

Osnovna šola Hudinja

Mariborska cesta 125

MODEL REKREATIVNEGA SMUČARJA V SLOVENIJI

RAZISKOVALNA NALOGA

Šport



AVTORJI:

Ula Voglar, 7. razred

Manja Simonič - Podergajs, 7. razred

Mia Kostić, 7. razred

MENTOR

Rok Šrimpf, mag. prof. šp. Vzg.

Mesta občina Celje, Mladi za Celje

Celje 2023

MODEL REKREATIVNEGA SMUČARJA V SLOVENIJI

RAZISKOVALNA NALOGA

Šport

Šifra: MODRS2023

Mesta občina Celje, Mladi za Celje

Celje 2023

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	5
1. UVOD	6
2. NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE	6
3. HIPOTEZE	7
4. METODE DELA.....	7
5. PREGLED TEORIJE.....	8
5.1 UKVARJANJE S ŠPORTOM JE DOBRO ZA NAŠE ZDRAVJE.....	8
5.2 KAJ PA NEAKTIVNO ŽIVLJENJE?	9
5.3 REKREATIVNO SMUČANJE.....	10
5.4 SMUČARSKA OPREMA.....	11
5.5 PREDVIDENI STROŠKI NAKUPA SMUČARSKE OPREME	14
5.6 KONDICIJSKA PRIPRAVA NA SMUČARSKO SEZONO	14
6. ANKETIRANJE	16
7. REZULTATI.....	17
7.1 vprašanje: Kolikokrat se pozimi odpravite na smučanje?.....	17
7.2 vprašanje: Ali imate kupljeno sezonsko vozovnico za katero od slovenskih smučišč?	18
7.3 vprašanje: Ali imate svojo oz. izposojeno smučarsko opremo?	18
7.4 vprašanje: Ali ste se v življenju že udeležili smučarskega tečaja?	19
7.5 vprašanje: Ali se na smučanje raje kot v Slovenijo odpravite v tujino?	20
7.6 vprašanje: Kam se raje odpravite na smuko?	20
7.7 vprašanje: Ali se poleg smučanja ukvarjate še s kakšno telesno aktivnostjo in se tudi tako pripravite na smučarsko sezono?.....	21
7.8. vprašanje: Če ste odgovorili z DA, kolikokrat na teden se ukvarjate tudi z drugo vrsto vadbe?	22
7.9 vprašanje: Koliko vas v povprečju stane smučarska sezona?	22
8. DISKUSIJA	24
9. ZAKLJUČEK	26
10. VIRI IN LITERATURA.....	27
11. PRILOGE.....	28

KAZALO GRAFOV

Graf 1. Delež smučarskih dni posameznika.....	17
Graf 2. Sezonske vozovnice.....	18
Graf 3. Smučarska oprema.....	18
Graf 4. Smučarski tečaji.....	19
Graf 5. Smučanje v Sloveniji ali v tujini.....	20
Graf 6. Priljubljene smučarske destinacije.....	20
Graf 7. Ukvarjanje z drugimi športnimi panogami.....	21
Graf 8. Pogostost ukvarjanja z drugimi športnimi panogami.....	22
Graf 9. Stroški posamezne smučarske sezone.....	22

KAZALO SLIK

Slika 1. Rekreativna smučarka.....	11
Slika 2. Smučarska oprema.....	13

POVZETEK

V naši raziskovalni nalogi smo želele ugotoviti kako izgleda povprečen slovenski rekreativni smučar. Tema nas je zanimala predvsem zato, ker smo Slovenci znani kot smučarski narod, kar dokazujejo tudi rezultati naših alpskih smučarjev v svetovnem pokalu. Raziskovalne naloge smo se lotile tako, da smo najprej zbrale literaturo, jo pregledale in na podlagi ugotovljenega sestavile hipoteze. Nato smo s pomočjo spletnega portala 1ka sestavile spletno anketo, kjer smo anketirancem postavile 9 vprašanj. Na spletno anketo je odgovorilo 252 ljudi, kar nam je omogočilo dobro analizo rezultatov in s tem potrditev oz. zavrnitev hipotez.

Ključne besede: šport, rekreacija, smučanje, rekreativno smučanje, anketa.

1. UVOD

Alpsko smučanje tako v svetu kot pri nas predstavlja nepogrešljivi del življenja mnogih ljudi. Je ena izmed najpogostejših oblik rekreacije mnogih narodov širom sveta, tudi Slovencev. S ponosom lahko rečemo, da je smučanje del naše kulture, saj se lahko pohvalimo z bloškim smučanjem, pohorskim smučanjem, bajtarstvom na Veliki planini in prvimi poleti čez 100 metrov v Planici. Prav tako naši tekmovalci dosegajo vrhunske rezultate na največjih tekmovanjih. Nekatere izmed največjih uspehov smo Slovenci doživljali v 70. in 80. letih prejšnjega stoletja. Tekmovalci, kot so bili Bojan Križaj, Rok Petrovič, Jure Franko, Mateja Svet in kasneje Jure Košir, so navduševali slovenske ljubitelje alpskega smučanja. V zadnjih letih imamo Slovenci ponovno tekmovalce v samem vrhu alpskega smučanja. Mednje spadata Tina Maze, ki še vedno drži rekord po številu osvojenih točk v posamezni sezoni, in Ilka Štuhec, ki se lahko pohvali z dvema zaporednima naslovoma svetovne prvakinja v smuku. V moški konkurenci ne smemo pozabiti omeniti Žana Kranjca in Štefana Hadalina, ki iz leta v leto dosegata boljše rezultate in segata v svetovni vrh veleslaloma in slaloma (Šrmpf, 2021).

2. NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE

Na OŠ Hudinja imamo kar nekaj učencev in učiteljev, ki se ob prostih zimskih dneh odpravijo na smučanje. Nekateri se s smučanjem ukvarjajo zgolj rekreativno, drugi pa se s tem ukvarjajo tekmovalno – kot tekmovalci oz. trenerji. Ker smučanje v Sloveniji velja za eno dražjih športnih aktivnosti, nas je zanimalo, koliko povprečnega rekreativnega smučarja v Sloveniji cenovno stane ena sezona.

Svojega področja raziskovanja nismo omejile samo na OŠ Hudinja, ampak smo v raziskovanje zajele kar se da velik vzorec rekreativnih smučarjev v Sloveniji. Želele smo ugotoviti, kolikokrat se povprečen rekreativni smučar odpravi na smučanje; ali ima svojo smučarsko opremo; ali ima sezonsko smučarsko vozovnico za katero od smučišč v Sloveniji; ali se raje kot v Slovenijo na smučanje odpravi v tujino; ali so se kot rekreativni smučarji udeležili kakšnega smučarskega tečaja in ali se pred sezono na smučanje pripravijo kakšno drugo telesno aktivnostjo.

Glavno vprašanje, na katerega smo želele odgovoriti, pa je bilo, koliko smučarska sezona v povprečju stane slovenskega rekreativnega smučarja.

3. HIPOTEZE

H1: Povprečni slovenski rekreativni smučar se v sezoni na smuko podavsaj 5x.

H2: Povprečnega slovenskega smučarja smučarska sezona stane najmanj 500 €.

