

Mestna občina Celje  
Komisija Mladi za Celje

# UMETNOSTNO DRSANJE



## RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICI  
Ana Gošnjak  
Nikita Omerzu

MENTORICA  
Nina Senica, prof.

Celje, marec 2012  
Osnovna šola Lava Celje

# UMETNOSTNO DRSANJE

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorici:

Ana Gošnjak, 8. a

Nikita Omerzu, 8. b

Mentorica:

Nina Senica, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje  
Celje, 2012

## VSEBINA

1 UVOD .....	4
1.1 Raziskovalni problem.....	4
1.2 Hipoteze .....	4
1.3 Predstavitev raziskovalnih metod.....	4
2 OSREDNJI DEL .....	6
2.1 Zgodovina.....	6
2.2 Začetki umetnostnega drsanja na Slovenskem.....	6
2.3 Predstavitev umetnostnega drsanja .....	7
2.4 Ocenjevanje.....	7
2.5 Tekmovalni pravilnik za umetnostno drsanje .....	8
2.6 Tehnična pravila .....	8
2.7 Potek tekmovanja .....	8
2.8 Opis kratkega in prostega programa.....	9
2.9 Pravilna drža pri drsanju .....	10
2.10 Skoki.....	11
2.11 Piruete.....	12
2.12 Koraki in lastovke .....	13
2.12 Opis opreme .....	15
2.13 Znani svetovni drsalci .....	17
3 REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA .....	19
4 PREDSTAVITEV DRSALNEGA KLUBA CELJE.....	23
4.1 Intervju s celjsko trenerko umetnostnega drsanja – Anjo Bratec Lesjak .....	23
5 ZAKLJUČEK.....	25
6 LITERATURA IN VIRI .....	26

## SLIKE

<i>Slika 2.1:</i> Začetki umetnostnega drsanja.....	6
<i>Slika 2.2:</i> Nizka pirueta.....	12
<i>Slika 2.3:</i> Zvita pirueta.....	13
<i>Slika 2.4:</i> Lastovka.....	14
<i>Slika 2.5:</i> Profesionalne drsalke za umetnostno drsanje.....	15
<i>Slika 2.6:</i> Drsalni dres za umetnostno drsanje.....	16
<i>Slika 2.7:</i> Najmlajša olimpijska zmagovalka leta 1998.....	17
<i>Slika 2.8:</i> Ameriška drsalka.....	17
<i>Slika 2.9:</i> Ruski drsalec.....	18
<i>Slika 3.1:</i> Ukvarjanje učencev s športom.....	19
<i>Slika 3.2:</i> Poznavanje športa umetnostno drsanje.....	19
<i>Slika 3.3:</i> Izkušnje učencev z umetnostnim drsanjem.....	20
<i>Slika 3.4:</i> Poznavanje celjskih drsalcev.....	20
<i>Slika 3.5:</i> Poznavanje drsalnih elementov.....	21
<i>Slika 3.6:</i> Spremljanje umetnostnega drsanja v medijih.....	21
<i>Slika 3.7:</i> Priljubljenost umetnostnega drsanja med učenci.....	22

## **POVZETEK**

Avtorici: Ana Gošnjak , 8. a in Nikita Omerzu, 8. b

Mentorica: Nina Senica, prof.

Namen najine raziskovalne naloge je podrobno spoznati nama zelo priljubljen šport umetnostno drsanje, za katerega bi lahko trdili, da je kombinacija dveh športov: baleta in drsanja. Šport sva tudi sami preizkusili na tečaju umetnostnega drsanja in lahko iz izkušenj poveva, da je zelo naporen šport in zahteva veliko truda. Najina raziskovalna naloga je razdeljena na teoretični in praktični del. V teoretičnem delu bova predstavili zgodovino tega športa, predvsem pa pravila, ki se jih morajo držati vsi umetnostni drsalci na tekmovanjih. V praktičnem delu bova z vprašalnikom, ki smo ga izvedli v šestem, sedmem, osmem in devetem razredu, ugotavljali, kako dobro naši učenci poznajo umetnostno drsanje in znane celjske drsalce. Poslužili se bova tudi metode intervjuja in intervjuvali nekdanjo znano celjsko drsalko in današnjo trenerko v Celju, Anjo Bratec Lesjak. Z omenjenima metodama sva potrdili najini hipotezi. Poleg predstavljenih metod smo uporabili še metodo zbiranja sekundarnih podatkov in metodo obdelave podatkov.

## 1 UVOD

Umetnostno drsanje je šport, ki združuje umetnost oziroma plesno izraznost na glasbo ter zahtevne drsalne elemente (skoke, piruete in korake). Zahteva koordinacijo, ravnotežje, eksplozivnost, moč, vzdržljivost, koncentracijo ter povezovanje vseh zahtevanih elementov na glasbo. To zmorejo le redki. Da bi bila izvedba na najvišji ravni in usklajena, morajo drsalci začeti trenirati že v zgodnjem otroštvu. Kot vsak drug šport tudi umetnostno drsanje zahteva samodisciplino, doslednost, ogromno odrekanja, hkrati pa odpravlja strah pred nastopanjem in gradi samozavest. K dramatičnosti športa dodajo svoje tudi izbor glasbe, koreografija, padci, sodniki, gledalci, trenerji ... Skratka veliko razlogov, zakaj se ukvarjati s tem lepim športom ali pa ga samo spremljati. Občutek za koordinacijo in ravnotežje se pri posamezniku razvijata v zgodnji razvojni fazi, zato je priporočljivo, da tekmovalec prične z drsanjem med četrtem in šestim letom. V tem času se otroci učijo osnovne korake, lažje skoke in piruete. Že zelo zgodaj tudi nastopajo. Tako zmanjšamo možnost, da bi otrok razvil strah pred nastopom in ga že zgodaj učimo, da si nastop zapomni po vrstnem redu elementov in razporeditvi po prostoru. Za zahtevnejše elemente je izrednega pomena, da se tekmovalci zgodaj navadijo na velikost drsališča. Poleg tega se skoki gradijo z leti; v začetku tekmovalci izvajajo enojne skoke, potem dodajo obrat in preidejo na dvojne, najpozneje v mladinski kategoriji pa skačejo trojne skoke. Športnik je z vsakim kilometrom na ledu boljši, za to v mladinski konkurenci potrebuje dnevno dve do tri ure treninga na ledu (<http://www.naledu.si>).

