema za ubod štapa i opružanje. Osa ramena je približno upravna na pravac padne linije (anticipacija). Opružanje je nagore, napred i na unutrašnju stranu zaokreta. Na kraju opružanja ostvaruje se rasterećenje (smanjenje otpora snega na bočnim stranama skije). Sledi pregibanje i rotacija potkolenica sa potiskivanjem napred i unutra, sa oba kolena. Otklizavanje krajevima skija je kontrolisano sa ciljem da se skije što pre postave na rubnike. Postavljanje na rubnike je posledica aktivacije skočnih zglobova i nagiba potkolenica ka unutrašnjoj strani zaokreta. Nema potpunog završetka zaokreta u smislu dovođenja skija do poprečnog položaja, već se povezivanje zaokreta vrši iz nezavršenih zaokreta. Prelazak preko padne linije je pod ostrim uglom. Gibanja su bez prekida, kontinuirana, u istom odnosu pregibanja i opružanja. U pripremnoj fazi anticipacija omogućava pravilan smer rasterećenja, promenu rubnika, prenos opterećenja na spoljašnju skiju i kretanje spoljašnjim kukom najkraćim putem u pravcu novog zaokreta.

Pripremne vežbe

- u mestu imitiranje pokreta u adekvatnom ritmu i tempu
- spust pravo, imitiranje zaokreta proklizavanjem skija do poprečnog položaja, težište se kreće približno po padnoj liniji (hokej stop)
- prelazak iz imitacije u zaokrete u užem hodniku
- iste vežbe držeći štapove u različitim položajima
- iste vežbe sa naglašenim završetkom zaokreta uz padinu (naglašen rad potkolenica)
- prelazak iz Osnovnog paralelnog u Paralelni zaokret manjeg radijusa

Korektivne vežbe

- u mestu različiti poskoci: sunožni, sa noge na nogu, step
- vijuganje u uskom hodniku držeći ruke: u predručenju, prekrštene na grudima, u odručanju
- ista vežba sa štapovima: horizontalno ispred sebe, pod pazuhom, na ramenima iza vrata, na glavi, „antene“, ukršteni štapovi ispred (X)
- u spustu pravo, ubod štapa u različitim varijantama (3 x desni + 3 x levi + 3 x istovremeno)
- u parovima: držanjem za ruke, za ramena, formacije od 3, 4 i više skijaša
- zaokreti sa sunožnim skokovima (skije u poprečnom položaju, urezane, niska pozicija, momenat reakcije podloge)
- zaokreti sa step poskocima
- zaokreti sa ubodima štapova sa iste strane

"Karving" zaokreti

Postoji više definicija karving zaokreta (*carve* engl – urezivanje, rezbarenje): „Zaokret isključivo na rubnicima“, „Zaokret bez otklizavanja“, „Zaokret po radijusu bočne stranice skije“, „Zaokret u kome svaka tačka na rubniku prođe kroz istu tačku na podlozi“. Karving zaokreti predstavljaju vrhunac tehnike skijanja u smislu maksimalne efikasnosti i racionalnosti kretanja (nema otklizavanja, a time ni usporavanja), maksimalno korišćenje svojstava opreme i karakteristika podloge (urezivanje i korišćenje geometrije i elastičnosti skije). Pokreti opružanja i pregibanja omogućavaju efikasno korišćenje spoljašnjih i unutrašnjih sila (centrifugalne sile), bez nepotrebnog pritiska na podlogu pri opružanju prilikom prelaska u naredni zaokret (nema otiskivanja od podloge radi opružanja i rasterećenja). Nižom prelaznom pozicijom (u varijanti zaokreta sa pregibanjem) smanjuje se otpor vazduha. Veća brzina i manji radijus zaokreta omogućavaju veće nagibe telom ka unutrašnjoj strani zaokreta, a time i kretanje težišta tela kraćom putanjom.

Karving zaokreti mogu biti:

- karving zaokreti većeg radijusa
 - *pokretima opružanja nogu i trupa*
 - *pokretima pregibanja nogu i trupa*
- karving zaokreti manjeg radijusa
 - *pokretima opružanja nogu i trupa*
 - *pokretima pregibanja nogu i trupa*

Karving zaokreti većeg radijusa opružanjem

Karakteristike zaokreta:

- Stav - skije u paralelnom odnosu
- Početak kretanja - spust koso
- Vertikalna gibanja - opružanje omogućava prelazak težišta na drugu stranu i opterećenje na druge rubnike. Pri većoj brzini izostaje ubod štapa, odnos štapom se samo markira ubod
- Vođenje skija - isključivo na rubnicima, tokom celog zaokreta
- Ritam - pokreti pregibanja traju duže od opružanja
- Teren - strm, dovoljno širok
- Brzina - velika



• Slika 50. Karving zaokret većeg radijusa – opružanjem

Opis izvođenja

Kretanje započinje spustom koso, na skijama u paralelnom odnosu, u širini kukova, u visokoj poziciji, do postizanja veće brzine. Sledi zaokret preko padne linije, potom pregibanje. Osa ramena je približno upravna na pravac padne linije (anticipacija). Usled velike brzine štapom se samo inicira ubod, opružanje tela nagore, napred i unutar zaokreta. Rotacijom (inverzijom i everzijom) skočnog zgloba i nagibom potkolenice započinje postavljanje skija na rubnike. Sledi nagib potkolenicama na unutrašnju stranu zaokreta radi povećanja nagiba skije na rubnike. Potisak potkolenicama napred i unutra dovodi telo u nižu poziciju. Telo vrši nagib ka unutrašnjoj strani zaokreta, uz odgovarajući skijaški otklon, suprotstavljajući se dejstvu centrifugalne sile. Nagib tela i potkolenica se povećava tokom trajanja zaokreta. Koristeći efekat geometrije i elastičnosti, skije nastavljaju kretanje unapred, na rubnicima, bez otklizavanja krajeva skija. Zaokret se završava u najnižoj poziciji. Trup u položaju anticipacije. Povezivanje zaokreta se nastavlja ponovnim opružanjem tela (povećanje kraka centrifugalne sile uslovljava kretanje/prenos težišta preko skija - *crossover*) i prenos opterećenja na druge rubnike.

