

FIZIČKA KULTURA

ČASOPIS ZA TEORIJU I PRAKSU

9-10

1953

INSTITUT
ZA
FIZIČKU
KULTURU



S A D R Ź A J

	Str.
M. Nišavić: O uslovima i mogućnostima za razvoj smučanja kod nas — — — — —	457
R. Medved: Neka sportsko-medicinska zapažanja na našim vrhunskim skijašima — — — — —	465
B. Jovanović: Žan Žak Ruso — — — — —	474
S. Stojanović: O fizičkom vaspitanju na visokim školama — — — — —	481
P. Popović - Čičić: Pokret kroz umetnost mlađeg paleolita — — — — —	485
P. Opavsky: Opšta biomehanička analiza nekih crteža iz mlađeg paleolita — — — — —	491
E. Koncz: Učestalost ravnog stopala kod naše omladine — — — — —	501
D. Petrović: Niske prepone — — — — —	505
J. Kavčić: Kako se može razvijati na časovima telesnog vežbanja osećaj za pravilan nagib tela u smučanju — — — — —	512
N. Kurelić: Organizacija orijentacionih kroseva — — — — —	518
M. Vitas: Prilog vežbanja oblikovanja za III i IV razred osnovne škole — — — — —	527
A. Ber: Hoćemo li na planinarske ture u toku letnjeg školskog raspusta? — — — — —	535

HRONIKA I REFERATI

J. Ropret: Osvrt na svetsko prvenstvo u kajak-slalomu — — — — —	542
M. Lučić: Neka zapažanja sa ovogodišnjih velikih vaterpolo takmičenja — — — — —	546
V. Smodlak: X Međunarodni kongres sportske medicine u Beogradu — — — — —	556
A. Gava: Predlog novog austrijskog programa za nastavu smučanja — — — — —	558
A. Gava: Nova dostignuća u proizvodnji smučki — — — — —	562

PRILOZI ZA DISKUSIJU

M. Šepa: Prilog diskusiji o koedukaciji u nastavi na srednjim školama — — — — —	564
---	-----

Sadržaj članaka objavljenih u časopisu „Fizička kultura” u godini 1953 (Sv. 1—10).

NASLOVNA STRANA:

Smučari na Kopaoniku

Redakcioni odbor

R. Anastasijević, B. Jovanović, N. Kurelić (urednik), M. Nišavić, B. Polić (odgovorni urednik), V. Smodlaka, M. Šepa i A. Žeželj.

Izdaje Institut za fizičku kulturu, Beograd — Deligradska 27

Pošt. fah 678, Telefon broj 25-679, 20-697 i 22-676.

Čekovni račun kod Narodne banke 1031 —T— 246

FIZIČKA KULTURA

CASOPIS ZA TEORIJU I PRAKSU

INSTITUT ZA FIZIČKU KULTURU

GODINA VII

BEOGRAD, 1953

BROJ 9—10

O USLOVIMA I MOGUĆNOSTIMA ZA RAZVOJ SMUČANJA KOD NAS

Često se čuju primedbe da je u našoj zemlji malo smučara i da naši smučari na međunarodnim takmičenjima ne postižu uspehe kao što je slučaj u nekim drugim sportovima. Ove primedbe su tačne i obzirom na vrednost smučanja kao sporta, a i obzirom na neposredne vrednosti sa opštekulturnog, privrednog i vojnog gledišta, mora se misliti na ostvarenje intenzivnijeg razvoja smučanja. Dosadašnji naponi učinjeni u ovom pravcu svakako da su urodili plodom. Ali činjenica je da su dve trećine naše zemlje zimi pod snegom, da na našim planinama ima snega i po više od 4 meseca godišnje, a da je smučanje u mnogim našim baš takvim krajevima gotovo nepoznato stanovništvu. Pa ni u samoj Sloveniji, izuzev u nekim krajevima smučanje nije „narodni sport”, još uvek smo daleko od toga da bismo ga tako mogli nazvati.

Šta treba učiniti da smučanje postane „narodni sport”

Razvoj smučanja zavisi od niza komponenata, i više nego ma koji drugi sport u našoj zemlji od materijalnih uslova.

Ne može se poreći činjenica da su za smučanje potrebne smučke, smučarske cipele, odeća i druga sitna sprema, a sve to najskromnijeg kvaliteta košta oko 15 hiljada dinara. Ova sprema za takmičara reprezentativca košta oko četrdeset hiljada dinara.

Malo je naših mesta gde ljudi borave na snegu, a služe se smučkama preko zime za praktične svrhe. Naši smučari uglavnom su iz gradova, i oni treba prvo da dođu do snega. Svaki odlazak na sneg i povratak koštaju, sa povlasticom, oko jednu hiljadu dinara. To i nije mnogo, ali danas boravak u planinskoj kući košta od četiri do sedam stotina dinara dnevno.

Već samo ova dva momenta dovoljno su stvarni da ukažu na nemogućnost postizanja masovnosti u smučanju na način kojim smo to do sada želeli da postignemo. Upravo, oni nam pokazuju da u sadašnjoj

fazi našeg društvenog i privrednog razvoja, našeg životnog standarda, treba aktivnost u popularisanju smučanja usmeriti u drugom pravcu. Taj drugi pravac sastojao bi se u nastojanju da se, u krajevima gde preko zime ima dugo snega, na pogodne načine ukaže tamošnjim stanovnicima na vrednost smučanja i preduzmu neke konkretne mere.

