



SKIJAŠKO TRČANJE KAO REKREACIJSKA AKTIVNOST MLADIH NA ZIMOVANJU

CROSS-COUNTRY SKIING AS A RECREATIONAL ACTIVITY OF YOUNG PEOPLE DURING WINTER LEISURE TIME

Vjekoslav Cigrovski, Bojan Matković, Branka R. Matković

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

SAŽETAK

Skijaško trčanje kao rekreativna tjelesna aktivnost izuzetno je popularna u skandinavskim zemljama. Zbog povoljnog utjecaja na zdravlje i malog rizika ozljeđivanja skijaško trčanje primjenjivo je u svim dobnim skupinama. Primarni cilj istraživanja bila je procjena znanja i stavova mladih ljudi o skijaškom trčanju. U ovom istraživanju sudjelovalo je 180 učenika srednjih škola. Znanje ispitanika o skijaškom trčanju utvrđeno je putem upitnika, pomoću kojeg su dobiveni podaci o navikama mladih ljudi spram odlaska na zimovanje te participiranje u sportskim aktivnostima tijekom zimovanja. Upitnikom se posebno željelo utvrditi znanje ispitanika o skijaškom trčanju općenito, zatim o njegovom utjecaju na zdravlje, o zastupljenosti skijaškog trčanja u medijima te o mogućnostima bavljenja ovim sportom u Hrvatskoj. Postupak prikupljanja podataka bio je anoniman. Rezultati anketiranih ispitanika ukazuju da se na zimovanju najčešće bave alpskim skijanjem (59%), zatim sanjkanjem (16,6%), klizanjem (9,0%), daskanjem na snijegu (1,3%), dok se skijaškim trčanjem bavi svega 2,6% ispitanika. Zaključeno je kako skijaško trčanje nije sport koji srednjoškolci preferiraju, niti imaju saznanja o dobrobitima skijaškog trčanja na zdravlje. Isto tako ispitanici većinom smatraju skijaško trčanje monotonim i dosadnim sportom te time i neprimjerenim za rekreativno bavljenje. S obzirom da nemaju saznanja o mogućnostima bavljenja skijaškim trčanjem te pozitivnim učincima na zdravlje, smatraju da bi sport trebalo popularizirati putem medija. Konačno zaključeno je kako skijaško trčanje nije dovoljno atraktivna rekreacijska aktivnost za srednjoškolsku populaciju za razliku od dinamičnog i brzog alpskog skijanja koje je prema ovom istraživanju najzastupljenija rekreativna aktivnost na zimovanju.

Ključne riječi: skijaško trčanje, navike bavljenja zimskim sportovima, rekreacija, mladi

SUMMARY

Cross-country skiing ranks as one of the most popular recreational activities in Scandinavian countries. Due to its highly beneficial effects on human health and low risk of injury, the sport may be practiced by people of all ages. This study involved 180 participants, all of whom were high school students, and its primary goal was to evaluate the knowledge and attitudes towards cross-country skiing among young people. The participants' knowledge of cross-country skiing and leisure habits were collected using a questionnaire. The respondents' identities remained anonymous as the questionnaire was administered and collected. Emphasis was placed on a general knowledge of cross-country skiing, an understanding of the beneficial effects that it has on health, the attention that cross-country skiing attracts via the media, and, finally, possible opportunities for practicing cross-country skiing in Croatia. The Results indicated that the most popular winter leisure activities are alpine skiing (59%), sledding (16.6%), skating (9.0%), and snowboarding (1.3%), and that only 2.6% of study participants practice cross-country skiing. It was concluded that cross-country skiing is a favorite sport among high school students and that their knowledge of the health benefits of this activity is poor. The study found that students generally consider cross-country skiing to be boring and unsuitable as a recreational activity. As young peoples' knowledge of cross-country skiing, especially its health benefits, is inadequate, perhaps better media coverage of the sport is needed. Finally, it seems that the lack of popularity of cross-country skiing among the young people included in this investigation is in stark contrast to their enthusiasm for alpine skiing, a more dynamic recreational activity.