Pripremne vežbe

- zaokret uz padinu sa postepenim povećanjem ugla kretanja (od spusta koso do spusta pravo – „lepeza”)
- spust pravo, karving zaokreti uz padnu liniju (u uskom hodniku) samo aktivacijom skočnih zglobova
- spust pravo, karving zaokreti uz padnu liniju, progresivno povećanje širine hodnika (levak koji se širi)
- karving zaokreti u položaju „jaje” sa pokretima opružanja i pregibanja
- karving zaokreti sa naglašenim opružanjem, prebacivanje štapova iz donje u gornju ruku kroz uzručenje (iznad glave), a potom pregibanje tela i dohvatanje cipela rukama

Korektivne vežbe

- karving zaokreti sa potiskivanjem kolena rukama
- karving zaokreti u položaju „jaje”
- karving zaokreti sa gornjom rukom u smeru narednog zaokreta, donja ruka na bok
- karving zaokreti sa pljeskom dlanovima ruku u predručenju, a smer predručenja je prema narednom zaokretu

Karving zaokreti većeg radijusa pregibanjem



Slika 51. Karving zaokret većeg radijusa – pregibanjem

Karakteristike zaokreta:

- Stav - skije u paralelnom odnosu
- Početak kretanja - spust koso

- Vertikalna gibanja - pregibanjem nogu omogućava se prelazak težišta na drugu stranu (putanja težišta i putanje skija se ukrštaju). Težište tela ne menja svoju visinu u odnosu na podlogu. Pri većoj brzini izostaje ubod štapa.
- Vođenje skija - isključivo na rubnicima, tokom celog zaokreta
- Ritam - pokreti pregibanja traju kraće od opružanja
- Teren - strm, dovoljno širok
- Brzina - velika

Opis izvođenja

Kretanje započinje spustom koso, na skijama u paralelnom odnosu, u širini kukova, u visokoj poziciji do postizanja veće brzine. Sledi zaokret preko padne linije, potom pregibanje. Osa ramena je približno upravna ka centru narednog zaokreta (anticipacija). Putanje kretanja skija i težišta se razlikuju, jer se težište tela kreće kraćom putanjom, niz padnu liniju. Ukrštanje putanji skija i težišta tela prati pregibanje nogu čime se omogućava da skije prođu ispod težišta koje ostaje na istoj visini. Sledi promena rubnika i postavljanje skija na rubnike aktivacijom skočnih zglobova, sledi nagib potkolenicama ka unurašnijoj strani zaokreta, urezivanje, zatim opružanje nogu, i vođenje zaokreta u nastavku rubnika. Povezivanje zaokreta se nastavlja ponovnim pregibanjem nogu i trupa (*crossunder*).

Pripremne vežbe i korektivne vežbe

- vežbe se izvode sintetičkom metodom, odnosno zaokreti se izvode u celini sa posebnim naglaskom na korekciju pojedinih detalja
- prelazak iz klasičnog zaokreta u širokom hodniku (sa kontrolisanim otklizavanjem) u karving zaokrete

Karving zaokreti manjeg radijusa sa opružanjem



Slika 52. Karving zaokret manjeg radijusa – opružanjem

Karakteristike zaokreta:

- Stav - skije u paralelnom odnosu
- Početak kretanja - spust pravo
- Vertikalna gibanja - opružanje omogućava prelazak težišta na drugu stranu, opterećenje na druge rubnike i ubod štapa
- Vođenje skija - isključivo na rubnicima, tokom celog zaokreta. Zaokreti su nezavršeni u odnosu na poprečni položaj skija na padini
- Ritam - pokreti opružanja i pregibanja su jednakog trajanja
- Teren - srednje strm
- Brzina - srednja do velika

Opis izvođenja

Kretanje započinje spustom pravo, na skijama u paralelnom odnosu, u širini kukova, visoka pozicija. Sledi zaokret od padne linije, potom pregibanje, priprema i ubod štapa, opružanje tela nagore, napred i unutar zaokreta. Skije se postavljaju i vode isključivo na rubnicima počevši od aktivacije skočnih zglobova i nagiba potkolenica. Gornji deo tela je miran, ramena osa približno usmerena niz padnu liniju - anticipacija. Zaokreti nisu potpuno završeni, u odnosu na poprečni položaj na padini.

Povezivanje nezavršenih zaokreta nastavlja se ponovnim opružanjem nogu i trupa. Amplitude pregibanja i opružanja po vertikalnoj osi tela su naglašene.

Pripremne vežbe

- u mestu pokreti opružanja i pregibanja u ritmu brzog vijuganja
- u spustu pravo kratki zaokreti sa poskocima
- iz zaokreta u plugu sa naglašenim pokretima pregibanja i opružanja, ubod štapa, postepeno prelaženje u paralelan položaj i ritam brzog vijuganja. Pokreti vođenja skije u plugu se zadržavaju uz postepeno privlačenje unutrašnje skije
- iz karving zaokreta u širokom hodniku preći u zaokrete u uskom hodniku (levak koji se sužava)

Korektivne vežbe

- vežbe se izvode sintetičkom metodom, odnosno zaokreti se izvode u celini sa posebnim naglaskom na korekciju pojedinih detalja

Karving zaokreti manjeg radijusa pregibanjem

Karakteristike zaokreta:

- Stav - skije u paralelnom odnosu
- Početak kretanja - spust koso
- Vertikalna gibanja - pregibanjem nogu omogućava se prelazak težišta na drugu stranu (putanja težišta i putanje skija se ukrštaju). Težište tela ne menja svoju visinu u odnosu na podlogu. Pri većoj brzini izostaje ubod štapa
- Vođenje skija - isključivo na rubnicima, tokom celog zaokreta. Zaokreti su nezavršeni u odnosu na poprečni položaj skija na padini
- Ritam - pokreti opružanja i pregibanja su jednakog trajanja
- Teren - strm
- Brzina - srednja do velika

Opis izvođenja

Kretanje započinje spustom koso, na skijama u paralelnom odnosu, u širini kukova, u visokoj poziciji. Sledi zaokret preko padne linije, potom pregibanje. Osa ramena je približno upravna ka centru narednog zaokreta (anticipacija). Putanje kretanja skija i težišta se razlikuju, jer se težište tela kreće kraćom putanjom u odnosu na putanju skija. Ukrštanje putanji skija i težišta tela prati pregibanje nogu čime se omogućava da skije prođu ispod težišta koje ostaje na istoj visini. Sledi promena rubnika i postavljanje skija na rubnike aktivacijom skočnih zglobova i nagibom potkolenica ka unutrašnjoj strani zaokreta, urezivanje, zatim opružanje nogu i vođenje skija u nastavku rubnika. Zaokreti nisu potpuno završeni, u odnosu na poprečni položaj na padini. Povezivanje nezavršenih zaokreta se nastavlja ponovnim pregibanjem nogu i trupa.

Pripremne vežbe

- prelazak iz zaokreta u zaokret naglašenim pregibanjem nogu i prebacivanjem u sledeći zaokret
- iz karving zaokreta u širokom hodniku preći u zaokrete u uskom hodniku (levak koji se sužava)
-

Korektivne vežbe

- vežbe se izvode sintetičkom metodom, odnosno zaokreti se izvode u celini sa posebnim naglaskom na korekciju pojedinih detalja



Takmičarski veleslalom zaokret

Sve karakteristike karving zaokreta većeg radijusa važe i za ovaj zaokret (Slika 54). Specifičnosti su: veća dinamika (brzina kretanja i brzina pokreta), oscilacije težišta su minimalne, a amplitude bočnih pokreta maksimalne. Sve je podređeno maksimalnoj ekonomizaciji pokreta sa ciljem postizanja veće brzine, optimalnih sila i minimalnog utroška energije. Zaokret se izvodi u postavljenoj stazi, ali i u slobodnom skijanju na dva načina:

- opružanjem
- pregibanjem.

