

## SKIJANJE KAO FAKULTATIVNA NASTAVA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA EKONOMSKOM FAKULTETU U ZAGREBU

Ines Udodovsky<sup>1</sup>, Romina Herceg<sup>1</sup>, Predrag Mazinjanin<sup>1</sup>

*1*Ekonomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

### **Sažetak**

*Na Ekonomskom fakultetu u Zagrebu u ponudi nastave tjelesne i zdravstvene kulture već dugi niz godina nudi se i skijanje kao fakultativna nastava gdje studenti sami participiraju kojom ostvaruju pravo na potpis ili upis boda po semestru, cilj rada je prikazati mogućnosti proširenja kinezioloških programa u nedostatku prostora na fakultetima te realizaciju nastave u prirodi. Prikazani su osnovni skijaški elementi koji se savladavaju u programu nastave skijanja. Skijanje je sport koji ispunjava sve kriterije kojima se stječe motoričko znanje, zadovoljena je psihofizička i socijalna potreba mladih ljudi u suvremenom načinu života koji sve više ljude otuđuje i uzrokuje stresne te druge zdravstvene probleme.*

**Ključne riječi:** Ekonomski fakultet, studenti, skijanje

### **1. Uvod**

Ekonomski fakultet-Zagreb osnovan je 1920. godine i predstavlja najstariju instituciju visokog obrazovanja u području ekonomije i poslovne ekonomije u Republici Hrvatskoj, ali i u širem međunarodnom okruženju. Ekonomski fakultet Zagreb jedna je od 31 sastavnice Sveučilišta u Zagrebu koje je osnovano 1669. godine, što ga svrstava među najstarija sveučilišta u Europi. Na temelju rezultata svoga djelovanja na gospodarskom, društvenom i političkom planu, brojnošću aktualnih studenata i članova Alumni zajednice, brojnošću i kompetencijama svojih nastavnika, suradnika i pratećih djelatnika, dodijeljenim međunarodnim akreditacijama i plejadom vrsnih znanstvenika, menadžera, poduzetnika i političara koji djeluju u praksi, Ekonomski fakultet – Zagreb predstavlja i najveću instituciju ekonomskog obrazovanja u Republici Hrvatskoj i široj regiji (<https://www.efzg.unizg.hr/o-nama-29714/29714>).

Katedra za tjelesnu i zdravstvenu kulturu na fakultetu nudi osim redovnog programa kinezioloških aktivnosti u sportskim dvoranama fakulteta i neke sadržaje koji se odvijaju izvan redovne satnice dodijeljene rasporedom, a to su: planinarsko pješačke ture, plivanje, ciklično kretanje u parku Maksimir, fitness u dvorani sa spravama za vježbanje, rugby, bicikliranje i vježbanje u prirodi (u parku Bundek).

Svi se ovi programi odvijaju kao dio nastave, jedina aktivnost koju nudimo studentima kao dio fakultativnog programa uz participiranje studenata je skijanje tijekom ljetnog semestra (ožujak). Nastava skijanja se na Ekonomskom fakultetu odvija već dugi niz godina, te se pokazala kao aktivnost za koju je interes konstantan, osim godina koje su bile pogođene epidemijom Covida, kada su zimske aktivnosti bile smanjenog interesa zbog situacije koja je bila tada prisutna, putovanja su bila manjeg opsega pa tako i skijanja kako u inozemstvu, tako i u Hrvatskoj.

Međutim, povratkom na stanje prije Covida, skijanje je opet jedna od aktivnosti za koju postoji velik interes, te je prava šteta ne pokušati studentima opet ponuditi odlazak u planine te učenje i savladavanje elemenata skijaške tehnike, naročito zbog činjenice da su na katedri prisutni i rade nastavnici sa skijaškim licencama koji godinama ulazu u svoja znanja i skijaške vještine, koji su učitelji skijanja sa međunarodnim profesionalnim (ISIA) licencama te imaju što ponuditi studentima kroz program svladavanja skijaških tehnika.