H3: Najmanj 1/3 anketirancev ima smučarsko opremo izposojeno.

H4: Najmanj 1/3 anketirancev ima sezonsko smučarsko vozovnico.

H5: Najmanj polovica anketirancev se je v svojem življenju že udeležila smučarskega tečaja.

H6: Najmanj polovica anketirancev se zaradi boljših pogojev raje kot v Slovenijo odpravi na smuko v tujino.

H7: Najmanj 1/3 rekreativnih smučarjev se pred smučarsko sezono fizično pripravi na smučanje.

4. METODE DELA

Osnovno metodo naše raziskovalne naloge je predstavljal anketni vprašalnik. Odločile smo se, da bomo anketni vprašalnik izdelale v spletnem portalu 1ka. Po izdelani anketi smo vprašalnik poslale svojim znancem in jih prosile, naj anketo posredujejo še svojim znancem, za katere vedo, da se pozimi radi odpravijo na smučanje.

Raziskovanja smo se lotile z naslednjimi koraki:

- Iskanje literature na temo rekreativnega smučanja v Sloveniji.
- Pregled izbrane literature.
- Postavitev hipotez raziskovalne naloge na osnovi prebranega.
- Priprava anketnega vprašalnika na podlagi hipotez.
- Zbiranje odgovorov anketnega vprašalnika.
- Analiza rezultatov anketnega vprašalnika in oblikovanje zaključkov.

Za izdelavo naše raziskovalne naloge smo uporabile računalnik, na katerem smo si z anketo pomagale s spletnim portalom 1ka, za izdelavo grafov pa smo uporabile orodje Microsoft Excel.

5. PREGLED TEORIJE

Športno rekreacijo nekateri imenujejo tudi šport za vse. Rekreativni šport in tudi šport nasploh nima le ene razsežnosti, temveč so te številne in prepletene med seboj. V njem je združenih več dejavnikov, ki velikokrat pomembno vplivajo na življenje posameznika in družbe v celoti. Šport vključuje posameznike, ožje in širše družbene skupine ter različne sloje prebivalstva. Športni rekreaciji v zadnjem obdobju številne države namenjajo posebno pozornost, vanjo se vključujejo tudi različne institucije in vladne ustanove.

Tako postaja športna rekreacija kot družbeni pojav v svetu in tudi v Sloveniji pomemben dejavnik razvoja in sestavni del vsakdanjega življenja določenega dela prebivalstva. Ta dejavnost je za sodobnega, a hkrati vse bolj odtujenega človeka, pomembno področje, zato je ne moremo prepustiti naključnemu razvoju. To pomeni, da jo moramo usmerjati in ustvarjalno bogatiti. Če sprejmemo to kot izhodišče, potem je mogoče opredeliti in izluščiti številne naloge, ki jih morajo opraviti znanstveni in strokovni delavci na tem področju (Šport kot rekreacija, 2009).

V sedanjem času se pri nekaterih primerih brišejo meje med rekreativnim in tekmovalnim športom. Za slednjega velja, da je primarni motiv prestižni rezultat, kar drži tudi za vrhunski šport. Pri rekreativnem športu to ne velja. Zelo poenostavljeno in pogojno bi lahko rekli, da je rekreativni šport (vadba ali trening) tisti, pri katerem se udeleženci ne pripravljajo načrtno za doseg najboljše športne forme in najvišjih postavljenih ciljev. Tudi ni tisti, pri katerem želijo posamezniki doseči zelo pomembne in blesteče vrhunske dosežke, ali preseči samega sebe (večkrat tudi za vsako ceno). Še manj je tisti, kjer bi šli udeleženci prek vseh meja možnega. Ampak je tisti, v jedru katerega je dosežkovno neobremenjujoča in sproščujoča rekreativna vadba (Šport kot rekreacija, 2009).

Najbolj priljubljene rekreativne športne panoge so atletika (kraljica športov), plavanje (idealna aerobna dejavnost), kolesarjenje (vsakodnevna rekreacija v naravi), tenis (sprostitiv in rekreacija) in smučanje (omogoča bivanje na svežem in zdravem višinskem zraku).

5.1 UKVARJANJE S ŠPORTOM JE DOBRO ZA NAŠE ZDRAVJE

Na zdravstveno stanje posameznika vplivajo številni dejavniki in k pozitivnim zagotovo prištevamo tudi redno športno rekreativno udejstvovanje. Dejstvo je, da si z gibanjem oziroma športno rekreativno dejavnostjo utrjujemo zdravje in podaljšujemo življenjsko dobo. Pri gibanju v prvi vrsti res premikamo gibala, a hkrati pospešimo tudi obtok krvi v mišicah, kar

dobro vpliva na notranje organe. S tem spodbujamo živahnejšo presnovo in hitrejši ter temeljitejši transport odpadnih, škodljivih in celo strupenih snovi iz organizma (Šport kot rekreacija, 2009).

Redno ukvarjanje s športom:

- izboljša propriocepcijo,
- krepi kosti in sklepe,
- izboljša razpoloženje,
- poveča srčno-žilno vzdržljivost,
- krepi mišice spodnjega dela telesa,
- izboljšuje ravnotežje in krepi telesno jedro,
- omogoča globok spanec,
- poveča našo fleksibilnost,
- spodbuja zdrave prehranjevalne navade in
- prispeva k zdravemu videzu (Ferenga, 2021).

5.2 KAJ PA NEAKTIVNO ŽIVLJENJE?

Človeški organizem je ustvarjen za gibanje, ga potrebuje in ne deluje pravilno, če ga v vsakdanjem življenju nima dovolj. Gibanje ima izjemno pomemben in celovit vpliv na telo in duha.

Negativne posledice sodobnega sloga življenja lahko vidimo na vsakem koraku. Od slabe drža zaradi prisiljenega položaja sedenja ali stoje, prevelike obremenitve posameznih organskih sistemov in podsistemov, do različnih oblik zasvojenosti oziroma odvisnosti.

Razvoj prometnih sredstev (npr. avtomobil, vlak, letalo) je omogočil, da danes na skoraj sleherni konec sveta pridemo sede. Tudi delo se je vsa ta leta razvijalo v smer tistih poklicev, pri katerih sedimo v zaprtih prostorih, na primer računalništvo.

Telesna neaktivnost je pomemben dejavnik tveganja za razvoj nenalezljivih kroničnih bolezni, kot so:

- koronarne bolezni srca,
- debelost,
- arterijska hipertenzija,

- povečanje vrednosti holesterola v krvi,
- sladkorna bolezen,
- osteoporoza in
- različne vrste rakavih obolenj (Šport kot rekreacija, 2009).

5.3 REKREATIVNO SMUČANJE

Rekreativno smučanje je šport, ki omogoča sproščanje po zasneženem pobočju s smučmi na nogah. Rekreativno smučanje velja za najbolj priljubljeno obliko rekreacije pozimi. Je športna dejavnost v naravnem okolju, ki tako kot vsak šport zahteva ustrezno telesno pripravljenost, gibalne sposobnosti in kompetentnosti. Za varno ukvarjanje s smučanjem pa morajo smučarji imeti tudi primerno smučarsko opremo (Čoper, 2021).