Takmičarski slalom zaokret

Sve karakteristike karving zaokreta manjeg radijusa važe i za ovaj zaokret (Slika 55). Specifičnosti su: veća dinamika (brzina kretanja i brzina pokreta), oscilacije težišta su minimalne, a amplitude bočnih pokreta maksimalne. Sve je podređeno maksimalnoj ekonomizaciji pokreta sa ciljem postizanja veće brzine, optimalnih sila i minimalnog utroška energije. Pokreti ruku su u funkciji "sklanjanja" kapija. Zaokret se izvodi u postavljenoj stazi, ali i u slobodnom skijanju na dva načina:

- opružanjem
- pregibanjem.



Slika 54. Takmičarski veleslalom zaokret Slika 55. Takmičarski slalomski zaokret

Terenski skok

Kada se, zbog veće brzine kretanja i prelaska preko grbe ili prelomnice, uz mogući odraz nogama i/ili štapovima, skijaš nađe u fazi leta vrše se pokreti pregibanja nogu, ruke u položaju širem od ramena (slabiji skijaši) ili položaju "jajeta" sa rukama ispred i uz telo (dobri skijaši). Pred doskok se vrši opružanje nogu, a potom i doskok sa pregibanjem nogu u funkciji amortizacije doskoka (Slika 56).

Terenska vožnja

Terenska vožnja predstavlja prikaz više varijanti zaokreta uz sinhronizaciju ritma, promene ritma, brzine, uslova staze, kvalitet podloge, konfiguracije terena, okruženja drugih skijaša i dr. Cilj je ispoljavanje tehničke osposobljenosti, fizičke pripremljenosti i kreativnosti skijaša (Slika 57).

Kretanje u dubokom snegu se vrši primenom tehnike zaokreta u dubokom snegu



Slika 56. Terenski skok



Slika 57. Zaokret u dubokom snegu

Zaokreti preko grba i uvala

Zaokreti preko grba i uvala (teren sa različitim profilom terena malih dimenzija) zahtevaju primenu pokreta amortizacije, opružanja i pregibanja u zavisnosti od profila terena. Varijante promena pravca na grbama su:

- zaokret na vrhu grbe (pregibanje nogu na vrhu grbe sa opružanjem nogu i vođenjem na rubnicima niz silaznu stranu grbe)
- zaokret između grba sa korišćenjem uzlazne strane grbe za usporavanje



Slika 58. Zaokreti na terenu sa grbama

Akrobatske forme skijanja

Akrobatske forme skijanja prikazuju veći nivo veštine, koordinacije, snage, ravnoteže. Ove forme zaokreta omogućavaju rešavanje određenih neočekivanih i nepredviđenih situacija kao i dokaz ličnih veština i sposobnosti instruktora. Najčešće varijante ovih formi zaokreta su:

- Na jednoj skiji (Slika 59)
- Na jednoj skiji sa odignutom i ukrštenom unutrašnjom skijom (Slika 60)
- Fuzzijev zaokret (Slika 61)
- Sunožnim skokovima preko padne linije (Slika 62)
- *Step* (Slika 63)
- *Twister* (stalno na unutrašnjoj) (Slika 64)
- "*Švedski poskoci*" (Slika 65)



Slika 59. Zaokret na jednoj skiji



Slika 60. Zaokret na jednoj sa odignutom i ukrštenom unutrašnjom skijom



Slika 61. Fuzziyev zaokret



Slika 62. Zaokret sunožnim skokovima preko padne linije



Slika 63. *Step* zaokret



Slika 64. *Twister* zaokret (stalno na unutrašnjoj)



Slika 65. "Švedski poskoci"

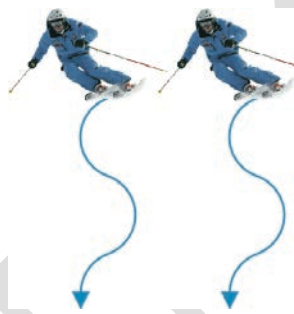
Postoje različite varijante akrobatskih skokova:

- raznoška
- "duffy"
- "twister"
- "back scratch"
- skok sa okretom 360 (helikopter)

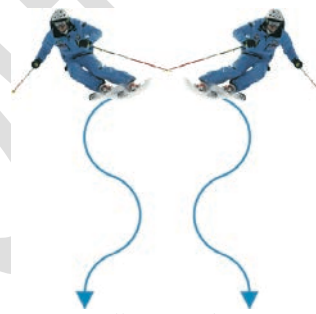
Skijanje u formaciji

Cilj skijanja u formaciji je razvoj sposobnosti uočavanja, anticipacije, kao i ispoljavanja sposobnosti prilagođavanja i usklađivanja pokreta u odnosu na zadati prostor, vremene, ritam i tempo. Neke od mogućih varijanti skijanja u formacijama su:

- u parovima
 - uporedno – u istom smeru (Slika 66)
 - uporedno – u suprotnom smeru (Slika 67)
 - "u senci" (Slika 68)
 - Praćenjem (Slika 69)
- u trojkama
 - piramida (Slika 70)
- veće formacije
 - ukrštanje – češalj (Slika 71)
 - iz dve u jednu kolonu (Slika 72)
 - iz jedne u dve kolone ukršteno (Slika 73)
 - transformacija (Slika 74)



Slika 66. Formacija: uporedno – u istom smeru



Slika 67. Formacija: uporedno – u suprotnom smeru



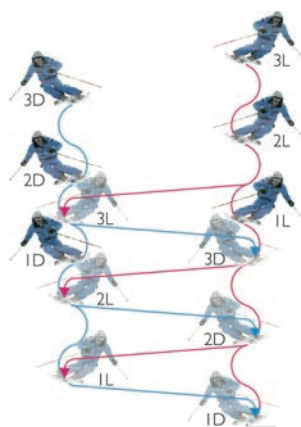
Slika 68. Formacija: "u senci"



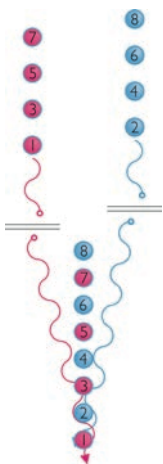
Slika 69. Formacija: praćenjem



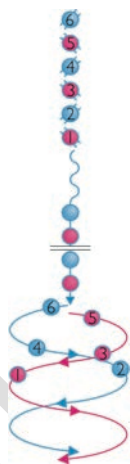
Slika 70. Formacija: piramida



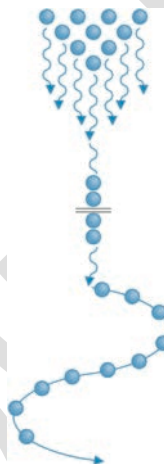
Slika 71. Formacija: ukrštanje – češalj



Slika 72. Formacija: iz dve u jednu kolonu



Slika 73. Formacija: iz jedne u dve kolone ukršteno



Slika 74. Formacija: transformacija

OCENJIVANJE TEHNIKE SKIJANJA

Ocenjivanje se može zasnivati na različitim pretpostavkama pa tako razlikujemo:

- Normativno ocenjivanje - ocenjujemo znanje učenika upoređujući ga sa znanjem učenika u grupi;
 - ocene su ravnomerno raspoređene;
 - vezano je uz sadržaj;
 - podstiče takmičenje;
 - ne pomaže učeniku da savlada ono što ne zna.
- Kriterijumsko ocenjivanje - upoređuje postignuća učenika prema definisanim kriterijumima;
 - između ocena ima veliki broj slabih ali i vrlo visokih;
 - podstiče suradnju učenika;
 - povezano je s obrazovnim ishodima;
 - jasno daje povratnu informaciju o tome što se zna, a što bi trebalo bolje naučiti.