Key words: cross-country skiing, snow sport habits, leisure, young people

UVOD

Skijaško trčanje je najstarija skijaška disciplina, koja se razvila iz potrebe čovjeka za lakšim načinom transporta na snijegu. O tome svjedoči i uklesana slika skijaša iz Rodoy-a u Norveškoj, koja datira oko 3500 godine p.n.e. (5). No, prvo je natjecanje u skijaškom trčanju održano krajem 18. stoljeća u Norveškoj (9). Danas natjecanja u skijaškom trčanju obuhvaćaju cijeli raspon duljina staza od sprint utrka od nekoliko kilometara pa do maratona od pedeset kilometara. Osim kao samostalna disciplina, skijaško trčanje je sastavni dio nordijske kombinacije, koja povezuje skijaško trčanje i skijaške skokove, te biatlon, koji povezuje skijaško trčanje i streljaštvo (4).

Postoji više razloga zbog čega je skijaško trčanje u svijetu izrazito popularna rekreativna tjelesna aktivnost. Prema mišljenju brojnih znanstvenika, skijaško trčanje je jedna od najboljih aerobnih tjelesnih aktivnosti (15). Naime, skijaško trčanje pozitivno utječe na razvoj srčano-krvožilnog sustava čovjeka, istovremeno aktivira gotovo sve mišićne skupine, te zbog komponente klizanja na skijama ne predstavlja dodatno opterećenje na tetive i zglobove (10). Sve navedeno svrstava skijaško trčanje u skupinu tjelesnih aktivnosti s malim rizikom od ozljeđivanja (11,14). Skijaško trčanje kao natjecateljski sport pripada među najzahtjevnije sportove izdržljivosti, kod kojega je dominantni izvor energije aerobni (6). U odnosu na atletsko trčanje, kod skijaškog trčanja mišići trupa, ruku i ramena znatno su više opterećeni zbog odguravanja pomoću skijaških štapova (7). Izrazita popularnost ovoga sporta vezana je uz skandinavske zemlje koje imaju dugačku tradiciju skijaškog trčanja, poput Norveške, gdje se u ovu sportsku aktivnost masovno uključuju već i djeca mlađe školske dobi. S obzirom na veliki broj djece uključene u skijaško trčanje nije teško zaključiti kako ih mnogo ostaje i u sustavu natjecateljskog skijaškog trčanja. Je li tome razlog samo tradicija pojedinih zemalja ili pak ulaganje društva u sport koji izrazito doprinosi zdravlju bilo na rekreativnoj bilo na natjecateljskoj razini ostaje za utvrditi. Međutim, rasprostranjenost i popularnost ovoga sporta nije u svim zemljama na visokoj razini. Iako Hrvatska ima skijašku tradiciju dugu preko stotinu godina te u planinskim dijelovima dobre uvjete za razvoj ovoga sporta, skijaško trčanje kod nas nije popularan sport.

Cilj ovog istraživanja je utvrditi zastupljenost skijaškog trčanja kao rekreacijske aktivnosti na zimovanju kod zagrebačkih srednjoškolaca.

METODE ISTRAŽIVANJA

Ovim istraživanjem obuhvaćen je uzorak od 180 ispitanika. Ispitanici su bili učenici od prvog do četvrtog razreda srednjih škola Zagrebačke županije. Zastupljenost učenika s obzirom na dob, odnosno razred bila je ravnomjerna. Stavovi i navike učenika, odnosno znanje o skijaškom trčanju utvrđeno je putem odgovarajućeg

upitnika koji je bio sastavljen od 17 pitanja vezanih uz zimovanje i skijaško trčanje te opća pitanja vezana uz dob, spol, razred i mjesto življenja. Upitnikom se željelo utvrditi navike mladih ljudi spram odlaska na zimovanje te koje sportske aktivnosti tijekom zimovanja najčešće koriste. Isto tako upitnik je bio konstruiran da se utvrdi znanje ispitanika o skijaškom trčanju općenito, zatim o njegovom utjecaju na zdravlje, o zastupljenosti skijaškog trčanja u medijima te o mogućnostima bavljenja ovim sportom i u Hrvatskoj. Postupak prikupljanja podataka bio je anonimn.