Aktivnostima alpskoga skijanja moguće je utjecaj na razvoj najbitnijih motoričkih sposobnosti u pojedinim sportovima, ali i na višestruki razvoj djeteta sportaša (Saks i sur., 2015).

Alpsko skijanje kao jedan od sportova na snijegu omogućava djeci i mladima tjelesnu aktivnost te tako smanjuje nedostatak kretanja tijekom zimskih mjeseci. Odlazak u planinu, boravak na svježem zraku i određenoj nadmorskoj visini pozitivno utječe na psihičko i fizičko zdravlje. Tjelesne aktivnosti u prirodi i u planinama djeca i mlađe osobe mogu provoditi s različitim okolinom: obitelj, matični klub u kojem se dijete bavi sportom, organizirane aktivnosti vrtića, škola ili fakulteta (Cigrovski i sur., 2019).

Dakle, alpsko skijanje kao sportsko rekreacijska aktivnost, koja se odvija u specifičnim planinskim uvjetima, ima pozitivan utjecaj na čovjeka sa zdravstvenog i sociološkog aspekta. Odlaskom u zimski skijaški centar izvan mjesta stanovanja te bavljenjem različitim tjelesnim aktivnostima u skupini, neizbježno dolazi do upoznavanja novih ljudi, a time i do međusobnog povezivanja što utječe na sociološku komponentu. Veliki broj rekreativnih skijaša i stalni rastući interes za alpsko skijanje danas, svakako se odrazilo i na organizaciju i način poučavanja. Tempo života i sve brojnije obveze današnjega načina življenja doveli su do sve manje slobodnog vremena, pa se kao posljedica toga javlja potreba za što učinkovitijim korištenjem svakog slobodnog dana. Takvom trendu morale su se prilagoditi i škole alpskog skijanja, odnosno njihovi programi, koji su danas većinom organizirani u trajanju od šest ili sedam dana, unutar kojih skijaši početnici usvajaju osnove te motoričke aktivnosti (Cigrovski, Matković, 2008)

Putovanja, ali i izleti imaju niz blagodati za naše zdravlje - ublažavaju stres i depresiju, čine nas sretnijima i opuštenijima, smanjuju rizik od bolesti srca, poboljšavaju kondiciju (Šimić, 2019).

Cilj ovog rada je ukazati na mogućnosti proširenja ponude kinezioloških programa na fakultetima kao dio fakultativne nastave za koju postoji interes, a ne nude je svi fakulteti i visoka učilišta. Skijanje je sport koji nudi mnogo, ali na žalost nije dostupan mnogima, međutim, to ne bi trebala biti prepreka da se uvrsti u program nastave onima koji to žele. S tim ciljem je ovaj rad pisan jer taj program na Ekonomskom fakultetu provodimo niz godina te nam je želja da prikazemo mogućnosti proširenja ponude kinezioloških programa, a u kroničnom nedostatku sportskih dvorana u Zagrebu te interesa mladih za aktivnostima u prirodi na snijegu i u planini daleko od svakodnevnih briga.

## **2. Nastava na snijegu - nastava skijanja**

Prije svega potrebno je napomenuti da se ovdje radi o studentima koji su odlučili participirati u programu, sami snose troškove boravka na snijegu, ali unutar tjedan dana koliko traje nastava, sudjeluju u programu svaki dan po 4-5 sati nastave te im se tako odslušana nastava vrednuje kao potreban fond sati za cijeli semestar, čime su ostvarili uvjete za potpis ili upis ECTS boda.

Prije početka provedbe programa svi studenti prolaze određenu selekciju kojom se izdvajaju slabije od naprednih grupa skijaša. Na ovaj sadržaj prijavljuju se uglavnom studenti koji već imaju određena skijaška znanja te posjeduju svoju vlastitu opremu potrebnu za boravak na snijegu.