Za pravilnu procenu znanja tehnike skijanja potrebno je definisati osnovne elemente tehnike i formirati kriterijume za njihovo ocenjivanje:

1. **Stav – položaj tela tokom kretanja** (položaj tela i težišta, međusobni odnosi segmenata tela)
2. **Gibanja** telom obuhvataju opružanja, pregibanja, otklone i zasuke
3. **Vodenje skija** u zaokretu (elementi tehnike zaokretanja) - uezivanjem i vodenje skija u nastavku rubnika, bez bočnog – translatornog "proklizavanja" cele skije
4. **Koordinacija pokreta** (u vremenu i prostoru) – usklađenost gibanja, ubadanja štapa, prestupanja i dr.
5. **Ritam i brzina** izvođenja elemenata tehnike (zaokreti izvedeni istom, kontrolisanom brzinom, istog radijusa u istoj širini koridora)

Stav –

Deskriptori položaja skijaša i pokreta tokom zaokreta na kompaktnoj podlozi

Položaj nogu i skija – Racionalan položaj skija je prirodan stav, odnosno kada su skije u širini kukova. Ovakav položaj omogućava nezavisan rad nogu (uži položaj bi ograničio kretanje spoljašnjeg kolena na unutra). Prividno veći razmak između skija, kod takmičara, posledica je više pogrčene unutrašnje noge zbog nagiba u zaokretu, a ne zbog veće širine stava.

Položaj potkolenica u zaokretu – Pokret postavljanja skija na rubnike počinje unutrašnjom/spoljašnjom (*everzijom*, *iverzijom*) rotacijom u skočnom zglobu, potom rotacijom natkolenica i nagibom potkolenica ka unutrašnjoj strani zaokreta. Potkolenice su u paralelnom položaju, odnosno, unutrašnje koleno sa natkolenicom mora izvršiti istovremenu spoljašnju rotaciju. Raspodela opterećenja nije podjednaka i uglavnom je više opterećena spoljnja, približno 70:30 % (Spitzenpfeil, 2009).

Položaj kukova – Vođenje skija se vrši nagibom potkolenica a kukovi moraju ostati dovoljno „visoko” tako da unutrašnje rame i kuk ne smeju da „padaju” u zaokret (Lešnik i Žvan, 2013). Nagib potkolenicama se kompenzuje otklonom trupa (angulacija). Spoljašnji kuk mora da prati zaokret i da se potiskuje u pravcu kretanja. Time se opterećenje na obe skije raspoređuje ravnomernije. Nepravilno je da se unutrašnji kuk potiskuje napred i da se vrši zasuk trupom. Posledica ovog kretanje bi bila postavljanje unutrašnje skije napred („krmarica”). Položaj gornje skije je uslovljen uglom skočnog zgloba u cipeli i nagibom padine.

Položaj trupa – Zaokret započinje blagim zasukom trupa u pravcu novog zaokreta (*anticipacija*) uz istovremeno rotiranje u skočnim zglobovima („izvrtanje”, spoljašnja i unutrašnja rotacija) i pomeranje težišta prema napred (Lešnik i Žvan, 2013). Početak promene pravca prati potiskivanje kolena napred i ka unutrašnjoj strani zaokreta, zbog čega skijaš prelazi u niži položaj. Ose ramena i kukova su upravne na uzdužnu osu skija. Nagib ka centu zaokreta se vrši potkolenicama, dok trup zauzima relativno uspravan položaj (angulacija), tako da osa ramena zadržava što približnije, horizontalan položaj. To znači da ulaskom u zaokret unutrašnje rame ne sme da „padne” u odnosu na spoljašnje, a to je često posledica spuštanja unutrašnje ruke. Odstupanja od ovog modela se dešavaju u situacijama velikih brzina kretanja kada nije moguće održavati ravnotežu otklonom trupa, u čeonj ravni, već se vrši zasuk i pretklon trupom - skijaški otklon. Ovaj položaj treba

razlikovati od „skijaškog otklona” (Gama, 1985, str 183) koji se vršio na „starim” skijama kada je zasuk imao ulogu kontrarotacije i lakšeg rotiranja nogu radi otklizavanja.

Položaj ruku – primarna uloga ruku je održavanje ravnoteže i ubod štapa. Pri većim brzinama i naglašenim bočnim gibanjima ruke zauzimaju širi položaj, a ubod štapa je samo prividan tj. ubod se samo markira. Šake su uvek ispred trupa, u granici vidnog polja, u položaju koji omogućava pravovremeno ubadanje štapa. U ekstremnim situacijama vrhunski skijaši se ponekad oslone na sneg klizajući šakom po podlozi ili osloncem na štap koji se vuče po snegu (treća tačka oslonca).

Deskriptori položaja skijaša i pokreta tokom zaokreta u dubokom snegu

Položaj nogu i skija – Stav je uži kako bi skije bile podjednako opterećene. Na ovaj način skijaš formira jedinstvenu kliznu površinu. U suprotnom, više opterećena jedna skija, tonula bi dublje u sneg i kretala se manjom brzinom.

Položaj trupa – Težište tela je pomerenom unazad do zauzimanja „glisirajućeg” položaja skija. Ose ramena i kukova su okrenute upravno niz padinu (anticipacija). Anticipacija omogućava korišćenje pokreta kontrarotacije trupa i nogu.

Položaj ruku i korišćenje štapova – Zbog propadanja u rastresitu podlogu štap nema ulogu u stvaranju otpora, odnosno obrtne i tačke oslonca. Ruke su u široj poziciji radi održavanja ravnoteže i fiksiranja položaja ramena. Širi položaj ruku pomaže u fiksiranju ramena i trupa (anticipacija) što omogućava pokrete kontrarotacije koji su naglašeniji nego tokom skijanja na kompaktnoj podlozi.

Pokreti nogu – Pokreti pregibanja i opružanja su naglašeni, ritmični i dinamični radi korišćenja svojstava elastičnosti podloge i opreme. Sabijanjem snega i skija omogućava se ispoljavanje njihove elastičnosti u smislu ispoljavanja sile reakcije podloge i olakšanog opružanja skijaša po z-osi. Na kraju opružanja skijaš vrši dodatni pokret pregibanja nogu radi uzdizanja skija iz dubljih i gušćih slojeva snega (rasterećenje) radi rotacije i postavljanja u novi pravac. Nagibom potkolenica se dozira otpor snega na kliznim površinama, a time i stepen otklizavanja. Za zaokret se koristi samo svojstvo elastičnosti skije dok geometrija skije nema uticaja zbog nemogućnosti urezivanja u rastresitu podlogu.