### 1.1 Raziskovalni problem

Kot veliki ljubitelji športa, predvsem pa oboževalki umetnostnega drsanja, sva se odločili, da ga temeljito spoznava in predstaviva tudi drugim, ki jih ta šport zanima in še niso imeli možnosti, da bi se srečali z njim. Zanimalo naju je, kako naši učenci od 6.–9. razreda poznajo umetnostno drsanje in znane celjske drsalce, zato sva izvedli vprašalnik in intervju, metodi, ki sta nama pomagali priti do zanimivih rezultatov.

### 1.2 Hipoteze

Oblikovali sva naslednje hipoteze:

H<sub>1</sub>: Umetnostno drsanje je kombinacija dveh športov, in sicer baleta in drsanja.

H<sub>2</sub>: Naši učenci predmetne stopnje slabo poznajo drsalne elemente.

H<sub>3</sub>: Učenci ne poznajo znanih celjskih drsalcev.

### 1.3 Predstavitev raziskovalnih metod

#### ➤ Zbiranje sekundarnih podatkov

Najina raziskovalna pot se je začela s pregledovanjem literature v knjižnici, vendar sva največ informacij našli na domačih in tujih spletnih straneh.

➤ **Metoda opazovanja**

Metodo sva uporabili zato, da sva v živo lahko spremljali potek treninga na drsališču v Celju in pridobili posnetke ter fotografije celjskih tekmovalcev.

➤ **Vprašalnik**

Z vprašalnikom, ki sva ga izvedli v šestem, sedmem, osmem in devetem razredu, sva ugotavljali, kako dobro naši učenci poznajo umetnostno drsanje in znane celjske drsalce. V anketi je sodelovalo 160 učencev, 69 deklic in 91 dečkov. Vprašalnik je zajemal sedem vprašanj.

➤ **Metoda intervjuja**

Intervjuvali sva nekdanjo znano celjsko drsalko in današnjo trenerko v Celju, Anjo Bratec Lesjak, ki nama je opisala svojo uspešno tekmovalno kariero in kaj je pripomoglo k temu, da je postala trenerka umetnostnega drsanja.

➤ **Metoda obdelave podatkov**

Zbrali in pregledali sva vprašalnike ter jih analizirali. Podatke sva grafično predstavili s tortnimi grafikoni.

## 2 OSREDNJI DEL

### 2.1 Zgodovina

Natančen čas, kdaj so ljudje začeli drsati ni povsem znan, a strokovnjaki se strinjajo, da je bila aktivnost razširjena skozi celotno zgodovino. Najstarejši pari drsalk so bili narejeni iz kosti večjih živali, na vsaki strani so imele luknjo in usnjen pas za vezanje. Okoli 14. stoletja so Nizozemci začeli uporabljati leseno ploščo, ki je imela na spodnji strani tanek železen tekač, drsalci pa so se odpravili s palico. Okoli l. 1500 so na Nizozemskem dodali tanka rezila, s tem so se rešili palice, saj se je drsalec lahko zdaj odpravil z nogami. Konstrukcija modernih drsalk je ostala v večji meri ista do danes. Edina velika sprememba je prišla kmalu za tem, ko je – prav tako na Nizozemskem – neki mizarjski vajenec delal poskuse z razmerjem med širino in dolžino rezila; izdelal je obliko, ki je ostala do danes skoraj nespremenjena. Prvo umetno drsališče je bilo zgrajeno leta 1876 v Londonu. Umetnostno drsanje je estetski drsalni šport, v katerem posameznik ali par usklajujejo svoje gibe in like z ritmom glasbe ([http://sportdogaja.si/zgodovina/umetnostno\\_drsanje](http://sportdogaja.si/zgodovina/umetnostno_drsanje)).



*Slika 2.1: Začetki umetnostnega drsanja*

Vir: <http://www.achievement.org>

Leta 1902 je 20-letna Britanka Madge Sayers povzročila pravo senzacijo, ko se je kot prva ženska pojavila na svetovnem prvenstvu in osvojila drugo mesto. Umetnostno drsanje je od leta 1908 redno na programu zimskih olimpijskih iger. V parih, plesni so na olimpijskem sporedu od leta 1976, najvišja mesta zasedajo drsalke in drsalci Sovjetske zveze oziroma Rusije in Ukrajine

([http://www.siol.net/sportal/olimpizem/vancouver\\_2010/sporti\\_info/2010/01/umetnostno\\_drsanje.aspx](http://www.siol.net/sportal/olimpizem/vancouver_2010/sporti_info/2010/01/umetnostno_drsanje.aspx)).

### 2.2 Začetki umetnostnega drsanja na Slovenskem

Zgodovina umetnostnega drsanja v Sloveniji se začne leta 1870, ko so Nemci v Ljubljani ustanovili Ljubljansko drsalno društvo, drsališče pa je bilo na ribniku v Tivoliju. Prvi klub v



sklopu Sekcije za umetnostno drsanje je bil Ilirija, ki ga je vodil Stanko Bloudek ([http://sportdogaja.si/zgodovina/umetnostno\\_drsanje](http://sportdogaja.si/zgodovina/umetnostno_drsanje)). Danes je na Slovenskem registriranih šest klubov:

- Drsalno-kotalkarski klub Stanko Bloudek,
- Drsalni klub Celje,
- Drsalni klub Jesenice,
- Drsalno-kotalkarski klub Olimpija; klub z najdaljšo tradicijo v Sloveniji, ustanovljen je bil leta 1949 z namenom promoviranja umetnostnega drsanja in kotalkanja,
- Drsalno društvo Labod Bled, ustanovljeno leta 2002,
- Drsalni klub Kranj, najmlajši klub, ustanovljen leta 2006.