Smučanje je zelo kompleksen šport, ki od smučarja zahteva specifična športna znanja in izkušnje. Da bo rekreativni smučar smučanje med sezono polno izkoristil in ga ugodno doživel, je smiselno, da že pred smučarsko sezono načrtno in sistematično poskrbi za svojo telesno pripravljenost. Primerno gibalno kompetentnost doseže z redno telesno aktivnostjo in telesno vadbo. Raznovrstnost športnih znanj pripomore k hitrejšemu napredku v smučanju. Rekreativni smučar je slabše gibalno učinkovit od tekmovalca. Smuči rekreativnega smučarja so zato izdelane iz mehkejših materialov, ki nudijo ustrezen odziv že pri manjših silah. Zato uporabljajo tudi mehkejše čevlje (Čoper, 2021).

Pri rekreativnem smučanju poznamo naslednje elemente:

- preprosto navezovanje zavojev v klinastem položaju,
- osnovno vijuganje,
- osnovni zavoj,
- vijuganje v širšem hodniku,
- vijuganje v ožjem hodniku.



Slika 1. Rekreativna smučarka.

Na Sliki 1 vidimo prikaz rekreativne smučarke.

5.4 SMUČARSKA OPREMA

Za smučanje potrebujemo ustrezno smučarsko opremo, ki nam zagotavlja varno, udobno in prijetno smučanje. Osnovno smučarsko opremo sestavljajo smučarska oblačila, zaščitna oprema, smučarski čevlji, smuči z vezmi in palice.

SMUČARSKA OBLAČILA

Smučarska oblačila ščitijo smučarja pred mrazom, vetrom in padavinami. Zunanji sloj smučarske opreme mora biti iz materiala, ki kljubuje vremenskim razmeram. Pomembno je, da ne prepušča vode in vetra, kljub temu pa mora zagotavljati dovolj zračnosti. Pod zunanjim slojem je priporočljivo, da imamo več slojev, ki jih po potrebi slečemo. Sloj, ki je tik ob koži, naj bo oprijet in narejen iz materialov, ki imajo dobre termo regulativne sposobnosti. Na rokah mora imeti smučar smučarske rokavice, ki ga ščitijo pred mrazom. Rokavice so prav tako namenjene tudi ščititvi rok pred odrgninami v primeru padcev (Čopar, 2021).

ZAŠČITNA OPREMA

Zaščitna oprema ščiti telo v nepredvidljivih situacijah. Med zaščitno opremo štejemo čelado, smučarska očala in ščitnik za hrbet. Čelada se mora dobro prilegati smučarjevi glavi in mora biti narejena iz materiala, ki dobro blaži udarce. Poleg tega mora imeti zračne kanale, ki odvajajo vlago in odvečno toploto. Smučarska očala morajo imeti lečo, ki je odporna na

udarce. Leča mora ob močnem soncu zaradi odboja sončnih žarkov od snega nuditi ustrezno zatemnitev; imeti mora tudi ustrezno zaščito pred škodljivimi UV žarki. Ob slabši vidljivosti lahko smučar uporablja lečo, ki okolja ne zatemni in je obarvana tako, da smučar lažje vidi v megli. Ščitnik za hrbet ne spada pod obvezno smučarsko opremo, vendar ga uporablja čedalje več smučarjev, saj so hitrosti na smučiščih velike, s tem pa tudi tveganja za poškodbo hrbtenice. Ščitnik za hrbet se mora smučarju dobro prilegati, ob tem pa mu mora nuditi tudi ustrezno gibljivost zgornjega dela. Biti mora zračen in odvajati vlago od telesa. Najprimernejša zaščita za hrbtenico je všita v brezrokavnik, ki si ga smučar nadene čez smučarsko perilo (Čopar, 2021).

SMUČARSKI ČEVLJI

Smučarski čevlji morajo biti primerne dolžine, širine in trdote. Dolžino in širino opredeljujejo morfološke značilnosti posameznikovega stopala. Trdoto smučarskega čevlja izbiramo glede na telesno maso, moč ter raven smučarskega znanja. Težji kot je smučar in boljše kot je njegovo smučarsko znanje, trši smučarski čevlj uporablja. Pomembna je tudi skladnost trdote smuči in smučarskih čevljev. Glede na pojavno obliko alpskega smučanja lahko uporabljamo smučarske čevlje za turno smučanje, smučanje po celem snegu, za prosti slog ali zarezo tehniko. Obstajajo tudi hibridi, ki so nekakšen kompromis za vse pojavne oblike (Čopar, 2021).

SMUČI

Podobno kot smučarski čevlji morajo biti tudi smuči prilagojene telesni teži in znanju, pa tudi telesni višini ter prevladujoči pojavnosti obliki smučanja. Priporočljivo je, da odrasli smučarji začetniki pričnejo smučati na nekoliko krajših smučeh, saj je z njimi pri nižjih hitrostih lažje zavirati in spreminjati smer. Daljše smuči so bolj primerne za hitrejše smučanje in izvajanje daljših zavojev. Smučka z manjšim polmerom je bolj odzivna, zato v smučarskem žargonu pravimo, da je bolj agresivna. To hkrati pomeni, da ima pri enaki hitrosti večjo kotno hitrost kot smučka z večjim polmerom. Naslednja pomembna lastnost pri smučeh je trdota oz. upogljivost. Trše smuči je možno upogniti le z večjo silo, zato so namenjene težjim in močnejšim smučarjem ter smučarjem z boljšim smučarskim znanjem. Te smuči jim tudi pri večjih hitrostih nudijo ustrezno stabilnost. Mehkejši smuči pa se upognejo že pri manjših silah in pri nižjih hitrostih. Namenjene so lažjim in manj močnim, pa tudi slabšim smučarjem. Z njimi je možno lahkotnejše smučanje, vendar pri višjih hitrostih ne nudijo ustrezne stabilnosti. Uporabljamo lahko smuči za: turno smučanje, smučanje po celem snegu, prosti slog ali zarezo tehniko za daljše ali krajše zavoje. Obstajajo tudi hibridi, ki so nekakšen kompromis za vse pojavne oblike (Čopar, 2021).

SMUČARSKE VEZI

Smučarsko vez sestavljata sprednja glava in zadnja glava, ki sta med seboj povezani z ogrođjem. Pri izboru smučarskih vezi moramo biti pozorni, da ustrezajo značilnostim smučke (širina vezi, trdota vzmeti) in da so vzmeti v glavah pravilno nastavljene. Na glavah vezi so zapisane vrednosti, s pomočjo katerih nastavimo vzmet in poskrbimo, da nam pri določeni bočni sili na smučko vez osvobodi smučarski čevlji od smuči. Pravilna nastavitve vezi je pomembna predvsem, da preprečimo poškodbe spodnjih okončin pri padcih (Čopar, 2021).

SMUČARSKE PALICE

Pri smučarskih palicah je pomembna predvsem njihova dolžina, ki mora ustrezati telesni višini smučarja. Pomembno je, da je ob vbodu palice podlahtnica vzporedna s tlemi. Ob nakupu palic lahko to v trgovini preizkusimo tako, da palico postavimo z ročajem na podlago. Z roko primemo palico tik pod krpjico in nato preverimo, če je podlahtnica vzporedna s tlemi in je kot v komolcu 90°. Izberemo pa lahko tudi palice, ki omogočajo nastavitve višine (Čopar, 2021).