Svi dobiveni podatci obrađeni su odgovarajućim statističkim postupcima, pomoću statističkoga paketa za obradu podataka «SPSS for Windows 14.0». Izračunati su osnovni deskriptivni parametri za dob (aritmetička sredina, standardna devijacija, minimalni i maksimalni rezultat) te frekvencije i postotci za odgovore na pojedina pitanja iz upitnika.

REZULTATI I RASPRAVA

Učenici koji su sudjelovali u anketi u prosjeku su bili u dobi od 16.13 godina (± 1.06), a bili su učenici sva četiri razreda srednje škole (prvi razred – 53 učenika, drugi razred – 66, treći razred – 36 i četvrti razred – 25 učenika). Većim dijelom su bile zastupljene učenice (65%). Ukupno je podijeljeno 200, a dobiveno je i analizirano 180 korektno ispunjenih anketnih upitnika. Od ukupnog broja učenika njih 78 odgovorilo je pozitivno na upit o odlasku svake godine na zimovanje. Interesantno je da od toga broja većina odlazi na zimovanje izvan Hrvatske (samo 21 učenik zimovanje provodi u Hrvatskoj) i to većim dijelom s obitelji što vjerojatno i nije čudno s obzirom na dob ispitanika. Samo 18 učenika odlazi na zimovanje s društvom, a dvoje ih ide sa svojim klubom (skijanje).

Tablica 1. Dob ispitanika

Table 1. Age of participants

	AS	SD	MIN	MAX
Dob	16,13	1,06	14,00	19,00

Analizirajući odgovore vezane uz aktivnost s kojom se djeca bave na zimovanju uočljivo je da je daleko najviše onih koji zimovanje povezuju s alpskim skijanjem (njih 46 ili 59%), zatim slijeđi sanjkanje (13 učenika), klizanje (7 učenika) te daskanje na snijegu (4 učenika), a samo dvoje zimovanje koristi da bi se bavilo skijaškim trčanjem. Interesantno je da vrlo mali broj učenika za vrijeme zimovanja kombinira dvije aktivnosti. Primjerice samo po jedan uz alpsko skijanje kombinira i snowboard, odnosno skijaško trčanje i snowboard. Četvero njih kombinira sanjkanje i klizanje. Ovi rezultati donekle začuđuju jer većina skijaških centara nudi velike mogućnosti kombiniranja sportskih aktivnosti. No, s druge strane takve kombinacije povezane su i s većim troškovima što sigurno nije zanemarivo

Tablica 2. Zastupljenost sportskih aktivnosti na zimovanju

Table 2. Sport activities during winter leisure time

	Frekvencija	%	Kum. %
Alpsko skijanje	46	59,0	59,0
Alpsko skijanje i snowboard	1	1,3	60,3
Skijaško trčanje	2	2,6	62,9
Skijaško trčanje i snowboard	1	1,3	64,2
Snowboard	4	5,2	69,4
Sanjkanje	13	16,6	86,0
Sanjkanje i klizanje	4	5,0	91,0
Klizanje	7	9,0	100,0
Ukupno	78	100	100,0

Zimovanja djece traju najvećim dijelom od sedam do deset dana, devetnaestero ih je na zimovanju manje od tjedan dana, trinaestero do dva tjedna, a njih 9 i više od 14 dana. Tijekom zimovanja aktivnost najčešće traje manje od 3 sata dnevno, njih 27 aktivno je između 3 i 5 sati, a dvadesetoro preko 5 sati. U grupi koja je najaktivnija nalaze se uglavnom djevojke i mladići koji kombiniraju dvije sportske aktivnosti tijekom zimovanja, najčešće alpsko skijanje i klizanje ili sanjkanje.