### **2.3 Predstavitev umetnostnega drsanja**

Pri umetnostnem drsanju lahko tekmujejo moški in ženske posamezno s kratkim in prostim programom, ali pa združeno v športnih oziroma plesnih parih, prav tako s kratkim in prostim programom. Uspešnost tekmovalcev, ki morajo v svoje programe vključiti predpisane elemente (skoke, piruete ...) ocenjuje devet sodnikov. Ti ocenjujejo tehnično zahtevnost in umetniški vtis nastopa posameznih tekmovalcev. Kratki programi trajajo 2 minuti in 40 sekund ter pomenijo tretjino ocene, dolgi programi pa za pare in moške po 4 minute in pol ter za ženske le štiri minute. Prosti nastopi prinesejo ostali dve tretjini ocene. Večja mednarodna tekmovanja prireja ISU (International Skating Union). Tja spadajo Zimske Olimpijske Igre, Svetovna Prvenstva, Mladinsko Svetovno Prvenstvo, ISU Grand Prix v umetnostnem drsanju, Evropsko Prvenstvo in Prvenstvo Štirih Kontinentov ([http://sl.wikipedia.org/wiki/Umetnostno\\_drsanje](http://sl.wikipedia.org/wiki/Umetnostno_drsanje)).

### **2.4 Ocenjevanje**

V starem sistemu, z ocenami do 6.0, so sodniki tekmovalce uvrščali po svoji presoji na določeno mesto. V novem sistemu pa se točkjuje vsak element posebej in ocenjevanje mora biti javno v skladu s pravilnikom ISU.

Ocena se deli na dva dela:

- Prva, tehnična ocena, združuje oceno skokov ter izvedbo piruet in korakov, ki jih tehnični specialist uvršča v določene nivoje od 1–4, pri čemer je vsak nivo posebej točkovan.
- Drugi del ocene pa je še vedno delno subjektiven in ocenjuje umetniški del programa v petih komponentah:
  - drsalne sposobnosti (ocenjujejo, kako drsalec obvladuje drsalko),
  - prehode (kako se tekmovalci pripravijo na skoke, ali jih izvedejo z lahkoto ali potrebujejo veliko priprave),
  - koreografijo (sestavo programa na glasbo – ocena dela koreografa, ki si je na glasbo zamislil zgodbo),
  - interpretacijo in predstavitev – kako se tekmovalec vživi v glasbo in kako koketira s publiko (<http://www.naledu.si/ocene.html>).

## **2.5 Tekmovalni pravilnik za umetnostno drsanje**

V nadaljevanju bova predstavili le posamezne člene v Pravilniku za umetnostno drsanje, ki se nama zdijo najpomembnejši in zanimivi in sva jih našli na navedeni spletni strani [http://www.dkjesenice.si/index.php?option=com\\_content&task=blogcategory&id=46&Itemid=59](http://www.dkjesenice.si/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=46&Itemid=59). Tekmovalni pravilnik ZDŠS (Zveze drsalnih športov Slovenije) je v razmerju do pravilnika mednarodne drsalne zveze ISU (International Skating Union) poseben pravilnik in ni v nasprotju z odločitvami ISU. Celoten pravilnik morajo upoštevati tako tehnično osebje kot tudi tekmovalci. Pravila tega pravilnika so sestavni del propozicij za državna prvenstva, Pokal Slovenije in vseh ostalih tekmovanj v umetnostnem drsanju v Republiki Sloveniji, razen mednarodnih tekmovanj, ki se organizirajo v skladu pravilnikom ISU. V pravilniku so navedene naslednje panoge umetnostnega drsanja: drsanje posameznikov (moški, ženske), drsanje v paru, plesni pari.

## **2.6 Tehnična pravila**

Velikost drsališča na katerem se organizira prvenstvo je 60 x 30 m, vendar ne manjše kot 56 x 26 m. Državno prvenstvo v članski kategoriji se organizira na pokritem drsališču. Na vsakem tekmovanju sodi sodniški zbor, ki ga sestavljajo vrhovni sodnik, pomočnik vrhovnega sodnika in točkovni sodniki, ki jih je določila sodniška komisija ZDŠS. Na državnih prvenstvih in Pokalu Slovenije mora soditi najmanj 5 točkovnih sodnikov. Pred pričetkom sestanka vrhovni sodnik(i) in njegov pomočnik(i) izvedejo po kategorijah uvodni žreb.

## **2.7 Potek tekmovanja**

### **OGREVANJE**

Ogrevanje mora biti omogočeno vsem tekmovalcem po grupah v skladu s 349. členom pravilnika ISU:

- a) posamezniki: 6 minut največ 6 tekmovalcev za kratki in prosti program,
- b) pari: 6 minut največ 4 pari za kratki in prosti program,
- c) obvezni ples: 1 minuto brez glasbe in 3 minute z glasbo, skupaj 4 minute največ 6 parov,
- d) originalni ples: 5 minut največ 5 parov,
- e) prosti ples: 6 minut največ 5 parov.

### **PRIČETEK NASTOPA**

1. Pred nastopom vsakega tekmovalca mora biti njegovo ime razločno objavljeno na ledu in garderobi.
2. Tekmovalec mora pričeti z nastopom najkasneje 2 minuti po tem, ko je bilo njegovo ime za nastop objavljeno, sicer pomeni, da je tekmovalec odstopil. V primeru prekinitve glasbe ali nepredvidenih okoliščin, ki ogrožajo varnost tekmovalca, mora tekmovalec na znak

vrhovnega sodnika prekiniti nastop. Tekmovalec lahko v enakih okoliščinah tudi sam prekine program in obvesti vrhovnega sodnika o vzroku. Tekmovalec mora nadaljevati program od točke prekinitve v 2 minutah od odločitve vrhovnega sodnika. Če ni pravilna hitrost ali kvaliteta glasbe in o tem tekmovalec obvesti vrhovnega sodnika v manj kot 30 sekundah po pričetku programa, lahko program prične znova. Vrhovni sodnik in točkovni sodniki postopajo v skladu s pravilnikom ISU.