Slika 2. Smučarska oprema.

Slika 2 nam prikazuje polno smučarsko opremo, ki jo posameznik potrebuje za varno udeleževanje na smučanju.

5.5 PREDVIDENI STROŠKI NAKUPA SMUČARSKE OPREME

Nakup ustrezne opreme se poveže z določenimi stroški, ki pa so zelo različni. Cenena oprema je po navadi nižje cene, a tudi nižje kvalitete, medtem ko je vrhunska oprema praviloma zelo draga.

Približni stroški nakupa smučarske opreme (Šport kot rekreacija, 2009):

VRSTA OPREME OZIROMA REKVIZITA CENA V EUR.

Tabela 1. Povprečne cene smučarske opreme.

Smučarske vezi in smuči	279,99
Smučarski čevlji	179,99
Smučarske palice	16,66
Smučarske rokavice	56,99
Smučarska čelada	39,99
Smučarska očala	49,95
Smučarska jakna - moška	169,95
Smučarske hlače - moške	129,95
Smučarska jakna - ženska	169,99
Smučarske hlače - ženske	129,99

V Tabeli 1 so prikazane povprečne cene smučarske opreme.

5.6 KONDICIJSKA PRIPRAVA NA SMUČARSKO SEZONO

Smučanje spada med športne panoge, ki so vezane predvsem na zimski letni čas in se poleti z njimi ne ukvarjamo. Zaradi tega se po koncu smučarske sezone telo odvadi od podobnih naporov, zaradi česar je dobro vzdrževati kondicijsko pripravo tudi med letom. S tem ko skrbimo za primerno kondicijsko pripravo, zmanjšujemo možnost poškodb v naslednji smučarski sezoni.

Najbolje je, da rekreativni smučar vzdržuje svojo kondicijsko pripravljenost skozi vse leto. Leto lahko razdelimo na tri cikle programa telesne priprave: obdobje splošne telesne priprave, obdobje specifične telesne priprave in obdobje smučarske sezone. Obdobje specifične kondicijske priprave traja približno dva meseca (oktobra in novembra). V tem obdobju želimo izboljšati telesno moč, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje in vzdržljivost. Priporočena je

telesna aktivnost vsaj petkrat na teden, od 45 do 60 minut. Nekatere vaje za moč so namenjene spodnjemu delu telesa, nekatere pa zgornjemu delu telesa. Priporočljivo je, da se na eni vadbeni enoti posvetimo enemu delu telesa (Kalar in Šrampf, 2021).

Vaje za spodnji del telesa:

- izmenični enonožni skoki iz polčepa,
- dvig bokov v leže na hrbtu,
- upogib kolen v opori na lopaticah, z nogami vpetimi v vadbene trakove,
- enonožni počepi,
- polčep predklonjeno – smukaška preža,
- opora ležno na lopaticah in petah – zadrževanje položaja,
- dvig trupa v sed,
- prisunski koraki v stran v polčepu z elastiko,
- hoja v vzponu na prstih naprej,
- hoja po petah naprej,
- primik noge v stoji z drugo nogo vpeto v elastiko.

Vaje za zgornji del telesa:

- upogib komolcev v vesi stojno na vadbenih trakovih,
- široke sklece,
- hrbtni izteg trupa,
- horizontalni upogib rame v vesi stojno na vadbenih trakovih,
- suki trupa z elastiko v L in D stran,
- zadrževanje predročnja z napeto elastiko,
- veslanje v predklonu z elastiko.

Priporočljivo je, da vadbo za moč izvajamo trikrat na teden, dvakrat na teden pa se podamo tudi v naravo, kjer s tekom nabiramo vzdržljivost (aerobna telesna aktivnost). Po vsaki telesni aktivnosti pa je potrebno nameniti še vsaj deset minut razteznim vajam, pri katerih raztegnete eno mišico oz. mišično skupino, razteg pa zadržimo med 20 in 30 sekundami. To ponovimo dvakrat ali trikrat. S tem skrbimo tudi za primerno elastičnost mišic, kar nam pomaga pri doseganju večjih amplitud gibov v posameznih telesnih sklepih (Kalar in Šrampf, 2021).

6. ANKETIRANJE

Raziskovalne naloge smo se lotile tako, da smo pregledale zbrano literaturo, na podlagi prebrane literature smo postavile hipoteze, nato pa smo sestavile še anketni vprašalnik. Ker na OŠ Hudinja ni dovolj učencev in učiteljev, ki se v prostem času ukvarjajo s smučanjem, smo morale razširiti vzorec anketirancev. Zaradi tega smo se odločile, da si pri anketi pomagamo z anketnim portalom 1ka, saj nam omogoča lažji dostop do večjega števila ljudi, hkrati pa nudi tudi analizo rezultatov.

Anketa je vsebovala 9 vprašanj, od katerih je bilo 8 vprašanj zaprtega tipa, 1 pa je bilo odprtega tipa. Od anketirancev smo želele izvedeti:

- ali se pozimi rekreativno ukvarjajo s smučanjem,
- kolikokrat na sezono se grejo smučat,
- ali imajo kupljeno sezonsko vozovnico za katero od slovenskih smučišč,
- ali imajo svojo oz. izposojeno smučarsko opremo,
- ali so se kdaj v življenju udeležili smučarskega tečaja,
- ali se na smučanje raje kot v Slovenijo odpravijo v tujino – in kam se odpravijo,
- ali se pred sezono smučanja na njo tudi fizično pripravijo,
- kolikokrat na teden se ukvarjajo še z drugo vrsto vadbe,
- koliko jih v povprečju stane ena sezona.

7. REZULTATI

Za anketiranje smo uporabile spletni portal 1ka. V tem portalu smo sestavile anketni vprašalnik, ki smo ga poslale znancem, za katere vemo, da se ukvarjajo s smučanjem, in jih prosile, da ga pošljejo naprej. Našo anketo je skupno rešilo 252 ljudi.

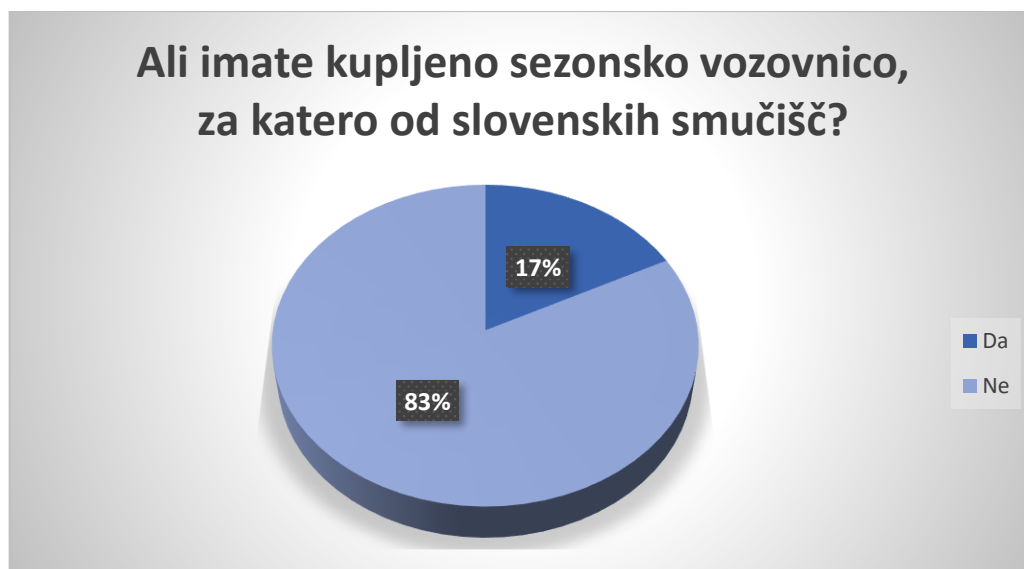
7.1 vprašanje: Kolikokrat se pozimi odpravite na smučanje?