## **2.1. Program nastave**

1. Upoznavanje sa opremom (skije, vezovi, pancerice, štapovi; objašnjenje što su rubnici na skijama, što znači “rep” skije ili vrh skije...)
2. Učenje penjanja bočno (paralelno skije te prijestupno penjanje) ili penjanje tzv, V raskorakom (okrenuti tijelom prema uzbrdici, otvoriti vrhove skija, zatvoriti repove skija, oslanjati se na štapove i koračati uzbrdo)
3. Učenje podizanja u slučaju pada (skije postaviti okomito na padnu liniju, ramena i trup gledaju niz padnu liniju, oslanjanjem na štapove pokušati se podignuti)
4. Kretanja na ravnom (hodanje na jednoj skiji, a zatim na obje, paralelno postavljene skije te lagano pomicanje prema naprijed poput koračanja)
5. Klizni koraci na ravnom (pokušati klizno u stranu pogurati jednu, zatim drugu skiju, poput klizanja na ledu)
6. Spust ravno (na vrlo blagoj nizbrdici koja završava na ravnom terenu, sa paralelno postavljenim skijama, spustiti se u stavu lagano pogrčeno u koljenima sa težištem prema naprijed)
7. Vježbanje iz spusta ravno u položaj pluzenja (pokušati rastaviti “repove“ skija, skupiti vrhove skija, lagano u podčučnju, težište prema naprijed, skije gurati na unutarnje rubnike) - zaustavljanje
8. Pluzenje ravno, u položaju pluga na vrlo blagoj nizbrdici gurati repove skija prema van, vrhove skija držati zatvorene, težište tijela prema naprijed a skije držati na unutarnjim rubnicima, u tom položaju spuštati se do zaustavljanja
9. Pluzenje s prebacivanjem težine na jednu pa na drugu skiju (vježba za pluzni zavoj)
10. Pluzni zavoj (u položaju pluga prebacivanje težine sa jedne na drugu skiju pri čemu se i koljeno skije na kojoj je težina gura lagano prema naprijed)
11. Pluzni luk (iz visokog stava na paralelnim skijama, spuštamo se u položaj pluga te krećemo u zavoj, na kraju se vratimo u paralelni stav)
12. Spust koso (visoki skijaški stav, težište na donjoj skiji, tijelo u blagom postraničnom luku prema dolje)
13. Zavoj k brijegu (iz visokog stava u spustu koso prijeći u niži položaj, jače prebaciti težište na donjoj skiji, pustiti skiju da nas odvede prema brijegu kao da želimo skijati uzbrdo)
14. Otklizavanje (iz spusta koso, promijeniti položaj koljena na način da ih okrenemo nizbrdo, skije nisu više na rubnicima pa počinju otklizavati nizbrdo)
15. Osnovni zavoj (prelazni lik iz pluzne u paralelnu tehniku skijanja, iz spusta koso raspluziti vanjskom skijom, za vrijeme prilaska padnoj liniji aktivno priključiti unutrašnju skiju, izvesti završni dio zavoja vođenjem paralelnih skija polukružnim lukom zavoja u srednjem skijaškom stavu)
16. Paralelni zavoj od brijega (iz srednjeg skijaškog stava u strmijem spustu koso te u zatvorenijem položaju skija, podići se u zavoju, opteretiti vanjsku skiju, ubod štapa te prelazak u niži stav nakon što je zavoj izveden)
17. Vijuganje (osnovno i brzo ), vrlo slično paralelnom zavoju od brijega, samo se izvodi dinamičnije s naglašenim pregibanjem i ispruživanjem nogu uz minimalne rotacije trupa, skije postavljati na rubnike
18. Carving zavoj (najbrži zavoj u programu škole skijanja, ekstremno nisko težište tijela, skije potpuno na rubnicima, iskoristiti konstrukcije skija )
19. Terenska vožnja (primjena svih naučenih i savladanih skijaških elemenata u skijanju po različitim nagibima, dubinama snijega, grbama)

20. Skijanje kroz duboki snijeg (učenje tehnika skijanja kroz duboki snijeg, ali samo ukoliko je snijeg mekani, tzv. "pršić"), stav je identičan osnovnom skijaškom stavu, opterećenje skija je na sredini stopala, a ne kako mnogi misle da treba biti pomaknuto natrag.