## 2.8 Opis kratkega in prostega programa

Kratki program lahko traja največ:

člani, članice	2 min, 50 sek
članski pari	2 min, 50 sek
mladinci, mladinke	2 min, 50 sek
mladinski pari	2 min, 50 sek
dečki, deklice A	2 min, 30 sek
pari A	2 min, 30 sek
dečki, deklice B	2 min
pari B	2 min
dečki, deklice C	1 min, 45 sek

Prosti program:

člani	4 min, 30 sek
članice	4 min
članski pari	4 min, 30 sek
članski plesni pari	4 min
mladinci	4 min
mladinke	3 min, 30 sek
mladinski pari	4 min
mladinski plesni pari	3 min
dečki A	3 min, 30 sek
deklice A	3 min
pari A	3 min, 30 sek
plesni pari A	2 min, 30 sek
dečki B	3 min
deklice B	2 min, 30 sek
pari B	3 min
dečki C	2 min, 30 sek
deklice C	2 min
dečki D	2 min
deklice D	2 min

Izbor glasbe za program je poljuben, glasba sme vsebovati vokalno glasbo, vendar brez besedila ali verzov. Dolžina prostega programa lahko odstopa največ  $\pm 10$  sekund od predpisanega časa. Čas se prične meriti, ko se tekmovalec prične premikati s telesom ali drsati. Če dolžina programa odstopa več kot je dovoljeno, merilec časa o tem obvesti vrhovnega sodnika, ki postopa v skladu s pravilnikom ISU.

#### VSEBINA KRATKEGA PROGRAMA

- \* Kratki program sestoji iz predpisanih elementov in povezujočih korakov.
- \* Kratki program sme trajati največ do predpisanega časa v 40. čl., lahko pa je krajši, če vsebuje vse predpisane elemente.
- \* Vrstni red elementov je poljuben.
- \* Nepredpisani in dodani elementi, kot so skoki ali piruete, in ponovljeni elementi, četudi neuspeli, se ne ocenjujejo, vendar lahko zasedejo mesto še neizvedenega elementa iste vrste in štejejo kot elementi, ki ne zadoščajo zahtevam. Piruete z manj kot tremi obrati štejejo kot povezovalni elementi in ne kot piruete.

#### VSEBINA PROSTEGA PROGRAMA

Prosti programi posameznikov so v skladu s pravilnikom ISU, kjer je navedeno, koliko skokov, piruet, sekvenc korakov in lastovk lahko maksimalno vsebuje.

### **2.9 Pravilna drža pri drsanju**

Pri učenju drsanja je najpomembneje, da se naučimo pravilnega položaja telesa. Vsi gibi pri umetnostnem drsanju temeljijo na gibanju telesa na eno ali drugo stran rezila drsalk. Če hočemo obvladati drsalne gibe, moramo ves čas imeti v mislih to, da je telo v ravni liniji od sredine glave do enega ali drugega roba drsalke. Telo je tako nagnjeno na desno ali levo stran. Drsalec mora za uspešno drsanje čim bolj obvladovati svoje telo. Z drsalkami drsalec riše v led sledi, ki jih imenujemo loki. Zato da dosežemo pravilen položaj telesa, moramo poznati osnovne položaje posameznih delov telesa. Kako držimo glavo, hrbet, roke, stojno in odzivno nogo, se moramo naučiti in med drsanjem v vsakem trenutku vedeti v kakšnem položaju smo. Osnovni položaj glave mora biti takšen, da je brada vzporedno s tlemi, pogled pa usmerjen naprej. Tako lahko vidimo na tla in naprej. Glava v nepravilnem položaju lahko hitro podre ravnotežje, kar se navadno konča s padcem. Hkrati pa tudi nepravilen položaj glave povzroči zakrčenost telesa in s tem težje drsanje. Ves čas drsanja mora biti hrbet od vratu do trtice v ravni liniji in ne smemo dopustiti, da potisnemo prsi navzven. Z rokami si pomagamo loviti ravnotežje, zato morajo biti odročene. V osnovnem položaju morajo biti iztegnjene ali rahlo pokrčene v komolcih, prsti morajo biti nad višino bokov. Mehka in sproščena zapestja držijo dlani obrnjene navzdol ter vzporedno z ledeno ploskvijo. Zelo pomembna so tudi sproščena ramena. V določenem položaju je tista noga, na kateri drsamo, drsna noga. Koleno drsne noge moramo držati točno nad gležnjem in ga ne smemo nagibati navznoter ali navzven. Tako kot pri nepravilni drži glave lahko tudi pri nepravilni drži kolena oziroma gležnja podremo ravnotežje telesa. Slednje pa seveda lahko povzroči padec. Premalo pokrčena kolena so ena

najpogostejših napak umetnostnih drsalcev, tako začetnikov kot tudi že bolj izurjenih drsalcev. Prosta noga je tista noga, ki jo v določenem položaju držimo dvignjeno od ledene ploskve. Osnovni položaj drsne noge je primerno pokrčeno koleno v liniji nad gležnjem, prosta noga pa je iztegnjena proti četrti uri. Hkrati moramo paziti, da ne zavrtimo bokov, ki morajo biti ves čas obrnjeni v smer drsanja. Tudi z nepravilno držo bokov lahko podremo ravnotežje telesa (Bratec, 2008, str. 10–12).