OCENJIVANJE

- Ocena 10 (izuzetno)-položaj segmenata tela skijaša, međusobno i u odnosu na skije ne odstupa od modelne vrednosti osnovnog skijaškog stava
- Ocena 9 (odlično) -položaj ruku odstupa od modelne vrednosti, dok položaj ostalih segmenata tela skijaša ne odstupa
- Ocena 8 (vrlo dobro) -položaj ruku i položaj trupa odstupa od modelne vrednosti, dok položaj ostalih segmenata tela skijaša ne odstupa
- Ocena 7 (dobro) – položaj trupa značajno odstupa od modelne vrednosti (naglašeni pretklon ili težište u zadnjoj poziciji, iza tačke oslonca)
- Ocena 6 (dovoljno) – položaj ruku i položaj trupa značajno odstupa od modelne vrednosti
- Ocena 5 (nedovoljno) – težište tela je iza tačke oslonca i osloncem potkolenicama na zadnji deo cipele, položaj ruku značajno odstupa od modelne vrednosti

Vertikalna opružanja i pregibanja

Pri klasičnim paralelnim zaokretima ispravnost pokreta opružanja i pregibanja se procenjuje iz tri aspekta:

- amplituda: u demonstraciji naglašena, dominiraju pokreti u zglobovima kolena)
- pravac opružanja: nagore, unapred, ka unutrašnjoj strani zaokreta. Time se rasterećuju krajevi skija i telo postavlja u optimalni položaj.
- trajanje faze opružanja/rasterećenja: traje od momenta završetka prethodnog zaokreta sve do padne linije, a pregibanje od padne linije do završetka zaokreta. Ritam (odnos opružanja i pregibanja) može biti 2:3 (klasični zaokreti) ili 1:1 (kratki zaokreti, brzo vijuganje)

OCENJIVANJE

- Ocena 10 (izuzetno)-potpuna ispunjenost sva tri aspekta opružanja i usklađeni pokreti opružanja u svim zglobovima nogu: amplituda naglašena u zglobovima kolena; pravac opružanja nagore, napred, ka unutrašnjoj strani zaokreta; trajanje usklađeno-opružanje do momenta položaja skija niz padnu liniju, pregibanje od tog

momenta do kraja trajanja zaokreta. Gibanja povezana tako da se težište tela konstantno kreće, po sinusoidi, bez zaustavljanja i zadržavanja u jednom položaju. Kraj jednog zaokreta je istovremeni početak narednog.

- Ocena 9 (odlično) – izostanak jednog od tri aspekta u manjoj meri (nedovoljna amplituda ili manja neusklađenost sa trajanjem (kratki, brzi pokreti, zadržavanje težišta u jednoj tački
- Ocena 8 (vrlo dobro) – nepotpuna amplituda, smer i trajanja
- Ocena 7 (dobro) – značajna odstupanja u amplitudi, smeru, trajanju
- Ocena 6 (dovoljno) – izostanak jednog elementa uz značajna odstupanja ostala dva
- Ocena 5 (nedovoljno) – nepostojanje opružanja

Vođenje skija u zaokretu

Vođenje zaokreta ispoljavanjem efekta geometrije skija se postiže postavljanjem skija na podlogu sa nagibom poprečnih osa prema ravni podloge (donja skija na unutrašnji, a gornja na spoljašnji rubnik). Postepenim povećanjem pritiska na središnje delove skija i urezivanjem rubnika, skije se vode kroz zaokret lučnom putanjom. Nagib poprečnih osa skija na površinu padine (posmatrano u frontalnoj ravni) uslovljen je nagibom uzdužnih osa potkolenice pokretom ka unutrašnjoj strani zaokreta, a skijaški otklon omogućava održavanje dinamičke ravnoteže i rubljenje. Tokom zaokreta, stopala u skočnom zglobu vrše uvrtnja (everzija i iverzija).

OCENJIVANJE

U zaokretima sa otklizavanjem (Plužni, Kombinovani, Osnovni paralelni, Paralelni) ocenjuje se kontrola otklizavanja (zaokreti su manjeg radijusa od radijusa skije), dok se kod karving zaokreta ocenjuje vođenje skija lučnim putanjama radijusa istih veličina kao što su i radijusi bočnih lukova skija (uključujući i stepen urezivanja).

- Ocena 10 -promena pravca ispoljavanjem efekta geometrije i elastičnosti skija pri čemu su skije postavljene na rubnike i vođene kroz zaokret lučnim putanjama radijusa istih veličina kao što su i radijusi bočnih lukova skija (nema bočnog otklizavanja skija).
- Ocena 9 -promena pravca ispoljavanjem efekta geometrije i elastičnosti skija pri čemu su skije postavljene nedovoljno na rubnike i vođene kroz zaokret lučnim putanjama radijusa uz neznatno bočno otklizavanje zadnjih delova oko napadne tačke na vrhovima skija, u pojedinim delovima zaokreta.
- Ocena 8 -promena pravca ispoljavanjem efekta geometrije i elastičnosti skija pri čemu su skije postavljene nedovoljno na rubnike i vođene kroz zaokret lučnim putanjama uz znatno bočno otklizavanje zadnjih delova oko napadne tačke na vrhovima skija, tokom većeg dela zaokreta.
- Ocena 7 -promena pravca ispoljavanjem efekta geometrije i elastičnosti skija pri čemu su skije postavljene nedovoljno na rubnike i vođene kroz zaokret lučnim putanjama uz izrazito bočno otklizavanje zadnjih delova oko napadne tačke na vrhovima skija, tokom većeg dela zaokreta
- Ocena 6 -promena pravca bez ispoljavanja efekta geometrije i elastičnosti skija pri čemu su skije postavljene nedovoljno na rubnike i vođene kroz zaokret lučnim putanjama uz izrazito bočno otklizavanje zadnjih delova oko napadne tačke na vrhovima skija, tokom čitavog zaokreta
- Ocena 5 – promena pravca bez ispoljavanja efekta geometrije i elastičnosti skija pri čemu skije otklizavaju (proklizavaju) celom svojom dužinom bočno (transverzalno) ili skije nisu paralelne već u plužnom odnosu.

Koordinacija pokreta

Koordinacija u skijanju predstavlja prostorno i vremenski usklađene pokrete pojedinih segmenata tela međusobno i u odnosu na skije, pri čemu su pokreti optimalnih amplituda i brzina (Ilić i Ropret, 2010). Koordinacija podrazumeva tačnost i preciznost, kao bitne komponente od kojih zavisi uspešnost i ekonomičnost kretanja. Tačnost i preciznost kretanja podrazumevaju usaglašene forme (pravca, amplitude i međusobnog odnosa segmenata tela) i sadržaja (saglasnost fizioloških funkcija), u različitim uslovima naprežanja. Sposobnost povezivanja u strukturi koordinacije, kod skijanja se odnosi na sposobnost međusobnog koordiniranja pokreta segmenata tela (povezivanje rada ruku, nogu, trupa) i faza kretanja (pregibanje, opružanje i dr).