Graf 1. Delež smučarskih dni posameznika.

Graf 1 nam pokaže procentualno razporeditev odgovorov na vprašanje kolikokrat na leto se anketirani ljudje odpravijo na smučanje. Od 252 ljudi se enkrat na leto na smučanje odpravi 16 ljudi, kar predstavlja 6 % anketirancev, 43 ljudi oz. 17 % anketirancev se na smučanje odpravi največ štirikrat letno, 193 oz. 77 % anketirancev pa se na smučanje odpravi vsaj petkrat na sezono.

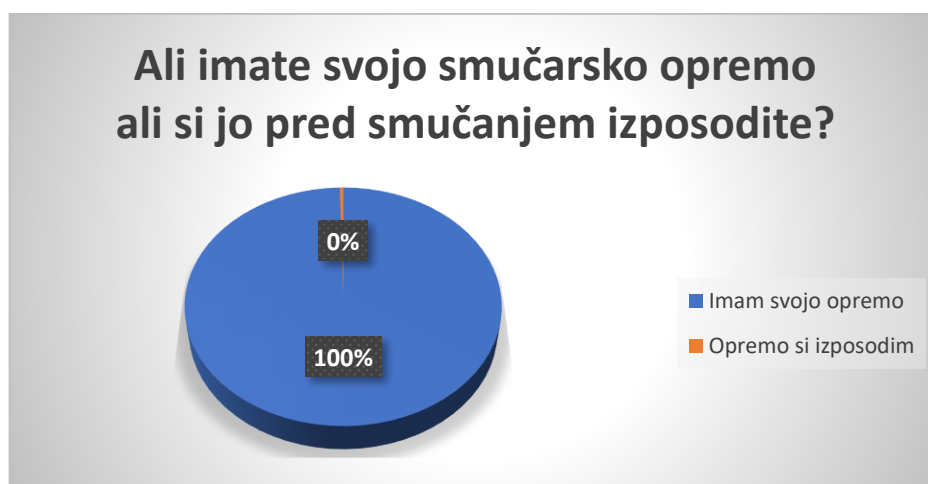
7.2 vprašanje: Ali imate kupljeno sezonsko vozovnico za katero od slovenskih smučišč?



Graf 2. Sezonske vozovnice.

Na vprašanje, ali imajo smučarji kupljeno sezonsko vozovnico za katero od slovenskih smučišč, jih je 208 odgovorila z NE. Če to pretvorimo v odstotke, ugotovimo, da je delež anketirancev, ki nima kupljene sezonske vozovnice za vsaj eno izmed slovenskih smučišč zelo visok, dosega 83 %. Le 17 % smučarjev ima kupljeno sezonsko vozovnico.

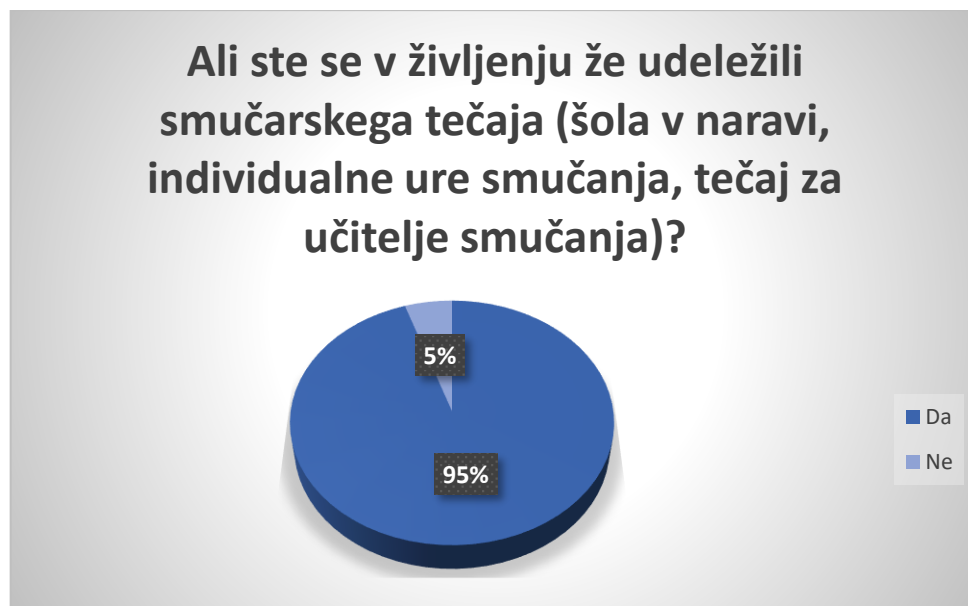
7.3 vprašanje: Ali imate svojo oz. izposojeno smučarsko opremo?



Graf 3. Smučarska oprema.

Na vprašanje o smučarski opremi je samo eden izmed anketirancev odgovoril, da si opremo izposoja. 251 anketirancev oz. skoraj 100 % delež vseh pa ima svojo smučarsko opremo.

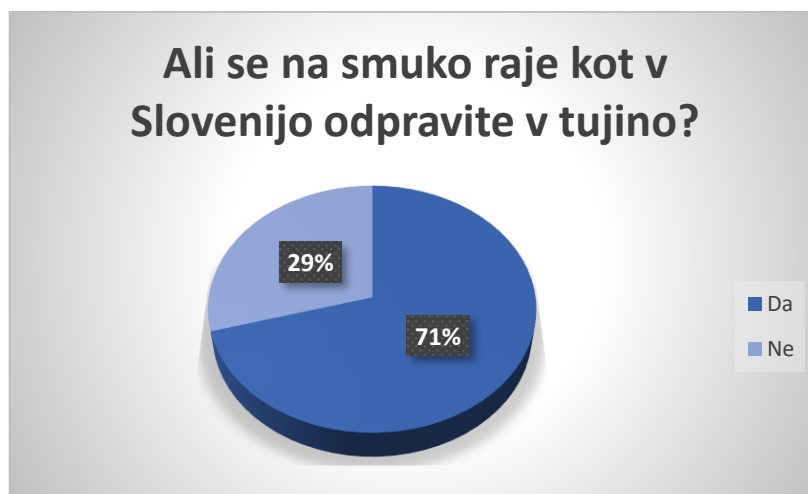
7.4 vprašanje: Ali ste se v življenju že udeležili smučarskega tečaja?



Graf 4. Smučarski tečaji.