## **2.10 Skoki**

Skoki, koraki in piruete predstavljajo tehnični del ocene. Skoki se izvajajo posamično ali v kombinacijah/sekvencah. Kombinacija skokov je sosledje dveh ali treh skokovnih elementov, kjer si morajo skoki neposredno slediti. Pri sekvenci skokov sta dva skoka povezana s korakom ali poskokom in si ne sledita neposredno. Skoki se največkrat imenujejo po priimkih izumiteljev elementov (<http://www.naledu.si/skoki.html>). Spodaj je opisanih nekaj najbolj znanih skokov.

### **AKSEL**

To je edini skok, ki ga mora tekmovalec odskočiti medtem, ko drsa z obrazom obrnjenim naprej v skok in je zato poseben ter za nekatere zelo zahteven. Pri enojnem akslu gre za rotacijo za 540° (en obrat in pol), pri dvojnem akslu za rotacijo dveh obratov in pol, pri trojnem za tri obrate in pol. Zato velja za enega zahtevnejših skokov v umetnostnem drsanju. V ženski konkurenci je trojni aksel redek – na tekmovanjih ga izvaja le Japonka Mao Asada.

### **TOELOOP**

Pri nas ga imenujemo dolup. Predpriprava, oz. kot temu rečemo strokovno, vhod, je lahko s trojko ali pa iz koraka valček. Pomembno je, da je odskok z desne noge (pri tekmovalcih ki rotirajo v nasprotni smeri urinega kazalca), sledi pa mu zapik proste leve noge v led, ki drsalcu omogoča odskok in posledično rotacijo. To je skok, ki ga tekmovalci v večini izvajajo tudi v kombinaciji kot drugi element. štirikratni dolup izvajajo tekmovalci v moški konkurenci, v ženski pa ne.

### **LUTZ**

Lutz je eden najzahtevnejših skokov, pri katerem drsalec drsa nazaj po zunanjem robu drsalke, sledi zapik z drsalko proste noge, kar ga »odlepi« od tal. Tekmovalci imajo pri tem skoku precej težav z vzdrževanjem drsanja po zunanjem robu drsalke. Tekmovalec lahko skok izvede tudi iz korakov, a je pomembno, da je odskok vedno z zunanjega roba drsalke.

### **FLIP**

Flip je tipičen skok, pri katerem se odrinemo z desne noge s pomočjo zapika konice drsalke v led.

### **LOOP**

Imenujemo ga tudi ritberger. Skok se izvaja z drsanjem nazaj in odskokom s stoječe noge brez pomoči zapika ali trojke. Pomembno je odskočiti s stojne noge (večinoma desna oziroma odskočna) in doskočiti na isto nogo. Občasno si tekmovalci pred tem pomagajo s korakom ritberger.

## **SALCHOW**

V Sloveniji ga imenujemo tudi trojček. Priprava na odskok se izvede s trojko, nato sledi odskok iz ene noge na loku nazaj noter. Nekaterim tekmovalcem je ljubši trojček, drugim dolup. Skok pogosto izvajajo v sekvencah.

### **2.11 Piruete**

Obstajajo trije osnovni položaji piruet: visoka pirueta, kjer tekmovalec stoji vzravnano in izvaja pirueto, nizka pirueta, ki jo tekmovalec izvaja v sedečem položaju in je kot v kolenskem sklepu 90 stopinj in pirueta engel, ko se tekmovalec vrti v položaju lastovke. V programih so zahtevane kombinacije osnovnih treh položajev, različnih vhodov v piruete, vzdrževanje položajev in določeno število obratov. Zahtevane so tri različne oblike piruet: kombinirana pirueta, ki povezuje osnovne položaje ali uskočena pirueta, ki zahteva težki vhod v pirueto (večinoma je to preskok ali uskok) in pa v ženski konkurenci zvita pirueta, kjer tekmovalke izvajajo pirueto v različnih položajih hrbtenice – med drugim pirueto billman, kjer dvignejo nogo nad glavo. Moški zvito pirueto redko izvajajo, zato pa izvajajo tako imenovano menjano pirueto, pri kateri mora tekmovalec izvajati isti položaj najprej na eni nato pa še na drugi nogi. Vrednost posamezne piruete je odvisna od težavnostnih položajev, ki jih drsalec zavzame med izvajanjem piruet. Glede na težavnost so piruete ocenjene od 1 do 4 ([http://www.naledu.si/skok\\_piruete.html](http://www.naledu.si/skok_piruete.html)).



*Slika 2.2: Nizka pirueta*

Vir: <http://www.google.si/search?q=PIRUETE>



*Slika 2.3: Zvita pirueta*

Vir: <http://www.google.si/search?q=PIRUETE>

## **2.12 Koraki in lastovke**

Poleg piruet in skokov so sestavni del programa koraki in lastovke, ki prikažejo drsalčevo sposobnost obvladovanja drsalke. Koraki povezujejo različne oblike obratov in korakov; trojk, protitrojki, okretov, protiokretov, šling, twizlov, korak valček; povezane v krogu, črti ali vijugi. Hkrati lahko tekmovalci izvajajo zahtevne gibe z zgornjim delom telesa (roke in glava). Vse skupaj pa mora biti usklajeno z glasbo. Pri lastovkah imajo tekmovalke več svobode, saj se vrednotijo le po lepi in izvorni izvedbi in so v program uvrščene kot koreografski vložek ([http://www.naledu.si/skok\\_koraki\\_in\\_lastovke.html](http://www.naledu.si/skok_koraki_in_lastovke.html)).



*Slika 2.4: Lastovka*

Vir: <http://figureskating.about.com/od/olympicchampions/tp/olympicskaters.htm>



## 2.12 Opis opreme

DRSALKE so osnovna oprema vsakega drsalca, tako amaterja kot tudi profesionalca. Drsalke razdelimo na dva osnovna dela: čevelj in rezilo, ki mora biti dobro nabrušeno. Za dobro drsanje mora biti čevelj udoben in dovolj ojačan v predelu gležnja, da si le-tega drsalci ne poškodujejo, ko izvajajo različne elemente.