Svi navedeni elementi se savladavaju i ponavljaju uz vježbe koje prethode izvedbi određenog lika. Skijaški likovi se uče kroz vježbe Hrvatske škole skijanja koju su nastavnici prošli te prolaze na seminarima HZUTS-a, gdje se na svakom takvom seminaru razmjenjuju iskustva, stječu nova saznanja ili utvrđuju već stečena.

Nastava skijanja je program koji je vrlo interesantan studentskoj populaciji, pored svih drugih kinezioloških aktivnosti koje su im na raspolaganju, a koje su dostupne bez participacije, ovaj program je prihvatljiv onima koji već i onako skijaju, tako da su grupe najčešće već sastavljene od dobrih, vrlo dobrih i naprednih skijaša. Također, popunjenost cjelokupne grupe koja se prijavljuje po semestru je 20 do 30-ak studenata. Stoga se neki fakulteti koji su sastavnice Sveučilišta udružuju te zajednički provode ove programe. Na taj način fakulteti surađuju, skijanje se popularizira te se stvaraju i uvjeti za studentska natjecanja u skijanju koja su se nekada provodila u sklopu Studentskog sveučilišnog natjecanja.

### 3. Zaključak

Ishodi ovakve nastave su mnogobrojni i vrijedni: skijanje je istinski iznimno vrijedna tjelesna aktivnost. Pozitivno utječe na zdravlje općenito, na psihosocijalni status u cjelini, te na razvoj gotovo svih motoričkih aktivnosti. Povratnim informacijama studenata smo zaključili kako je sam odmak iz sredine u kojoj je naglasak na učenju, savladavanju programa koji su obavezni na fakultetu, promjena klime i društvenih sredina pozitivno utjecala na fizičko i psihičko zdravlje. Mladi ljudi su u drugoj sredini opušteniji, socijaliziraju se, druže, a paralelno s time usvajaju nova motorička znanja ili dopunjuju već stečena.

Skijanje je poželjno na fakultetima, studenti imaju izbor u vidu fakultativne nastave, ukoliko to žele, provesti tjedan dana na snijegu, usavršiti ili popraviti svoje stečeno skijaško znanje. Ovakvo realizirana nastava ispunjava sve parametre potrebne za stjecanje prava na potpis ili upis ECTS boda (ovisno o studiju koji ima ili ne ECTS bodove), a o zdravstvenim benefitima nije potrebno dodatno pojašnjenje, organizam se „punji baterijama“ za predstojeće fakultetske obaveze.

### 4. Literatura

1. Cigrovski, V., Matković, B., (2008). Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, str. 487-490.
2. Cigrovski, V., Matković, B. i suradnici (2019). Sportovi na snijegu. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Hrvatski zbor učitelja i trenera skijanja (2009). Alpsko skijanje. Nakladnik Znanje d.d., Mandićeva 2, Zagreb.
4. Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Udžbenik Sveučilišta u Zagrebu, izdavač Europapres holding d.o.o. i Ferbos inženjering d.o.o.
5. Saks, R., Cigrovski, V., Maravić, D., Matković, B. (2015). Alpsko skijanje kao dopunski sport kod mladih sportaša U V. Findak (ur.), Zbornik radova 24. ljetna škola

kineziologa Hrvatske. Poreč, 30.06-04.07.2015. str. 439-444. Hrvatski kineziološki savez, Zagreb.

6. Službena stranica Ekonomskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Dostupno na URL adresi: <https://www.efzg.unizg.hr/o-nama-29714/29714>.
7. Šimić, V. (2019). Otputujte prema kvalitetnijem i sretnijem životu. Intervju na službenoj stranici medijske platforme ADIVA – svijetom do zdravlja. Dostupno na URL adresi: <https://www.adiva.hr/lifestyle/odmor-i-putovanja/otputujte-prema-kvalitetnijem-i-sretnijem-zivotu/>.