Analizirajući navedene rezultate jasno je vidljivo da skijaško trčanje u zagrebačkih srednjoškolaca nije sport koji preferiraju. To možda i nije čudno promatrajući rezultate istraživanja provedenih u Sjedinjenim Američkim Državama i Kanadi koji ukazuju da je među rekreativnim skijaškim trkačima najviše osoba u dobi između 35 i 54 godina (16). Najmanje je rekreativaca

upravo u dobi između 12 i 17 godina, a onda se broj skijaša trkača povećava. Moglo bi se zaključiti da ovo nije dovoljno atraktivna disciplina za mladu populaciju. I u zemljama Sjeverne Amerike i kod nas alpsko skijanje je daleko zastupljenije kao aktivnost na zimovanju. Vjerojatno je dinamičnost i brzina alpskog skijanja ono što daje veći izazov mladićima i djevojkama. Drugi razlog, obrazloženje za atraktivnost alpskog skijanja za populaciju mladih u Zagrebu mogao bi se potražiti i u popularnosti koju je ovaj sport dobio kroz vrhunske sportske rezultate hrvatskih skijaša, posebno olimpijske medalje obitelji Kostelić. Rezultati su u suglasju i s istraživanjima koja su provedena na zagrebačkim srednjoškolcima prije desetak godina, a bila su vezana uz bavljenje sportom te su pokazala da se od ukupnog broja ispitanika (N = 1050) njih 73.1% bavi nekim sportom. Najučestalije je bavljenje nogometom i košarkom, dok se alpskim skijanjem bavi njih 1.6%. Gledajući zimske sportske aktivnosti srednjoškolci su prisutni i u klizanju i sanjkanju, dok se skijaško trčanje uopće ne spominje (12). Kod učenica zagrebačkih srednjih škola (N=1003) broj onih koje se bave sportom je značajno manji (58.7%). Gledajući zimske aktivnosti njih 4% sudjeluje u alpskom skijanju i 2% u klizanju (13).

Međutim, podaci iz skandinavskih zemalja su drugačiji i iz njih je vidljiva velika popularnost skijaškog trčanja pa su i djeca i mladi uključeni u ovaj sport u puno većem broju. Ovo je zasigurno u skladu s dobro poznatom tvrdnjom da je kultura jedna od bitnih odrednica ljudskog ponašanja, pa tako i uključivanja u rekreacijske aktivnosti (3). Upravo dugogodišnja tradicija ovog sporta u zemljama kao što su Norveška, Švedska i Finska zbog pogodne geografske pozicije omogućuje rekreativno bavljenje skijaškim trčanjem (1). Kao posljedica velikog broja djece uključene u ovaj sport, mnogo ih je i u natjecateljskom sustavu.

Tablica 3. Upitnik o skijaškom trčanju s frekvencijom odgovora

Table 3. Questionnaire about cross country skiing with the answer's frequencies

	1	2	3	4	5
Skijaško trčanje je najzdraviji oblik sportske aktivnosti koja se može provoditi tijekom zimovanja	20	22	81	34	13
Skijaško trčanje je primjereno svim dobnim skupinama.	12	27	46	63	22
Skijaško trčanje bi trebalo biti sastavni dio ponude svakog skijaškog centra.	6	20	64	46	33
Skijaško trčanje bi bila odlična izvannastavna aktivnost.	31	35	64	21	15
Skijaškim trčanjem bi se sigurno bavio/la kada bih znao/la njegov utjecaj na svoje zdravlje.	5	37	64	36	27
Skijaško trčanje je izrazito dosadna i monotona tjelesna aktivnost.	20	26	47	48	29
U Hrvatskoj nema mogućnosti za bavljenjem ovim sportom.	12	34	72	36	26
Skijaško trčanje bi trebalo popularizirati putem medija	18	16	86	34	17
Natjecanja u skijaškom trčanju izrazito su zanimljiva za gledanje putem TV-a.	52	39	48	24	7
U skijaškom trčanju mogućnost ozljeda mišića češće su nego u alpskom skijanju.	17	45	70	30	8
Skijaško trčanje aktivira praktično sve mišićne grupe.	4	15	55	55	39