OCENJIVANJE

- Ocena 10 -pri izvođenju elemenata uočava se prostorna i vremenska usklađenost pokreta segmenata tela međusobno i faze zaokreta (pregibanja, opružanja, poskoci i ubod štapa, prestupanja i dr). Odstupanja mogu biti u pogledu amplitude, brzine pokreta, ritma, tempa kao i njihove pravovremenosti.
- Ocena 9 -pri izvođenju elemenata uočava se manje odstupanje od prostorne i vremenske usklađenosti pokreta segmenata tela međusobno i faze zaokreta (pregibanja, opružanja, poskoci i ubod štapa, prestupanja i dr). Odstupanja mogu biti u pogledu amplitude, brzine pokreta, ritma, tempa kao i njihove pravovremenosti.

- Ocena 8 -pri izvođenju elemenata uočava se umereno odstupanje od prostorne i vremenske usklađenosti pokreta segmenata tela međusobno i faze zaokreta (pregibanja, opružanja, poskoci i ubod štapa, prestupanja i dr). Odstupanja mogu biti u pogledu amplitude, brzine pokreta, ritma, tempa kao i njihove pravovremenosti.
- Ocena 7 -pri izvođenju elemenata uočava se veće odstupanje od prostorne i vremenske usklađenosti pokreta segmenata tela međusobno i faze zaokreta (pregibanja, opružanja, poskoci i ubod štapa, prestupanja i dr). Odstupanja mogu biti u pogledu amplitude, brzine pokreta, ritma, tempa kao i njihove pravovremenosti.
- Ocena 6 -pri izvođenju elemenata uočava se prostorna i vremenska neusklađenost pokreta segmenata tela međusobno i faze zaokreta (pregibanja, opružanja, poskoci i ubod štapa, prestupanja i dr). Odstupanja mogu biti u pogledu amplitude, brzine pokreta, ritma, tempa kao i njihove pravovremenosti.
- Ocena 5 –izostanak upotrebe štapa, pogrešan štap, pogrešan redosled pokreta i sl.

Ritam i brzina tokom zaokreta

Zaokreti se izvode kontrolisano u smislu da moraju biti izvedeni istom brzinom, ritmom i u istom koridoru. Brzina mora biti optimalna i kontrolisana. Zaokreti u celini i sva gibanja moraju biti u istom ritmu. Zaokreti, od prvog do poslednjeg, moraju biti približnog radijusa i dužine (jednaka širina koridora).

Ocenjivanje je složen proces koji nam omogućava da uočimo greške, shvatimo šta je uzročnik, a šta posledica greške. Ceo sistem elemenata tehnike je povezan i greška kod jednog elementa često izaziva grešku i u drugom elementu. Na primer: loš **stav** (sed nazad) onemogućava pravilno **vođenje** skije (vođenje i završetak zaokreta), a time i **kontrolu brzine**. Zbog nemogućnosti kontrole brzine učenik je prisiljen da povremeno usporava kretanje naglim pokretima čime remeti **ritam** zaokreta koji nisu izvedeni jednakom **brzinom** i u istoj **širini** koridora.

NIVOI OBUČENOSTI, OPISNE I NUMERIČKE OCENE, METODIČKI MODEL

Prilikom procene znanja skijanja neophodno je uzeti u obzir više činilaca (Tabela 3):

1. nivo izvođenja varijanti tehnika skijanja, odnosno:
 - a. složenost elemenata tehnike
 - b. kvalitet izvođenja:
 - i. preciznost,
 - ii. brzina,
 - iii. ritam.
2. vrstu podloge:
 - a. kompaktna (utabana, snežno-zaleđena, mekana),
 - b. dubok sneg,
 - c. neuređena staza,
 - d. grbe i uvale
3. kategorija težine staze (nagib)

Tabela 3. Sistematizacija nivoa veština i tehnika skijanja

NIVO	OCENA	VARIJANTE TEHNIKE	VRSTA SNEŽNE PODLOGE				KATEGORIJA STAZE			
			uređena staza	dubok sneg	neuređena staza	grbe i uvale	plava	crvena	crna	
NESKIJAŠ	1 i 2	kretanje na horizontalnoj podlozi, klizanje u spustu pravo, plug ključući								
POČETNIK	3	Zaokreti u plugu	+				+			
	4	Kombinovani	+				+			
NAPREDNI	5	Osnovni zaokret	+				+			
	6	Osnovni zaokret	+				+	+		
	7	Paralelni	+				+	+		
	8	Paralelni + varijante**	+				+	+	+	
EKSPERT	9	Paralelni	+	+			+	+	+	
	10	paralelni + karving	+	+	+	+	+	+	+	

