



SEOSKE
PARTIZANSKE
IGRE
BIH

PRIRUČNIK
ZIMSKIH
AKTIVNOSTI

SARAJEVO, 1982 g.

PARTIZAN SR BOSNE I HERCEGOVINE
— Savez za sportsku rekreaciju i fizičko vaspitanje —
SMUČARSKI SAVEZ SR BOSNE I HERCEGOVINE

SPI

SEOSKE PARTIZANSKE IGRE

Zimske aktivnosti

PRIRUČNIK

Sarajevo, 1982. godine

Pripremili:

Dr Jovan Jankelić
Katarina Tošić
Muhamed Hrelja
Sefika JažićTehnički urednik: Snježana Cerjan
Izbor fotografija: Tošić — Hrelja
Lektor: Adem DemirovićKorektura: NIŠRO «Oslobodenje»
Naslovna strana: Branko Bajagić

Recenzent: Dr Jovan Jankelić

Izdavač

PARTIZAN BiH — Savez za sportsku rekreaciju
i fizičko vaspitanje

SMUČARSKI SAVEZ SR BOSNE I HERCEGOVINE

U ovom priručniku, čiju je izradu obezbijedio PARTIZAN Bosne i Hercegovine — Savez za sportsku rekreaciju i fizičko vaspitanje u saradnji sa Smučarskim savezom Bosne i Hercegovine, objavljen je osnovni materijal iz oblasti zimskih sportova, koji je namijenjen kadrovima, koji će sprovoditi obuku u smučanju i organizatorima Seoskih partizanskih igara, zimski program.

Obim i izbor materijala uslovljen je jedinstvenim planovima i programima za obuku početnika i naprednih u smučanju, programima sportsko-rekreativnih aktivnosti na snijegu i programima i propozicijama Seoskih partizanskih igara.

PREDGOVOR

Obim i izbor materijala uslovljen je jedinstvenim planovima i programima za obuku početnika i naprednih u smučanju, programima sportsko-rekreativnih aktivnosti na snijegu i programima i propozicijama Seoskih partizanskih igara.



Međutim, pojedina poglavlja pružaju nešto šire informacije, što omogućava da ovaj priručnik može korisno poslužiti nastavniciima razredne nastave i pedagogima fizičke kulture.

Priručnik se sastoji od tri dijela: Prvi dio obuhvata program i propozicije Seoskih partizanskih igara — aktivnosti na snijegu; drugi dio plan i program sedmodnevnoa kursa obuke početnika i naprednih smučara, sa osnovnim uputstvima o mazaњу smučki, vrstama snijega, opasnostima u planini i prvoj pomoći; treći dio obuhvata igre na snijegu za sve uzrasne kategorije, informaciju o olimpijskom smučarskom programu, kao i osnovni smučarski leksikon. I pored mogućih slabosti, ovaj priručnik predstavlja jedinstvenu publikaciju u kojoj se uopšteno razmatraju sve aktivnosti na snijegu, a o nekim su data i bliža objašnjenja i uputstva kako ih un-
rađnjavati.

Ovaj priručnik treba da pomogne i pospješiti razvoj zimskih sportova u našoj Republici, posebno kod seoske omladine. Da otkrije sve ljepote i draži aktivnosti na snijegu, da uputi u savladivanje osnovne tehnike zimskih sportova.

Priručnik predstavlja skroman doprinos organizacije PARTIZAN XIV zimskim olimpijskim igrama Sarajevo '84., u razvoju i popularizaciji zimskih sportova.

Grupa autora koja je radila ovaj priručnik, nastojala je da izloži materiju što jednostavnije, razumljivo, prihvatljivo za šire slojeve stanovništva. Pri tome se rukovodilo iskustvom izrade prethodnog priručnika Seoskih partizanskih igara — ljetni program, koji je doživio puni uspjeh i afirmaciju, jer ga je seosko stanovništvo u potpunosti prihvatilo.