Na vprašanje o udeležbi na smučarskem tečaju je bil zelo velik delež pritrdilnih odgovorov. Teh je bilo namreč kar 239 oz. 95 %. Da je delež tako visok nas ne čudi, saj je Slovenija smučarska dežela in zelo veliko osnovnih in srednjih šol organizira zimske šole v naravi, katerih glavni namen je ravno učenje alpskega smučanja. Na slovenskih smučiščih pa lahko opazimo tudi šole smučanja, ki organizirajo tečaje za otroke, prav tako pa lahko pogosto opazimo tudi starejše začetnike na individualnih urah smučanja pri izkušenih učiteljih.

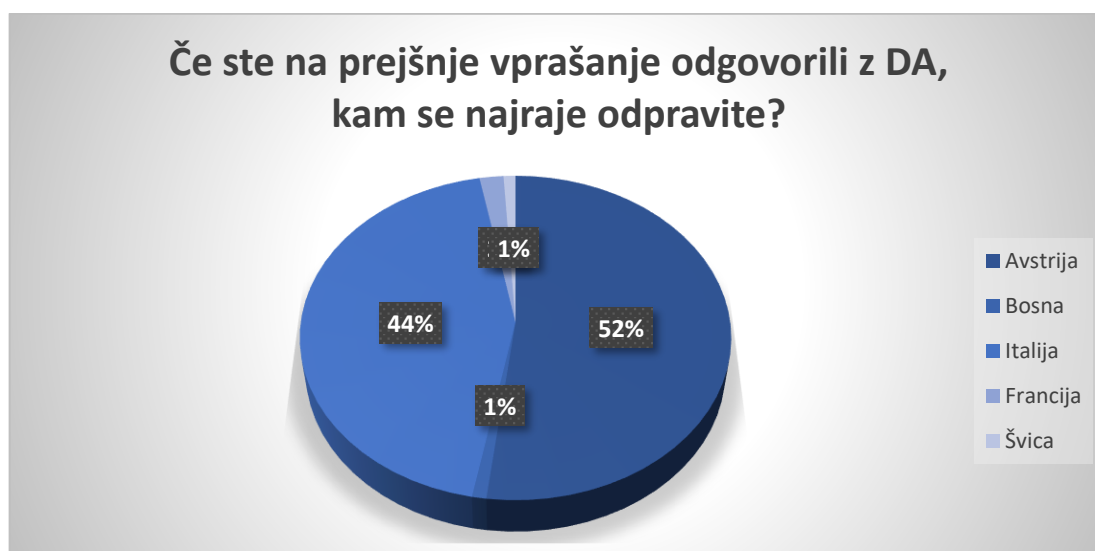
7.5 vprašanje: Ali se na smučanje raje kot v Slovenijo odpravite v tujino?



Graf 5. Smučanje v Sloveniji ali v tujini.

Na vprašanje, ali se ljudje raje kot v Slovenijo odpravijo na smuko na tuja smučišča, je zelo velik delež anketirancev odgovoril z DA. Delež anketirancev, ki se raje na smuko odpravi v tujino je namreč kar 71 %. Razlog za to vidimo predvsem v tem, da razvoj slovenskih smučišč ne sledi razvoju smučišč v tujini. Proge v Sloveniji so namreč zelo kratke, ozke, hkrati pa so naprave (naprave za zasneževanje, vlečnice, sedežnice, gondole) že zelo dotrajane in ne sledijo več gnečam, ki se pojavljajo na smučiščih.

7.6 vprašanje: Kam se raje odpravite na smuko?

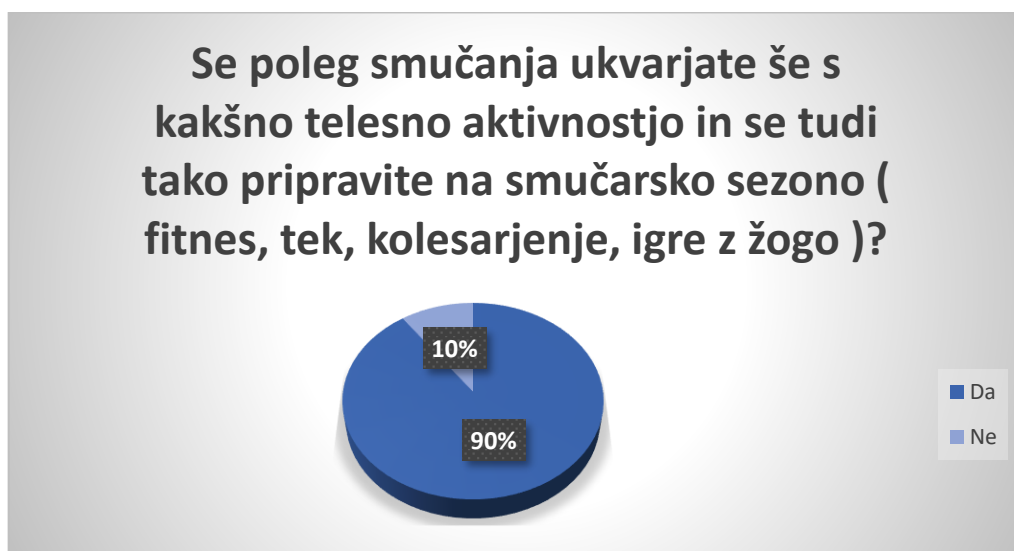


Graf 6. Priljubljene smučarske destinacije.

Največ ljudi se na smučanje rado odpravi v Avstrijo (52 %) in v Italijo (44 %). Odgovora ne presenečata, saj sta ti dve državi namreč naši sosedi in že kmalu po prehodu državnih mej

lahko pridemo tako v eni kot tudi v drugi državi do velikih in vrhunsko urejenih smučišč. Nekaj anketirancev pa se na smučanje rado odpravi tudi v Bosno, Francijo in Švico.

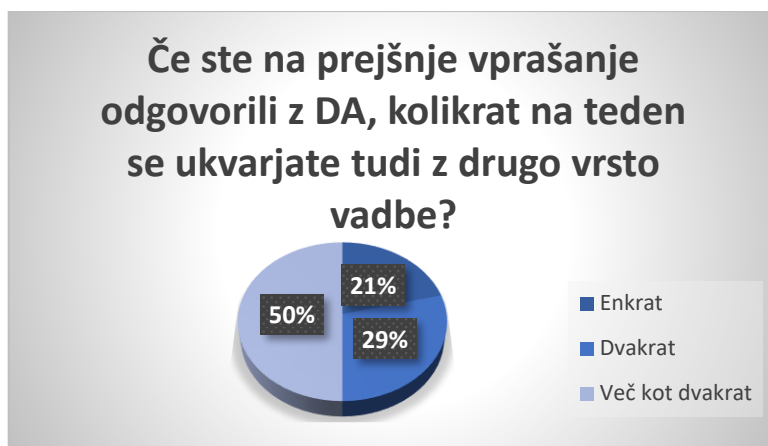
7.7 vprašanje: Ali se poleg smučanja ukvarjate še s kakšno telesno aktivnostjo in se tudi tako pripravite na smučarsko sezono?



Graf 7. Ukvarjanje z drugimi športnimi panogami.