*Slika 2.5: Profesionalne drsalke za umetnostno drsanje*

Vir: <http://www.drsalna-oprema.com/5-drsalke>

DRSALNI DRESI so usklajeni s stilom nastopa in glasbo. Dame morajo nositi krila, moški pa dolge hlače. Izdelani so iz elastičnega blaga različnih barv. Po navadi so posuti z bleščicami ali prepleteni z različnimi trakovi. Tekmovalke, ki tekmujejo v plesnih parih lahko imajo izjemoma daljše krila, ki jim segajo do kolen ali celo čez.



*Slika 2.6: Drsalni dres za umetnostno drsanje*

Vir: <http://www.drsalna-oprema.com/7-dresi-za-drsanje>

## 2.13 Znani svetovni drsalci

TARA LIPINSKI



*Slika 2.7:* Najmlajša olimpijska zmagovalka leta 1998

Vir: <http://www.google.si/search?q=tara+lipinski>

MICHELLE KWAN



*Slika 2.8:* Ameriška drsalka

Vir: <http://www.google.si/search?q=michelle+kwan>

Ena najuspešnejših ameriških športnic v umetnostnem drsanju, ki se lahko pohvali s petimi naslovi svetovne prvakinje.

EVGENI PLUSHENKO



*Slika 2.9:* Ruski drsalec

Vir: <http://www.google.si/search?q=plushenko>

2. mesto na Olimpijskih igrah leta 2002 in 2010, 1. mesto na OI leta 2006, evropski prvak leta  
2010 in 2012.

### 3 REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA



*Slika 3.1:* Ukvarjanje učencev s športom

66,8 % učencev se v prostem času ukvarja z različnimi športi.



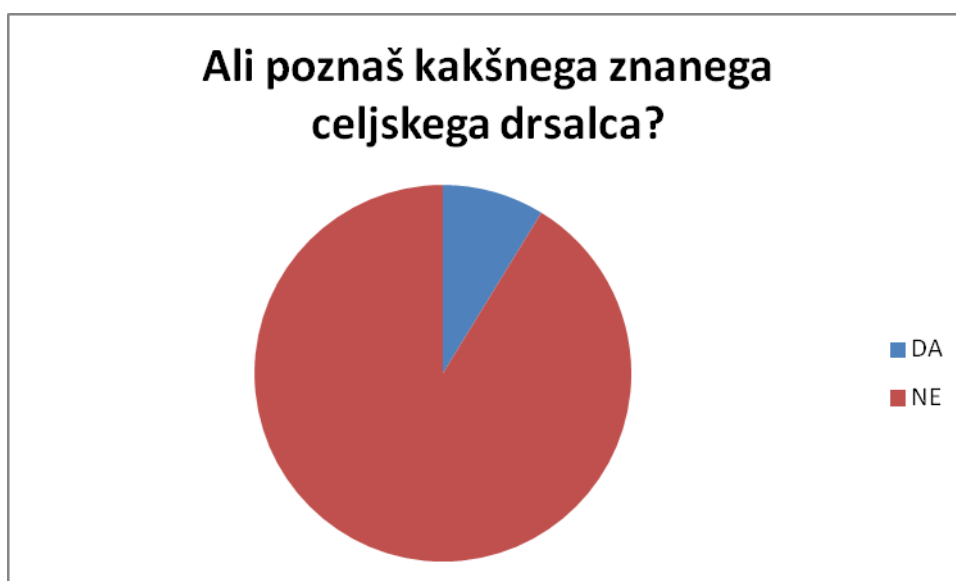
*Slika 3.2:* Poznavanje športa umetnostno drsanje

Večina učencev naše šole (86,9 %) pozna šport umetnostno drsanje.



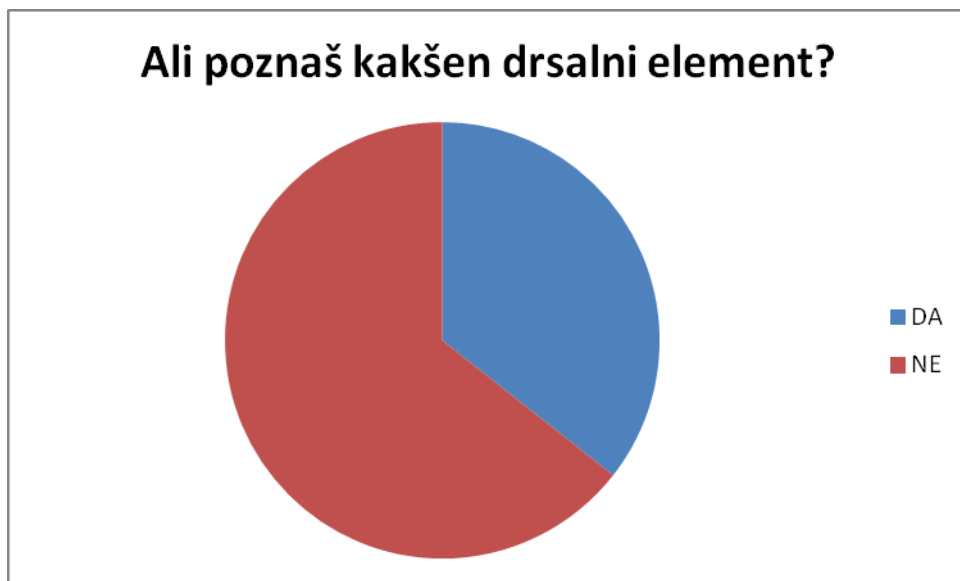
*Slika 3.3: Izkušnje učencev z umetnostnim drsanjem*

97,5 % učencev, ki poznajo umetnostno drsanje, je že stalo na drsalkah.



*Slika 3.4: Poznavanje celjskih drsalcev*

Iz tortnega grafikona je razvidno, da le 8,7 % učencev pozna celjske drsalce, ki se profesionalno ukvarjajo s športom.