BODRUŽIĆ JOZO

U V O D

Seoske partizanske igre treba da postepeno prerastu iz povremene aktivnosti u redovnu aktivnost. Prva značajna akcija u tom pravcu predstavlja uvođenje zimskih aktivnosti i zimskih sportova u program Seoskih partizanskih igara. To će uveliko doprinijeti, da se zimski period kada nema poljskih radova popuni rekreativnim aktivnostima na snijegu i nadmetanjima u zimskim sportovima. Za sprovođenje zimskog programa Seoskih partizanskih igara, kod nas u Bosni i Hercegovini, postoje vrlo dobri uslovi. Pored povoljnih klimatskih uslova (dovoljno snijega, niske temperature i duge zime), veoma pogodno zemljište (pretežno planinski kraj 75 visokih gora i brda), postoji još i tradicija u narodu u savladivanju snažnih prostranstava pomoću krpilji i skija izrađenih u domaćoj radinosti. I u privredi našeg sela, koriste se ručne i zaprežne sanke za prevoz stoci hrane, domaćinstvu drva, a ponekad i prevoz bolesnika do prve zdravstvene stanice. U mnogim selima Bosne i Hercegovine djeca sama izrađuju smučke. Koriste jasenovo i bukovo drvo. Pomoću vatre i u toploj vodi savijaju vrhove. U selu Rahiću kod Brčkog iako je ravničarski kraj, mnoga djeca imaju smučke koje su sami napravili. Nastavnik fizičkog vaspitanja, u toku zimskog raspusta organizuje obuku u smučanju na principu zborovanja. U selu Kozluku kod Zvornika djeca koriste vrlo različita sredstva, da bi se spuštali niz snježnu padinu. Stotine različitih ligura, sanki, smučki, tako zvanih buretušu i po svom nahodanju bez nastavničkog usmjeravanja uče smučati. U selu Ljubovčima ispod Bjelašnice djeca na vrlo kratkim smučkama vješto savladavaju svaku pre-

preku, posebno u vožnji kroz šumu. Tako je skoro u svim krajevima naše Republike. Treba imati malo volje i uložiti malo truda i svu tu djecu pravilno usmjeriti i dati im osnove, a nadogradnju će oni sami pokušati da riješe. Nastavnici fizičkog vaspitanja bi mogli mnogo učiniti na razvoju smučarstva u našoj Republici, baš sada u ovim predolimpijskim godinama.



Organizovanje seoskih partizanskih igara — zimski program treba da bude zadatak svim društvima PARTIZAN, savezima organizacija fizičke kulture, planinarskim društvima, kao i drugima koji rade na razvoju fizičke kulture. Sigurno će i Savez socijalističke omladine podržati ovu akciju i pružiti političku podršku, a uspjeh sigurno neće izostati.

Smučanje kao sport spada u najkorisnije aktivnosti po zdravlje čovjeka. Boravak na snijegu predstavlja, više ili manje, neprekidno kretanje. U tome je, pored uticaja same zime, izraženo dejstvo zimskih aktivnosti na organizam. Kretanje na čistom i svježem vazduhu ima snažan fiziološki uticaj na organizam. Poveća se disanje, a s tim uzimanje više kiseonika u pluća, ubrzava se cirkulacija krvi i bolja ishrana ćelija. Pospješuje se pokretljivost zglobova i mišića. Ako boravimo na većoj nadmorskoj visini, u tom slučju i krvna se slika mijenja, povećava se broj crvenih krvnih zrnaca.