Kar 227 ljudi je odgovorilo, da se poleg smučanja ukvarja še z drugimi telesnimi aktivnostmi z namenom, da se fizično pripravijo na smučarsko sezono. To predstavlja 90 % vseh anketirancev. 10 % anketirancev pa se z drugimi vrstami športne vadbe ne ukvarja. Visok delež pritrdilnih odgovorov nam pove, da se ljudje zavedajo, da je smučanje fizično zelo zahteven šport, pri katerem je potrebno zelo dobro zavedanje telesa. Hkrati pa z redno telesno vadbo preventivno skrbimo, da se nam na smučanju ne zgodijo poškodbe. Te so kljub telesni vadbi mogoče, vendar se možnosti ob rednem ukvarjanju s športom precej zmanjšajo.

7.8. vprašanje: Če ste odgovorili z DA, kolikokrat na teden se ukvarjate tudi z drugo vrsto vadbe?



Graf 8. Pogostost ukvarjanja z drugimi športnimi panogami.

Od tistih ljudi, ki se poleg smučanja ukvarjajo še z drugo vrsto vadbe, jih je 50 % odgovorilo, da se z drugo vrsto vadbe ukvarjajo več kot dvakrat na teden, 29 % se jih ukvarja dvakrat na teden, 21 % pa enkrat na teden. Za optimalno telesno pripravo na smučarsko sezono je priporočljivo ukvarjanje z drugimi športnimi aktivnostmi petkrat tedensko, od katerih naj bi bile tri aktivnosti vadba za moč, dve aktivnosti pa vzdržljivostna vadba (tek, hoja). Za ljudi, ki se z drugo vrsto vadbe ukvarjajo samo enkrat tedensko, je možnost poškodb na smučanju večja, saj se ob tako nizkem deležu ukvarjanja z drugo vrsto vadbe telo ne prilagodi ustrezno.

7.9 vprašanje: Koliko vas v povprečju stane smučarska sezona?



Graf 9. Stroški posamezne smučarske sezone.

Kot vidimo, je na zadnje vprašanje kar 61 % ljudi odgovorilo, da jih povprečna sezona smučanja stane več kot 500 €. To so najbrž ljudje, ki se na smučanje odpravijo bolj pogosto. 19 % anketirancev je odgovorilo, da za smučanje na leto zapravi med 300 in 500 €, 17 % med 100 in 300 € ter 3 % do 100 €. Če upoštevamo še malico, stroške prevoza ter da je potrebno na vsakih nekaj let zamenjati smučarsko opremo, pa je cena lahko še višja. Ker so cene smučanja torej zelo visoke, lahko sklepamo, da si v Sloveniji tega rekreativnega športa žal ne morejo privoščiti vsi ljudje.

8. DISKUSIJA

Glavni cilj naše raziskovalne naloge je bil postaviti model rekreativnega smučarja v Sloveniji. Za to nalogo smo se odločile, ker je smučanje v Sloveniji zelo priljubljeno, vendar tudi zelo drago in ni dostopno vsaki slovenski družini. Po pregledu literature o rekreativnem športu in rekreativnem smučanju smo postavile 7 hipotez, ki smo jih preverile z anketnim vprašalnikom, ki je bil razdeljen med rekreativne smučarje s pomočjo portala 1ka.

V prvi hipotezi smo želele dokazati, da se povprečen slovenski rekreativni smučar na smučanje odpravi več kot petkrat na sezono. Po pregledu odgovorov 252 anketirancev smo ugotovile, da se 6 % anketirancev na smučanje odpravi enkrat na sezono, 17 % anketirancev se na smučanje odpravi največ štirikrat letno, 77 % anketirancev pa se na smučanje odpravi vsaj petkrat na sezono. Ker delež ljudi, ki se na smučanje odpravi več kot petkrat na sezono, predstavlja več kot $\frac{3}{4}$ odgovorov, H1 sprejmemo.

Z drugo hipotezo smo želele potrditi, da povprečna sezona smučarja stane več kot 500 €. Skladno z našimi pričakovanji je tako odgovorilo kar 61 % ljudi, zaradi česar lahko potrdimo tudi H2. Upoštevati moramo še ostale stroške, ki sodijo zraven (prevoz, oprema, ipd.), zaradi česar je lahko realna cena smučarske sezone še precej višja. S tem smo potrdile tudi predvidevanje, da smučanje sodi med dražje športne panoge, katere si vsaka slovenska družina ne more privoščiti.

S tretjo hipotezo smo želele dokazati, da si zaradi stroškov, ki jih prinaša smučarska sezona, vsaj 1/3 anketirancev opremo izposodi. Delež pritrdilnih odgovorov glede izposoje opreme je zanemarljivo majhen, zato H3 zavrnamo. Predvidevamo, da se na smučanje odpravljajo ljudje, ki jim je ta šport zelo pri srcu in si ga hkrati lahko tudi privoščijo ter imajo svojo smučarsko opremo.

S četrto hipotezo smo želele dokazati, da ima vsaj 1/3 anketirancev kupljeno sezonsko smučarsko vozovnico za eno izmed slovenskih smučišč. Delež ljudi, ki ima kupljeno sezonsko vozovnico za vsaj eno izmed slovenskih smučišč, je bil 17 %, zato H4 zavrnamo. Kot enega izmed glavnih razlogov, zakaj nekateri ljudje kupujejo sezonske smučarske vozovnice, lahko štejemo ceno le-te. Če se smučar resno ukvarja z rekreativnim smučanjem in smučišče obišče vsaj dvanajstkrat na leto, lahko s ceno sezonske smučarske vozovnice precej denarja prihrani napram nakupu dnevnih smučarskih vozovnic. Kljub temu pa je potrebno upoštevati, da se cene sezonskih vozovnic gibljejo okoli 500 €, kar večino ljudi odvrača od nakupa le-teh.

S peto hipotezo smo želele dokazati, da se je vsaj polovica anketirancev udeležila smučarskega tečaja v svojem življenju. Delež anketirancev, ki so se udeležili smučarskega tečaja, je 95 %, zato H5 potrdimo. Kot smo že omenili v prejšnjem poglavju, je v Sloveniji na šolski ravni zelo dobro organiziran sistem zimske šole v naravi, kjer se učenci oz. dijaki učijo smučanja. Tako predvidevamo, da se je večina anketirancev, ki je pritrdilno odgovorila na to vprašanje, s smučarskim tečajem srečala že v svojem osnovnošolskem ali srednješolskem življenju.

S hipotezo 6 smo želeli dokazati, da se vsaj polovica anketirancev raje kot v Slovenijo na smuko odpravi v tujino. Z deležem 71 % anketirancev, ki se raje odpravi na smuko v tujino, tudi H6 sprejmemo. Največ anketirancev se odpravi na smuko v Avstrijo ali Italijo. Predvidevamo, da se za smuko v tujini ljudje raje odločijo zaradi kratkih prog na slovenskih smučiščih ter zastarelosti žičniških naprav. Glede na to, da se največ ljudi odloči za smučanje v Avstriji (52 %) in Italiji (44 %) pa predvidevamo, da je to zaradi bližine smučišč teh dveh naših sosednjih držav.