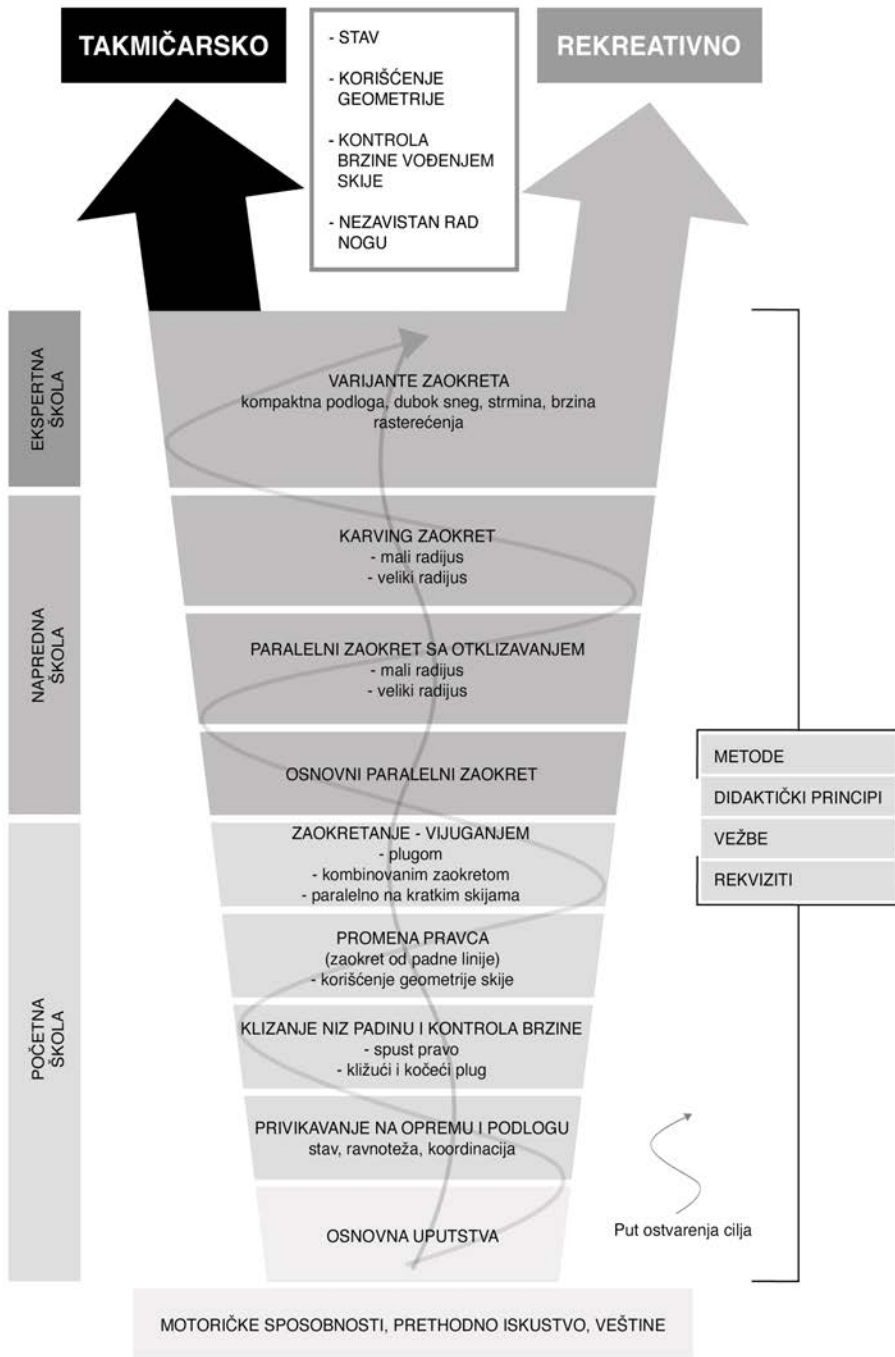
Tabela 4. Nivoi obučenosti prema kriterijumu: odnosa skija; nagiba i reljefa terena; vrste podloge; brzine i ritma, vođenja skije sa/bez otklizavanja (Jevtić 2011, str 106, modifikovano)

Ocena	Opisna ocena
0	Neskijaš, neprilagođen na podlogu i opremu
1	Neskijaš, prilagođen na opremu i kretanje na horizontalnoj podlozi
2-	Neskijaš, prilagođen na klizanje niz padinu sa horizontalnim istekom (Spust pravo), bez kontrole brzine, bez promene pravca; znanje penjanja bočnim i/ili škarastim korakom
2	Neskijaš, prilagođen na klizanje niz blagu padinu sa kontrolom brzine i sposobnošću zaustavljanja na padini i nastavka klizanja (Klizajući plug, Kočeći plug), bez promene pravca
2+	Neskijaš, promena pravca zaokretom u plugu u jednu stranu sa kontrolom brzine, na blagoj padini (do 15-20%)
3	Skijaš početnik, povezani Zaokreti u plugu sa kontrolom brzine, na blagoj padini (do 20%)
4	Skijaš početnik, povezane promene pravca sa kontrolom brzine, Kombinovani zaokret (početak zaokreta u plugu, nastavak na paralelnim skijama), blag nagib terena (do 20%)
4+	Skijaš početnik, povezane promene pravca sa kontrolom brzine, Kombinovani zaokret (početak zaokreta u plugu, nastavak na paralelnim skijama), umeren nagib terena (do 30%)
5	Skijaš, povezane promene pravca sa kontrolom brzine, skije u paralelnom odnosu (Paralelni zaokret u gruboj formi – širi stav, promena pravca otklizavanjem, nenaglašeni pokreti gibanja), blag nagib terena (do 20%)
5+	Skijaš, povezane promene pravca sa kontrolom brzine, skije u paralelnom odnosu (Paralelni zaokret u gruboj formi – širi stav, promena pravca otklizavanjem, nenaglašeni pokreti gibanja), umeren nagib terena (do 30%)
6	Skijaš napredni, sigurnost i standardno izvođenje Paralelnog zaokreta u gruboj formi na kopaktnoj podlozi, promena pravca otklizavanjem uz slabije korišćenje geometrije skije, slabiju kontrolu brzine i ritma, na plavim i crvenim stazama.
7	Skijaš napredni, sigurnost i standardno izvođenje Paralelnog zaokreta na kopaktnoj podlozi, značajno korišćenje geometrije skije tokom vođenja zaokreta, kontrola brzine i ritma na plavim i crvenim stazama.
8	Skijaš napredni, ovladanost većinom varijanata tehnika na kompaktnoj podlozi, Kontrola brzine i ritma na crnim stazama tokom paralelnih zaokreta sa početnim otklizavanjem. Emenetarni-karving zaokreti na blažim ravnim stazama (zaokreti većeg radijusa)
9	Skijaš napredni, ovladanost većinom varijanata tehnika skijanja na kompaktnoj podlozi, sa manjim greškama na terenima sa većim nagibom, manjom sposobnošću promene ritma i uslova staze. Elementarno znanje promene pravca u dubokom snegu terenu sa grbama i uvalama na srednje strmim padinama
10	Skijaš ekspert, ovladanost svim varijantama tehnika skijanja, na kompaktnoj podlozi i u dubokom snegu, na svim nagibima terena, različitim brzinama, promenama ritma, sa mogućnošću brzog prilagođavanja svim promenama uslova staze uz visok nivo koordinacije, kreativnosti i ličnim stilom
10+	Takmičarsko skijanje, ovladanost svim varijantama tehnika, na svim nagibima, različitim brzinama, uz zadati prostor, maksimalnom brzinom sa promenama ritma.

PRILOG

Slika 1. Šema Nacionalne škole skijanja

PREDLOG-PR



METODIČKI STANDARDI ZA RAD SA GRUPAMA

Broj osoba u grupi

- uzrast 7 i više godina = do 10 u grupi
- uzrast mlađi od 7 godina
 - homogena starosna grupa: godine starosti deteta = broj osoba
 - mešovita starosna grupa: godine starosti najmlađeg = broj osoba u grupi

Pravila i metodika vođenja grupe

- komunikacija, demonstracija, analiza, korekcija

Razraditi materijal!!!

..

ETIČKI KODEKS INSTRUKTORA

napisati ..