Hladnoća, vjetar i druge nepogode korisno utiču na stvaranje otpornosti organizma, one ga čeliče. Boravak na planini stvara mogućnosti da se čovjek nađe u raznim situacijama, kada mora da brzo reaguje, da misli, da se snalazi u prostoru i vremenu, da se zaštiti, skloni, da drugom pomogne i da se bori. Tako stiče znanja i navike koja su veoma značajna i u primjeni za narodnu odbranu. Onaj ko je, pored tih znanja i navika savladao i tehniku smučanja, može uz malu dogradnju, da postane vrstan vojniki, izviđač, a u mirnim uslovima šumar, poštar, telefonista, ili neki drugi stručnjak koji ne može obavljati svoj posao zimi bez znanja smučanja. Prema tome Seoske partizanske igre sa ljetnim i zimskim programom predstavljaju značajan faktor u razvoju fizičke kulture na selu. Ako je smučanje najzdraviji sport, potrudimo se da što više djece, omladine i odraslih boravi na snijegu i sačuva zdravlje. Sjetimo se dobrih poslovia koje nas na to podsjećaju i upućuju: **ZDRAVLJE JE SVEMU GLAVA. ZDRAVLJE JE VREDNIJE OD SVEGA. ZDRAVLJE NEMA CIJENE. ZDRAVLJE SE NE MOŽE KUPITI. ZDRAVLJE JE OSNOVA SREĆE. KAD IMA ZDRAVLJA BIĆE SVEGA. ZDRAVOME JE SVE ZDRAVO. ZDRAV SE NE PLAŠI RADA.**

Za djecu, prvi snijeg, predstavlja pravu radost u njihovoj igri. Dobro su poznati stihovi iz jedne od Zmajevih pjesama:



Zima, zima, e pa šta je
 ako je zima nije lav.
 Zima, zima, pa neka je
 ne boji se ko je zdrav.

SEOSKE PARTIZANSKE IGRE — ZIMSKE AKTIVNOSTI OPŠTE PROPOZICIJE TAKMIČENJA

Član 1.

PROGRAM

Muškarci:

1. Trčanje na smučkama 3.000 metara
2. Veleslalom — 200 m. Broj vrata određuje organizator prema uslovima terena
3. Skokovi na improviziranoj skakaonici. Dužina skokova do 15 m.
4. Spust na ligurama. Dužina staze oko 100 — 200 m.
5. Spust na sankama jednosjed. Dužina staze oko 100 — 200 m.

Žene:

1. Trčanje na smučkama 1.500 m.
2. Veleslalom 150 m.
Broj vrata prema uslovima.
3. Spust na ligurama 100 m.
4. Spust na sankama 100 m.

OPIS DISCIPLINA

Trčanje

Trči se na blago talasastom terenu. Staza treba biti kruga. Start je grupni i treba pronaći široku livadu da mogu startovati svi takmičari u isto vrijeme. Takmičare upišemo



u takmičarsku listu i svakome damo po jedan karton veličine 5×4 cm., na kojem upišemo broj pod kojim je takmičar upisan u takmičarsku listu. Muškarci trče na stazi dugoj 3.000 m., a žene na stazi 1.500 metara. Na cilju staze postavimo ljevak. To je prostor veličine $100 \text{ cm} \times 10$ metara. Ogradimo ga konopcem ili šibljem. Ovaj prostor je na početku ulaza širok 2 m. i tu povučemo liniju, od koje dalje u lijevku nema preticanja. Sudije stoje na kraju lijevka i uzimaju kartone i slažu ih po redu. Onaj koji je došao prvi, upišemo u njegovu startnu listu gdje piše redosljed prvi, brojem 1, a u rubriku bodova upišemo broj koliko ima kartona, (koliko je takmičara prošlo kroz cilj).

Primjera radi, to izgleda ovako: ja sam stigao prvi, meni se u rubriku redosljed upiše 1, a u rubriku bodova stavi se broj 26 pošto je toliko kartona izbrojao sudija na cilju. Onaj koji je došao iza mene njemu se upiše redosljed 2 i 25 bodova. I tako svakom slijedećem po jedan bod manje. Tako se isto postupa sa ženama. Stazu treba označiti (markirati) i postaviti kontrole na stazi.