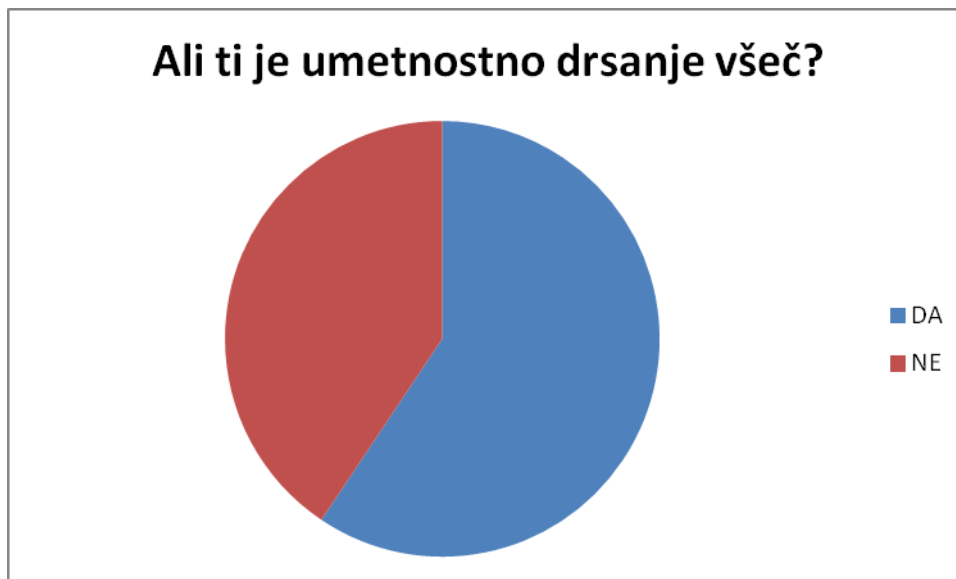
*Slika 3.5: Poznavanje drsalnih elementov*

Komaj 35,6 % učencev pozna različne drsalne elemente.



*Slika 3.6: Spremljanje umetnostnega drsanja v medijih*

40 % učencev spremlja po televiziji, časopisih oziroma drugih medijih umetnostno drsanje.



Slika 3.7: Priljubljenost umetnostnega drsanja med učenci

59,4 % učencem je umetnostno drsanje kot šport všeč.



## **4 PREDSTAVITEV DRSALNEGA KLUBA CELJE**

Drsalni klub Celje je bil pod drugim imenom ustanovljen že v letu 1948 ter deluje na območju drsališča v Mestnem parku Celje do danes. V klubu delujeta dve sekciji:

- umetnostno drsanje – UD,
- hitrostno drsanje na kratke proge – SHT.

Klub ima 42 članov uvrščenih v tekmovalni šport: UD (29) in SHT (13), ki tekmujejo na Državnem prvenstvu, Pokalu Slovenije in mednarodnih tekmovanjih (SP, EP, EYOF, Univerziada, Grand Prix, Danubia Pokali, European Criterium ...). V klubu je 5 kategoriziranih športnikov, ki so tudi člani reprezentance Slovenije. Ima status društva, ki deluje v javnem interesu na področju športa (št.6717-333/2007). V klubu trenirajo trenerji, ki imajo visoko specialistično izobrazbo: Anja Bratec Lesjak, prof. šp. vzg, Tamara Dorofejev, Urban Kalšek, Polona Peunik, Tjaša Kroflič in Romina Sluga. Vodi ga predsednik Ivan Pfeifer.

Vsako leto poleg Državnega prvenstva in Pokala v umetnostnem drsanju in hitrostnem drsanju klub organizira tudi mednarodna tekmovanja v okviru mednarodne drsalne zveze – ISU z udeležbo več kot 300 tekmovalcev, 40 klubov in zvez iz približno 15 držav. V poletnih mesecih pa organizira mednarodne kampe v UD in SHT. Večino prihodka za delovanje kluba (stroški trenerjev, najem drsališča ter stroške tekmovanj) zagotavlja iz ostanka sredstev poletnih kampov, sponzoriranja mednarodnih tekmovanj, dotacije MOC in članarine. Članarina v višini 40 EVR/na člana – tekmovalca in se plačuje mesečno, za namen osnovnega delovanja kluba, skladno s planom dela. Višina članarine ni odvisna od tekmovalčeve prisotnosti na treningih in tekmovanjih (<http://www.drsalniklub-celje.si/vsebina.asp?id=3>).

### **4.1 Intervju s celjsko trenerko umetnostnega drsanja – Anjo Bratec Lesjak**

#### **1. Kako se je začela vaša drsalna pot? Kdo vas je pri tem navdušil?**

Moja drsalna pot se je začela zaradi mojega očeta, ki je bil še aktivni hokejist v času mojega zgodnjega otroštva. Ker sem bila zaradi njega veliko na drsališču, sem izrazila željo, da bi drsala in se tako že pri treh letih navdušila nad tem športom.

#### **2. Ali vas poleg umetnostnega drsanja zanima še kakšen drug šport?**

Poleg drsanja se zelo rada rekreativno ukvarjam še z drugimi športi kot so: smučanje, tenis, tek, tek na smučeh, ples ...

#### **3. Koliko časa ste kot tekmovalka trenirali umetnostno drsanje?**

Z drsanjem sem se aktivno ukvarjala 20 let.

#### **4. Ali ste imeli kakšnega vzornika?**

Moja vzornika sta bila umetnostna drsalca Viktor Petrenko in Oksana Bauil.

#### **5. Kateri je bil vaš najboljši rezultat, ki ste ga dosegli v času, ko ste tekmovali?**

Moj največji uspeh je bil nastop na Evropskem članskem prvenstvu in Svetovnem mladinskem prvenstvu, saj sta to v drsanju zelo veliki in pomembni tekmi. Na Svetovnem mladinskem prvenstvu sem usvojila petindvajseto mesto in na Evropskem prvenstvu sedemindvajseto.