PREDLOG-RR

SPORTSKI OPERATIVNI TRENER (360 sati)
SPORTSKO REKREATIVNI VODITELJ (360 sati)
SPORTSKI INSTRUKTOR (360 sati)

Izvod iz Pravilnika o stručnom osposobljavanju MOSa

Trener u sportu je zanimanje lica koja učestvuju u demonstriranju sportskih vještina, programiranju, planiranju i realizaciji stručno-vaspitnog i stručno-pedagoškog rada u određenoj sportskoj grani, za sportiste svih uzrasta. Karakteristični poslovi trenera u sportu jesu: tehničko-taktičko obučavanje sportista, planiranje trenažnog procesa, vođenje treninga, kontrola pripremljenosti i selekcija sportista, analiza i korekcija trenažnog procesa i takmičenja, vođenje nastupa na takmičenjima; vođenje dokumentacije rada i postignutih rezultata, pripremanje izveštaje o radu; obezbeđivanje materijalno tehničkih uslova za izvođenje vežbanja i trenažnog procesa

Organizator rekreacije u sportu je zanimanje lica koja realizuju poslove koji se karakterišu usmerenjem procesa vežbanja i sportskih aktivnosti na relaksacione efekte i širim dijapazonom promjenjenih aktivnosti u odnosu na instruktore u sportu. Karakteristični poslovi organizatora sportske rekreacije jesu: izvođenje programa rekreativnog vežbanja sa pojedincima i grupama vežbača; sprovođenje podučavanja sportista rekreativaca; animacije i organizacije grupa i pojedinaca za rekreativno bavljenje sportskim aktivnostima; pripremanje vežbača za manifestacije i rekreativna takmičenja; pripremanje i sprovođenje sportsko-rekreativnih izleta, logorovanja, zimovanja i slično; obezbeđivanje preventivnih mera sigurnosti i pružanje prve pomoći kod povreda; kontrola fizičkih sposobnosti vežbača; planiranje, analiza i korekciji programa vežbanja i rekreativnih sportskih aktivnosti; organizovanje i vođenje rekreativnih manifestacija i rekreativnih takmičenja; obezbeđenje materijalno tehničkih uslova za izvođenje rekreativnih aktivnosti; upućivanje sportista rekreativaca na pravilan izbor sportske opreme i rekvizita; upoznavanje sportista rekreativaca sa specifičnim terenima, trasama, poligonima; realizacija velnes, SPA i sličnih programa.

Sportski instruktor je sportsko zanimanje lica koja se bave poslovima demonstriranja i osnovne obuke u određenoj sportskoj grani, odnosno oblasti sporta ili sportsko-turističkoj aktivnosti. Karakteristični poslovi sportskih instruktora jesu: realizacija procesa osnovnog tehničko-taktičkog ??? obučavanja vežbača i sportista u odnosnoj sportskoj grani, odnosno sportsko-turističkoj aktivnosti; pripremanje materijalno tehničkih uslova za izvođenje vežbanja, odnosno sportske aktivnosti; obezbeđivanje preventivnih mera bezbednosti i pružanje prve pomoći kod povreda; izvođenje programa sportskih aktivnosti sa sportistima i sl

NASTAVNI PLAN OSPOSOBLJAVANJA

PREDLOG-PR

SPORTSKI INSTRUKTOR (360 sati)

OPŠTE OBRAZOVNI SADRŽAJI

UVODNO PREDAVANJE	<ul style="list-style-type: none"> <i>Izazovi razvoja sporta u Srbiji</i> 		
OSNOVE ANTROPOLOGIJE Bio-medicinske osnove Pedagoško-psihološke osnove	Funkcionalna anatomija		
	Fiziologija fizičke aktivnosti		
	Biologija razvoja čoveka		
	Pedagogija sporta		
	Psihologija sporta		
	Komunikacija i refleksija		
PRVA POMOĆ	Prva pomoć		
TEORIJA I METODIKA SPORTSKOG TRENINGA			
	Antropomotorika		
	Osnove motornog učenja		
STATISTIKA I INFORMATIKA			
OSNOVE ORGANIZACIJE SPORTA I ZAKONSKE UREĐENOSTI U RS	Organizacija sporta i vežbanja u Srbiji		

POSEBNI – UŽE STUČNI SADRŽAJI (izbor 6 od 8)

	Preduzetništvo u sportu		
	Rizici i bezbednost u sportu		
	Tehnologije u sportu		
	Povrede u sportu		
	Prevenција povređivanja		
	Specifičnosti vežbanja žena		

POSEBNI – STRUČNO APLIKATIVNI SADRŽAJI - rad sa MENTOROM sportske grane

ANALIZA SPORTSKE AKTIVNOSTI	Teorija sportske grane		MENTOR
	Tehnika sportske grane		MENTOR
METODIKA PODUČAVANJA SPORTSKE GRANE	<ul style="list-style-type: none"> Tehnologija obučavanja Metodika obučavanja Specifični rizici i mere bezbednosti Sprave i rekviziti u obuci Samoprocena 		MENTOR
	<ul style="list-style-type: none"> Sportsko turistički aspekti organizacije obuke (opšti i lokalni) 		MENTOR
SPORTSKO PEDAGOŠKA PRAKSA	<ul style="list-style-type: none"> Praksa u sportskoj organizaciji 		

SPORTSKI OPERATIVNI TRENER (360 sati)

OPŠTE OBRAZOVNI SADRŽAJI

UVODNO PREDAVANJE	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnologija treninga pojedinih individualnih sportova • Tehnologija treninga pojedinih kolektivnih sportova • Izazovi razvoja sporta u Srbiji 		
OSNOVE ANTROPOLOGIJE Bio-medicinske osnove Pedagoško-psihološke osnove	Funkcionalna anatomija		
	Fiziologija fizičke aktivnosti		
	Ishrana sportista		
	Antidoping obrazovanje		
	Biologija razvoja čoveka		
	Pedagogija sporta		
	Psihologija sporta		
Komunikacija i refleksija			
PRVA POMOĆ	Prva pomoć		
TEORIJA I METODIKA SPORTSKOG TRENINGA	Teorija sportskog treninga		
	Osnove tehnologije sportskog treninga		
	Antropomotorika		
	Antropomotorika-vežbe		
STATISTIKA I INFORMATIKA	Analitika i dijagnostika u sportu		
OSNOVE ORGANIZACIJE SPORTA I ZAKONSKE UREĐENOSTI U RS	Organizacija sporta i vežbanja u Srbiji		

POSEBNI – UŽE STUČNI SADRŽAJI (izbor 6 od 8)

	Preduzetništvo u sportu		
	Rizici i bezbednost u sportu		
	Tehnologije u sportu		
	Dugoročno planiranje razvoja sportiste		
	Povrede u sportu		
	Sportska rehabilitacija		
	Prevenција povređivanja		
	Specifičnosti vežbanja žena		

POSEBNI – STRUČNO APLIKATIVNI SADRŽAJI - rad sa MENTOROM sportske grane

ANALIZA SPORTSKE AKTIVNOSTI	Teorija i pravila sportske grane		MENTOR
	Tehnika sportske grane		MENTOR
	Taktika sportske grane		MENTOR
METODIKA PODUČAVANJA SPORTSKE GRANE	<ul style="list-style-type: none"> • Metodika učenja motoričkih veština, tehnike, taktike. • Digitalne tehnologije u sp. grani 		MENTOR
METODIKA TRENINGA SPORTSKE GRANE	<ul style="list-style-type: none"> • Detekcija, selekcija, planiranje, praćenje, merenje, testiranje • Osnove kondicione pripreme • Samoprocena 		MENTOR
SPORTSKO PEDAGOŠKA PRAKSA	Praksa u klubovima		
TRENAŽNA PRAKSA	Praksa u klubovima		