Veleslalom

Vozi se na stazi sa nagibom oko 20 stepeni. Dužina staze za muškarce iznosi 200 metara, a za žene 150 metara. Vrata su široka 3 metra. Takmičar ne smije vrata opko-



račiti — zajahati i tako ih oboriti. Ako to napravi, ili ako vrata potpuno promaši, mora se zaustaviti, vratiti se nazad i ponovo proći kroz vrata. Ukoliko takmičar prođe sva vrata bez greške, vožnja se smatra ispravnom. Zadnjim dijelom smučki takmičar može oboriti vrata. Vrijeme takmičara mjeri se pomoću štoperice ili sata koji ima kazaljku za mjerenje sekundi. Start i cilj mora biti vidljiv. Starta se: na mjesto; 27, 28, 29 smuk. Jasno da se na riječ smuk — mahne zastavicom, kako bi sudije mogle na cilj da uključe štoperice

ili pogledaju na sat. Prvo se utvrdi najbolje vrijeme a zatim utvrdi broj bodova prema broju učesnika, koji su uspješno savladali stazu. Vrata treba da su široka 8—10 m, razmak između vrata je 10—15 m što zavisi od nagiba padine i dužine staze.

Skokovi

Na blagoj padini koja ima podnožje (istek) prostran i ravn sagradimo skakaonicu. U stvari na sredini padine napravimo odrazni mostić od snijega. Na takvoj se skakaonici prvo vozi spust i postepeno se vježba odraz sa izvođenjem skoka. Skaču samo muškarci. Ocjenjuje se samo dužina skoka.

Mjeri se od onog mjesta gdje je doskočio takmičar u stvari od sredine smučki do ruba mostića. Sudije posmatraju skok i dobro paze gdje je bila sredina smučki pri doskoku. Svaki takmičar ima pravo na dva skoka. U svakoj seriji utvrdi se plasman. Znači, redosljed takmičara po dužini skoka i broj bodova prema broju učesnika. Iza toga druga serija. Saberu se bodovi iz dvije serije i tako se utvrdi plasman.



Napomena: Doskok treba da bude na padini koja je pod određenim uglom. Treba voditi računa o kritičnoj tački, to jest gdje padina počinje da prelazi u ravniciu.

Spust na ligurama

Prije svega treba pronaći stazu za ligure. Staza mora biti tvrda. Obično koristimo neki seoski put kojeg su ljudi, stoka i seoske sanke dobro izgazili i uglašali. Staza treba da je dugačka od 100 do 200 metara. Start i cilj na stazi mora

biti vidljiv. Voze i muškarci i žene na istoj stazi. Vrijeme se mjeri isto kao i za veleslalom. Ukoliko se nema štoperice za mjerenje, koristimo sat sa sekundaricom. Visina ligura ne smije prelaziti 15 cm. Prvo se utvrdi najbolje vrijeme, a zatim utvrdi broj bodova prema broju učenika.

Spust na sankama

Sanke su jednosjed. Dužina staze oko 100—200 metara. Istu dužinu voze muškarci i žene. Sve je skoro isto kao i sa ligurama. Start i cilj mora biti vidljiv, kako bi sudije mogle uključiti štoperice.



Član 2.

Pravo učestvovanja na takmičenju u mjesnoj zajednici imaju svi oni koji su pobijedili u svojim zaseocima i selima.

Član 3.

Pravo učestvovanja na opštinskom prvenstvu imaju svi oni koji su pobijedili na takmičenju u mjesnoj zajednici.

Član 4.

Pojedinačni pobjednik je onaj koji je imao najbolje vrijeme i najveći broj bodova. Kod tičanja najbolji redosljed, a s tim i najveći broj bodova prema broju učesnika. Svaki slijedeći imaće po jedan bod manje.

Član 5.

Ekipni pobjednik je ona mjesna zajednica koja sakupi najviše bodova u muškoj i ženskoj konkurenciji u svim disciplinama, s tim postaje i sveukupni pobjednik na opštinskom prvenstvu. Proglašavamo pobjednika u muškoj i posebno u ženskoj konkurenciji.

Član 6.

Takmičenje u mjesnoj zajednici, ili na opštini može se organizovati i bez nekih smučarskih disciplina, ukoliko za neke od njih nema interesa ni uslova.