1=UOPĆE SE NE SLAŽEM; 2=NE SLAŽEM SE; 3=SVEJEDNO MI JE; 4=SLAŽEM SE; 5= U POTPUNOSTI SE SLAŽEM

Upitnik povezan s poznavanjem skijaškog trčanja bio je sastavljen od 11 pitanja na koja su ispitanici birali odgovore u rasponu od uopće se ne slažem do u potpunosti se slažem. Pitanja su bila izabrana tako da se utvrdi poznavanje skijaškog trčanja općenito, zatim o utjecaju skijaškog trčanja na zdravlje, o zastupljenosti skijaškog trčanja u medijima te o mogućnostima bavljenja ovim sportom i u Hrvatskoj.

Iz dobivenih odgovora uočljivo je da zagrebački srednjoškolci nemaju saznanja o dobrobiti skijaškog trčanja na zdravlje. Gotovo podjednak je broj ispitanika koji se slažu ili ne slažu u pogledu zdravstvenog aspekta skijaškog trčanja, što možemo objasniti činjenicom da ili ne znaju koliki je pozitivan doprinos skijaškog trčanja ili su potpuno nezainteresirani za ovu sportsku aktivnost. Takvo činjenično stanje potvrđuju i dobiveni odgovori na pitanje «Skijaškim trčanjem bih se sigurno bavio/la kada bih znao/la njegov utjecaj na svoje zdravlje», gdje je podjednak broj onih koji bi se sigurno tijekom zimovanja bavili skijaškim trčanjem, kao i onih koji su prema skijaškom trčanju indiferentni. Ispitanici su dobro uočili da se skijaškim trčanjem mogu baviti osobe svih uzrasta te su svjesni kako bi svaki skijaški centar u svojoj ponudi trebao osigurati i stazu za skijaško trčanje te mogućnost nabavke opreme za bavljenje ovom aktivnošću. Ostaje za utvrditi zašto je velika većina učenika, iako ima saznanje o skijaškom trčanju, ili nezainteresirana ili uglavnom negativnog stava o skijaškom trčanju u izvannastavnoj aktivnosti. Mogući uzrok svakako leži i u stavu o skijaškom trčanju, koje učenici srednjih škola doživljavaju kao izrazito dosadnu i monotonu tjelesnu aktivnost, ali moguće i u vjerovanju da se navedena aktivnost u Hrvatskoj ne može provoditi, obzirom na

nedostatak skijaških centara koji u svojoj ponudi imaju i skijaško trčanje. Iako skijaško trčanje doživljavaju statičnim i nezanimljivim za praćenje putem TV, ispitanici ipak uglavnom smatraju da bi ga trebalo popularizirati putem medija. U konačnici, ispitanici su dobro informirani o malom riziku ozljeđivanja vezanom uz skijaško trčanje, a poznato im je i da je skijaško trčanje aktivnost koja uključuje veliki broj mišićnih skupina (2).

ZAKLJUČAK

Analizirani rezultati, obzirom na veliki broj odgovora «Svejedno mi je» odražavaju zapravo nezainteresiranost srednjoškolske populacije za skijaško trčanje kao sportsku, pa i rekreacijsku aktivnost. Ispitanici većinom smatraju skijaško trčanje monotonim i dosadnim sportom te time i neprimjerenim za rekreativno bavljenje, kao i za gledanje na televiziji. Veliki dio srednjoškolaca nema saznanja o mogućnosti bavljenja skijaškim trčanjem u Hrvatskoj, ali misle da bi trebalo popularizirati ovu aktivnost putem medija. Ono što pobuđuje pozornost je činjenica da anketirani srednjoškolci nisu svjesni korisnog zdravstvenog aspekta skijaškog trčanja niti kao jedne od najzdravijih aerobnih aktivnosti s povoljnim učinkom na srčano-krvožilni sustav, niti kao sporta s minimalnim brojem ozljeda. Dobiveni rezultati dijelom su posljedica činjenice što je istraživanje provedeno na mladim, većinom zdravim ljudima, koji su neopterećeni bolestima srčano-žilnog sustava, pa su i njihovi kriteriji i prioriteta pri odabiru rekreativne aktivnosti drugačiji u odnosu na ljude starije dobi. Radi usporedbe, slično bi istraživanje trebalo provesti i na starijoj populaciji.