S sedmo hipotezo pa smo želeli potrditi, da se vsaj 1/3 rekreativnih smučarjev ukvarja tudi z drugimi vrstami telesne vadbe in se tako fizično pripravi na smučarsko sezono. 90 % anketirancev je odgovorilo pritrdilno na naše vprašanje, zato H7 sprejmemo. Ugotovili smo tudi, da se 50 % anketirancev, ki so odgovorili pritrdilno, z drugo vrsto vadbe ukvarja več kot dvakrat tedensko, 29 % dvakrat tedensko in 21 % enkrat tedensko. Priporočljivo je, da se rekreativni smučarji z drugo vrsto telesne vadbe ukvarjajo vsaj petkrat na teden, pri čemer bi se naj trikrat na teden posvetili vadbi za moč ter dvakrat na teden aerobni vrsti vadbe (hoja, tek). S tem, ko se smučarji ukvarjajo z drugo vrsto vadbe, znatno zmanjšajo možnosti za poškodbe na smučišču, hkrati pa tudi skrbijo za zdrav način življenja.

9. ZAKLJUČEK

Raziskovalne naloge smo se lotile, ker nas je zanimalo, kako izgleda model povprečnega smučarja v Sloveniji. Raziskovalne naloge smo se lotile zato, ker poznamo veliko ljudi, ki se ukvarjajo s smučanjem, po drugi strani pa skoraj nikjer ni moč na enem mestu najti podatkov o ceni povprečne rekreativne sezone smučanja v Sloveniji. Res je, da je povprečno sezono z vidika financ težko potegniti pod črto, ker je to odvisno od vsakega posameznika, vendar smo se kljub temu odločile, da poskusimo sestaviti model povprečnega slovenskega rekreativnega smučarja.

Raziskovanja smo se lotile z zbiranjem in nato s pregledom zbrane literature. Po pregledu literature smo sestavile hipoteze ter nato na njihovi podlagi tudi anketni vprašalnik v spletnem portalu 1ka. Spletni vprašalnik smo delile z znanci, ki smučajo, in jih prosile, da ga delijo naprej. Tako je na našo anketo odgovorilo 252 ljudi in na podlagi njihovih odgovorov smo lahko sestavile raziskovalno nalogo.

Na podlagi odgovorov smo ugotovile, da se povprečni slovenski rekreativni smučar na posamezno sezono odpravi smučat več kot petkrat (77 %), pri čemer najpogosteje kupijo dnevne smučarske vozovnice, saj se večina smučarjev ne odloči za nakup sezonskih vozovnic. Ugotovile smo tudi, da je bila večina anketirancev vsaj enkrat v življenju na smučarskem tečaju (90 %). Slovenski rekreativni smučarji se radi na smučanje odpravijo tudi v tujino, predvsem v Avstrijo (52 %) in Italijo (44 %), odpravijo pa se tudi v Bosno, Francijo in Švico. Kot smo predvidevale, je smučarska sezona lahko zelo draga, kar je potrdilo tudi 61 % naših anketirancev, ki so odgovorili, da za smučanje zapravijo več kot 500 € na sezono. Ker je smučanje v Sloveniji možno od meseca decembra in nekje do konca meseca marca, ne čudi tudi dejstvo, da se kar 90 % ljudi poleg smučanja ukvarja še z drugimi športnimi aktivnostmi.

Ob koncu raziskave lahko ugotovimo, da smo dokazale večino stvari, ki smo jih želele. Kljub temu pa ima raziskovalna naloga še nekaj rezerv. V primeru ponovitve te raziskovalne naloge bi lahko naredile bolj poglobljeno analizo sezone posameznih izbranih rekreativnih smučarjev. Le-te bi spremljale celotno smučarsko sezono (število smučarskih dni, stroški prevoza in malice, stroški smučarskih vozovnic, aktivno preživljanje prostega časa, ko ne smučajo,...). Vzorec bi bil manjši, pridobljeni podatki pa veliko bolj natančni in konkretni. Glavna pomanjkljivost naše raziskovalne naloge je ta, da ne vemo, kdo vse je rešil anketo in ali je vzorec dovolj razpršen. Na podlagi tega se lahko vprašamo o zanesljivosti vzorca, na katerem smo lahko zgolj potrdile naše grobe ocene.

10. VIRI IN LITERATURA

- Čoper, J. (2021). *Študija primera napora rekreativnega alpskega smučarja in program njegove telesne priprave na smučarsko sezono* (Magistrska naloga). Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Ferenga, K. (2021). *10 razlogov zakaj je smučanje odločen trening za celo telo*. City magazine. Pridobljeno iz <https://citymagazine.si/10-razlogov-zakaj-je-smucanje-odlicen-trening-za-celo-telo/>
- Kalar, U. in Šrimpf, R. (2021). Kako se pripraviti na smučarsko sezono?. *Hudinjek*, 2021(1), 74-75.
- Šport kot rekreacija. (2009). Pridobljeno iz https://dijaski.net/gradivo/spo_ref_sport_kot_rekreacija_01
- Šrimpf, R. (2020). *Povezanost modela potencialne uspešnosti s tekmovalno uspešnostjo kategorije U14 v alpskem smučanju* (Magistrska naloga). Fakulteta za šport, Ljubljana.

11. PRILOGE

Anketni vprašalnik.

1. Ali smučate?

- 1) Da
- 2) Ne

2. Kolikokrat na leto greste smučat?

- 1) 1x
- 2) 2x
- 3) 3x
- 4) 4x
- 5) 5x
- 6) Več kot 5x

3. Ali imate kupljeno sezonsko smučarsko vozovnico za katero od slovenskih smučišč?

- 1) Da
- 2) Ne

4. Imate svojo smučarsko opremo ali si jo vsako sezono izposodite?

- 1) Imam svojo opremo.
- 2) Opremo za smučanje si izposodim.

5. Ali ste se v svojem življenju že udeležili smučarskega tečaja?

- 1) Da
- 2) Ne

6. Ali se na smuko raje kot v Slovenijo odpravite v tujino?

- 1) Da
- 2) Ne

7. Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili za DA, kam se najraje odpravite?

8. Ali se pred smučarsko sezono fizično pripravite na le-to (telovadba, tek, vadba v fitnesu,...)?

- 1) Da
- 2) Ne

9. Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili z DA, kolikokrat na teden se udeležite še druge oblike športne vadbe?

- 1) 1x
- 2) 2x
- 3) Več kot 2x.

10. Koliko vas v povprečju stane smučarska sezona?

- 1) Do 100 €
- 2) Med 100 in 300 €
- 3) Med 300 in 500 €
- 4) Več kot 500 €.

IZJAVA

Mentor/-ica ROK ŠRIMPF v skladu z 20. členom Pravilnika o organizaciji mladinske raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom MODEL REKREATIVNEGA SMUČARJA V SLOVENIJI, katere avtor/-ica so ULA VOGLAR, MIA KOSTIČ IN MANJA SIMONIČ - PODERGAJS:

- 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 dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga 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

Podpis mentorja

Podpis odgovorne osebe

*

POJASNILO

V skladu z 20. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje je potrebno podpisano izjavo mentorja (-ice) in odgovorne osebe šole vključiti v izvod za knjižnico, dovoljenje za objavo avtorja (-ice) fotografskega gradiva, katerega ni avtor (-ica) raziskovalne naloge, pa hrani šola v svojem arhivu.