#### **6. Kateri trenerji so vas trenirali?**

Na začetku sem začela pri domači trenerki Metki Umek, kasneje pa so v Celje prišli trenerji iz Rusije in Ukrajine. Najdlje časa sem tako trenirala pod vodstvom Borisa Uspenskega.

#### **7. Ste imeli pred nastopi na tekmovanjih kaj treme?**

Seveda sem imela pred nastopi tremo, vendar vedno tisto tremo, ki ji pravimo, da je pri športnikih potrebna za dober uspeh. Največ treme sem po navadi imela na državnih prvenstvih in zato tudi vedno malo slabše oddrsala svoj program.

#### **8. Zakaj ste se odločili, da boste postali trenerka in koliko drsalcev trenirate?**

Da bo to moja resna služba, si nisem nikoli mislila, čeprav sem po poklicu profesorica športne vzgoje. Seveda sem po končani športni karieri želela ostati v stiku s tem športom, vendar bolj v vlogi sodnika. Redna služba v Drsalnem klubu Celje se mi je ponudila po odhodu ukrajinskih trenerjev iz Celja, ki pa sem jo z veseljem prevzela, saj sem takrat ravno iskala svojo prvo redno zaposlitev. Trenutno imamo v klubu dvaintrideset tekmovalcev, ki jih treniram.

#### **9. Kakšne cilje imate za prihodnost?**

V prihodnosti si želim pridobiti še več znanja kot trenerka, da bom lahko svoje znanje prenašala naprej na mlajše in jih tako čim več naučila o drsanju.

## 5 ZAKLJUČEK

Med pripravo raziskovalne naloge sva spoznali šport – umetnostno drsanje. Metode, ki sva jih uporabili, so bile primerne, največ podatkov sva pridobili preko spleta in sekundarne literature, nekaj pa tudi z intervjujem znane celjske umetnostne drsalke. Za nadaljnje raziskovanje predlagava več intervjujev z že uveljavljenimi drsalci in drsalci začetniki. Lahko bi tudi uporabili tuj intervju s svetovno znanimi umetnostnimi drsalci, objavljen v revijah ali na spletu. S pomočjo vprašalnika, ki sva ga razdelili med učence sva prišli do rezultatov, da se učenci radi ukvarjajo z različnimi športi in večina jih pozna umetnostno drsanje, saj so že sami stali na drsalkah. Presenečeni pa sva, da zelo slabo poznajo celjske drsalce, ki so presenetljivo zelo uspešni na državni ravni. Učenci tudi slabo poznajo drsalne elemente, iz tega lahko sklepamo, da športa ne spremljajo veliko po televiziji, v časopisih in drugih medijih, kljub temu, da jim je drsanje všeč. S predstavljenimi ugotovitvami sva potrdili najine hipoteze.

## 6 LITERATURA IN VIRI

1. Bratec, A. (2008). *Osnove umetnostnega drsanja za najmlajše* (diplomska naloga). Fakulteta za šport, Ljubljana.
2. Drsalni klub Celje. Povzeto po <http://www.drsalniklub-celje.si/vsebina.asp?id=3>
3. Smrekar, G.: *Na ledu, šola umetnostnega drsanja*. Povzeto po <http://www.naledu.si/>
4. Umetnostno drsanje. Povzeto po [http://sportdogaja.si/zgodovina/umetnostno\\_drsanje](http://sportdogaja.si/zgodovina/umetnostno_drsanje)
5. Umetnostno drsanje. Povzeto po [http://www.siol.net/sportal/olimpizem/vancouver\\_2010/sporti\\_info/2010/01/umetnostno\\_drsanje.aspx](http://www.siol.net/sportal/olimpizem/vancouver_2010/sporti_info/2010/01/umetnostno_drsanje.aspx)
6. Umetnostno drsanje. Povzeto po [http://sl.wikipedia.org/wiki/Umetnostno\\_drsanje](http://sl.wikipedia.org/wiki/Umetnostno_drsanje)

## PRILOGE

### VPRAŠALNIK

Sva učenki 8. razreda, Ana Gošnjak in Nikita Omerzu. Delava raziskovalno nalogo o **umetnostnem drsanju**. Naredili sva anketo na to temo in bi te vljudno prosili, da jo izpolniš oziroma odgovoriš na nekaj spodnjih vprašanj. Že v naprej se ti lepo zahvaljujema.

SPOL:     M                     Ž

RAZRED:   6. r.   7. r.   8. r.   9. r.

**1. Ali se ukvarjaš s kakšnim športom?**

- a) DA
- b) NE

Če se, s katerim? \_\_\_\_\_

**2. Ali si že kdaj slišal za umetnostno drsanje?**

- a) DA
- b) NE

**3. Ali si že bil kdaj na drsalkah?**

- a) DA
- b) NE

**4. Ali poznaš kakšnega znanega celjskega drsalca?**

- a) DA
- b) NE

Če ga, katerega? \_\_\_\_\_

**5. Ali poznaš kakšen drsalni element?**

- a) DA
- b) NE

Katerega? \_\_\_\_\_

**6. Ali spremljaš umetnostno drsanje po televiziji, časopisih oz. drugih medijih?**

- a) DA
- b) NE

**7. Ali ti je umetnostno drsanje všeč?**

- a) DA
- b) NE

HVALA ZA VAŠ ČAS! ☺



## IZJAVA\*

Mentor (-ica), \_\_\_\_\_, v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi naslovom \_\_\_\_\_, katere avtorji (-ice) so \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ :

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu;
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na spletnih portalih z navedbo, da je nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, \_\_\_\_\_

žig šole

Šola

Podpis mentorja (-ice)

Podpis odgovorne osebe

### \* Pojasnilo

V skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje je potrebno **podpisano izjavo mentorja (-ice) in odgovorne osebe šole uvezati v izvod za knjižnico**, dovoljenje za objavo avtorja (-ice) fotografskega gradiva, katerega ni avtor (-ica) raziskovalne naloge, pa hrani šola v svojem arhivu.