Član 7.

Priznanja i nagrade određuje svaka mjesna zajednica prema materijalnim mogućnostima. To isto važi i za opštinsko prvenstvo.

Član 8.

Organizator takmičenja u zaseoku, selu, mjesnoj zajednici može biti aktiv OO SSO, aktiv PARTIZANA, učitelj ili nastavnik. Organizator takmičenja na nivou opštine može biti Opštinska konferencija SS omladine, SOFK-a, Društvo PARTIZAN, društvo planinara, smučarski klub, Društvo pedagoga fizičke kulture.

Član 9.

Sve što nije regulisano ovim Propozicijama treba da, prema potrebama, mogućnostima i uslovima, regulišu organizator i takmičarske komisije u mjesnim zajednicama i opštinama.



TAKMIČARSKA LISTA

POJEDINAČNO ŽENE — MUŠKARCI

TEČANJE, SANKANJE, LIGURANJE, VELESALOM

Red. br.	IME I PREZIME	Seo, mjestna zajednica	Opština	Disciplina	Vrijeme	Broj bodova	Plasman
1.	Nikišić Hasan	Radovlje	Visoko	Sankanje	2 min.		

Napomena: Broj bodova zavisi od broja učesnika, plasman od broja skupljenih bodova.

Primjer: U ovom slučaju ako je bilo 30 takmičara i svi su ispravno vozili a Nikišić Hasan ima treće vrijeme, u tom slučaju, dobija 28 bodova (isto što prvi dobija 30, drugi 29). Prema tome, Nikišić Hasan je zauzeo treće mjesto.

TAKMIČARSKA LISTA

POJEDINAČNO MUŠKARCI:

SKOKOVI

Red. br.	IME I PREZIME	Seo, mjestna zajednica	Opština	Skok I serija	Skok II serija	Skok	Ukupno
1.	Jovanović Jovo	Drivuški	Zemica	11 m	14	10 m	13
							27

Napomena: Svaki učesnik ima pravo da izvede tri skoka. Prvi skok je probni, a ostala dva bilježe se u listu. Poslije prve serije utvrdi se redoslijed s upišu bodovi. Poslije toga nastavlja se u drugom serijom. Postupak je isti samo što se u rubricu ukupno bodova upiše zbir bodova dva najbolja skoka. Prema tom zbiru, odredi se plasman. (Broj bodova zavisi od broja učesnika i, svakako, od rezultata). U rubrici broj 1 upisan je takmičar. On je u prvoj seriji skočio 11 metara, a za taj skok dobio 14 bodova. Učestvovao je 20 takmičara. Znači, zauzeo je u prvoj seriji 7. mjesto. U drugoj seriji dobio je 13 bodova i zauzeo 8. mjesto. Na kraju, zbrojimo bodove i utvrdimo plasman.

TAKMIČARSKA LISTA

Red. br.	Mjesna zajednica, opština	Trčanje		Veleslal.		Ligur.		Sankanje		Skokovi		Bod.	Plasman	Sveukup. plasman
		M	Z	5	3	20	11	7	25	15	19			
1.	Sokolovci Sokolac	2	7	9	8	11	13	20	20	15	19	76	19	96

Na p o m e n a: U gornju listu unosi smo bodove za pojedine discipline (M, Z), zatim bodove sabere mo i utvrdimo plasman za (M, Z), u rubriku »sveukupno« unosi mo zbir bodova (M, Z) i na kraju, sveukupni plasman.

ZA EKIPNI PLASMAN

OBUKA U SMUČANJU

Za razvoj zimskih aktivnosti i zimskih sportova na jednom području, pored osnovnih uslova, pogodne klime i odgovarajućih terena, potrebni su prednjaci osposobljeni za organizovanje rekreativnih aktivnosti na snijegu i učitelj smučanja za obuku početnika i naprednijih smučara.