Literatura

1. Aarnio M, Winter T, Peltonen J, Kujala UM, Kaprio J. Stability of leisure-time physical activity during adolescence—a longitudinal study among 16-, 17- and 18-year-old Finnish youth. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 2002; 12(3): 179-85.
2. Astrand PO, Rodahl K, Dahl H, Stromme S. *Textbook of Work Physiology. Human Kinetics*, 2003.
3. Chick G, Dong E. Cultural constraints to leisure. U: Jackson E. (ur) *Constraints to leisure*. Pennsylvania: Venture Publishing, 2005. Str. 169-84.
4. Federation Internationale de Ski. Cross-Country Rules and Publications /on line/. S mreže skinuto 15. rujna 2008. s: <http://www.fis-ski.com/uk/disciplines/cross-country/cross-country-rules.html>
5. Guček A, Videmšek D. *Smučanje danas*. Ljubljana: ZUTS, 2002.
6. Hallen J, Losnegard TJ, Mikkelsen KL, Ronnestad B, Ure J, Kvamme NH, Rud B, Jakobsen VE, Hem E, Leirstein S, Kvamme B, Raastad T. Effects of 12 weeks of heavy strength training on muscle strength and performance in elite cross-country skiers. In: Müller E, Lindinger S, Stoggl T, Fastenbauer (ur) *Science and skiing*. Salzburg: University of Salzburg. 2007. Str. 68.
7. Holmberg HC. Biomechanics and energy demands – with focus on double poling. In: Müller E, Lindinger S, Stoggl T, Fastenbauer (ur) *Science and skiing*. Salzburg: University of Salzburg. 2007. Str. 29.
8. Hrvatski biatlonski savez /on line/. S mreže skinuto 15. rujna 2008. s: <http://www.biatlon.hr/>
9. Matković B, Ferenčak S, Žvan M. *Skijajmo zajedno*. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering, 2004.
10. Matković B, Matković BR, Franjko I. Physiological profile and body composition of male cross-country skiers. In: Muller E, Schwameder H, Raschner C, Lindinger S, Kornexl E. (ur) *Science and skiing*. Hamburg Verlag Dr. Kovač, 2001; 566-75.
11. Morris PJ, Hoffman DF. Injuries in cross-country skiing. *Postgraduate Med* 1999; 105(1): 35-8.
12. Prot F, Bosnar K. Sport zagrebačkih srednjoškolaca. U: Hofman E. (ur) *Školski sport. I. Zbornik radova*. Rovinj, 23-26.06.1999. Zagreb: FFK, 1999. Str. 282-5.
13. Prot F, Bosnar K. Bavljenje sportom zagrebačkih maturantica. U: Hofman E. (ur) *Školski sport. I. Zbornik radova*. Rovinj, 23-26.06.1999. Zagreb: FFK, 1999. Str. 286-90.
14. Renstrom P, Johnson PJ. Cross-country skiing injuries and biomechanics. *Sports Med* 1989; 8(6):346-370.
15. Stoggl T, Muller E, Lindinger S. A specific upper body testing and training device and concept for strength capacities in cross-country ski racing. In: Müller E, Bacharach D, Klika R, Lindinger S, Schwameder H, editors, *Science and skiing*. Oxford: Meyer and Meyer Sport. 2005; 326-339.
16. [www.xcski.org/Demographics of Cross Country Skiers 2007 /on line/](http://www.xcski.org/Demographics%20of%20Cross%20Country%20Skiers%202007%20on%20line/). S mreže skinuto 15. rujna 2008. s: <http://www.xcski.org/research/demographics2007.pdf>