U mjesnoj zajednici za organizovanje rekreativnih aktivnosti na snijegu, mogu se angažovati prosvjetni radnici. Uz dobar priručnik može svaki učitelj, pa i predmetni nastavnik, uspješno organizovati sportsko-rekreativne aktivnosti, posebno kad se radi o djeci. Obuku u smučanju može sprovesti samo nastavnik fizičkog vaspitanja ili neko drugi koji je završio kurs za učitelja smučanja. Obuka u smučanju predstavlja proces usvajanja znanja i kretnih navika na smučkama, na snijegu, a to je u stvari abeceda zimskog sporta. Od obuke početnika zavisi čitav dalji napredak i uspjeh u razvoju zimskih sportova.

Kursevi

Obučavanje početnika u smučanju može da se organizuje u vidu zborovanja ili na principu zimskog logorovanja u nekom planinarskom domu, u privatnom smještaju, područnoj školi koja ima kuhinju i, konačno, u nekom hotelu.

Obuka u smučanju na principu zborovanja ima svojih prednosti u odnosu na obuku na principu zimskog logorovanja. Prije svega manja su ulaganja i može se organizovati u svakoj mjesnoj zajednici. Potrebno je prvo angažovati nastavnika fizičkog vaspitanja ili učitelja smučanja. To radimo za vrijeme zimskog raspusta. Odaberemo pogodan teren u blizini mjesta boravka i obavijestimo djecu. Svakog dana od 9,00 do 11,00 sati nastavnik ili učitelj smučanja dođe na tu padinu i organizuje obuku sa početnicima ili naprednim.

Djeca spavaju i hrane se kod svojih kuća. Koristimo isti program koji koristimo i za obuku u smučanju na principu zimskog logorovanja samo se dnevni raspored rada mijenja. Prednost ovakvog načina obuke je u sljedećem:

- ovakvi kursevi ne iziskuju angažovanje većih materijalnih sredstava, jedino što treba nagraditi nastavnika,
- može se organizovati velik broj kurseva,
- organizacija je vrlo jednostavna,
- može se obuhvatiti velik broj djece.



Kursovi

Obučavanje početnika u smučanju može da se organizuje u više oblika. II na primjeru zimskog logorovanja u nekom planinarskom domu u privremeno smještaju početnika koji ima iskustva u skijaštvu u nekom hotelu. Obuka u smučanju na prvobitno skijaštvu ima svojih prednosti u odnosu na obuku na prvobitno zimskog logorovanja. Prve svega znači da organizatori mogu angažovati na svakoj mjesto skijaša. Potrebno je vrlo angažovati nastavnika koji će voditi i učiti skijaša. To želimo staviti u obzir. Obučavanje početnika treba da vršimo zimskog raspored. Obučavanje treba da obiluje dodatnom opremom i obučavanjem. Svega dana od 11.00 do 11.00 sati organizatori treba da organizuju obuku i organizuju obuku za početnike u planinama.

Prof. dr Jovan Jankelić

PROGRAM I PLAN

SEDMODNEVNOG SMUČARSKOG KURSA ZA POČETNIKE I NAPREDNE

A) KURS ZA POČETNIKE

I — Teorija — 3 nastavna časa

1. Opasnosti u planini i pružanje prve pomoći.
2. Smučarska oprema,
3. Razvoj smučarske tehnike.

II — Obučavanje tehnike smučanja — (38 nastavnih časova)

ZADACI:

1. Upoznavanje sa opremom (mazanje smučki, nošenje smučki, namještanje cipela i vezova, regulisanje sigurnosnih vezova, držanje štapova),
2. Osnovna kretanja na smučkama (hodanje i klizanje, okretanje u mjestu, penjanje uzbrdo, padanje i ustajanje),
3. Smuk (niz ravnu padinu i preko neravnina),
4. Smuk ukoso,
5. Promjena pravca pristupanjem,
6. Klizački korak,
7. Bočno otklizavanje,
8. Zaokret ka padini,
9. Pluženje pravo,
10. Plužni zavoj,
11. Osnovni zavoj — široko vujanje.