Jedna od takvih mera jeste uvođenje smučanja kao obaveznog predmeta u osnovne i srednje škole u okviru programa nastave fizičkog vaspitanja, a gde ovoga nema i nezavisno od ovoga programa. Za ostvarenje nastave smučanja na školama u ovakvim mestima potrebno je: da postoji nastavnik, a takav se može naći ili osposobiti, i da ima smučki sa vezovima i štapovima za učenike. Ti učenici svakako imaju svoju zimsku obuću i odeću nezavisno od smučanja i mogu se u njoj sasvim dobro smučati. Jer, ustvari i ne postoji odeća za smučanje, već praktična zimska odeća uopšte. A što se zimi ne odevamo „praktično“, to dolazi od mesta u kome boravimo, od prirode posla koji vršimo i od ekonomskih uslova, koji su kod nas, a naročito u našim selima, još slabi. U Sloveniji napr. u tom pogledu sasvim je, u pozitivnom smislu, drukčije nego u Crnoj Gori ili u Sandžaku. U Sloveniji niko zimi ne nosi opanke (čak ni leti), a odeća je prilagođena za zimu, te tamo treba samo smučke staviti na noge.

Kako osposobiti učitelje i nastavnike? Čini mi se da bi bilo vrlo jednostavno u učiteljskim školama urediti radionice za „ručni rad“ i u okviru njih naučiti buduće učitelje kako se prave najobičnije smučke. A zatim bilo u mestu gde je škola ili u obližnjoj planinskoj osnovnoj školi održati osnovni kurs smučanja za učitelje.

Svaki ovakav učitelj kasnije mogao bi to svoje znanje da prenese na učenike. Naravno, prema mogućnostima učenika, pravile bi se i smučke. Neko bolje i savršenije, neko slabije, ali stvar bi krenula. Ovako, bezroj naselja na planinama, u Bosni, Srbiji, Crnoj Gori i Makedoniji i ne slute da postoji sredstvo koje im može ne samo olakšati život, već ga učiniti prijatnijim.

Drugi način je angažovanje putujućih smučarskih učitelja. Ovakav učitelj, pored toga što bi umeo dobro da prikaže vožnju na smučkama, morao bi da zna na koji način se prave smučke i da bude dobar propagator. Njegov zadatak bio bi: da u toku jedne zime posećuje mesta gde se može razviti smučanje; da u takvom mestu ostane desetak dana; da prikaže deci i omladini način vožnje na smučkama, a starijima praktičnost smučanja za kretanje po dubokom snegu; da pokaže kako se prave smučke; da organizuje smučarski klub ili grupu omladinaca koji žele da se bave smučanjem. Zatim da ode u drugo mesto i uradi to isto. Sledeće godine, trebalo bi pre snega, mnogo ranije, ponovo da obide mesta u kojima je bio i da potstakne omladince i decu da se spremaju za zimu. A kad već padne sneg, da radi isto što i prošle godine.

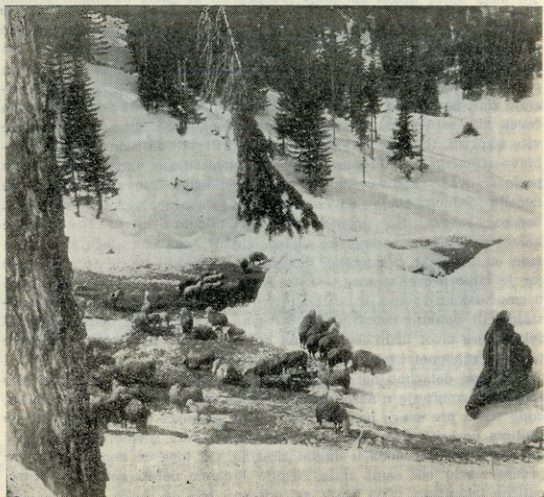
I jedan i drugi način imao bi smisla samo u krajevima i mestima gde već u decembru sigurno pada sneg. Inače popularisati smučanje u krajevima gde se sneg zadržava zimi samo po nekoliko dana, i odakle

do snega treba putovati, nema za sada naročitog smisla. Bilo bi to, čini mi se, isto kao i propagirati plivanje na hercegovačkom kršu.

U predele koji bivaju zavezani snegom po više meseci zimi dolazi kraj između linije Titovo Užice — Konjic pa na jug do granice prema Albaniji, naselja na Šar-planini od Kačanika do Debra i ceo granični pojas prema Albaniji i Grčkoj, zatim naselja na planinama duž granice prema Bugarskoj, veći deo Bosne, Gorski Kotar itd. Uglavnom može se računati da u našoj zemlji snega ima dugo u predelima koji su iznad 1200 m nad morem.

Naravno, Slovenija, kao kolevka našeg smučanja, pretežno je kraj koji ima najviše snega preko zime.

Posle ovoga, moglo bi izgledati da smučanje nije skupo, jer osim



Prokletije — Jelenak

smučki koje se mogu napraviti uz male troškove, ništa drugo i nije više potrebno od onoga što već ima. Naravno, uz dobru volju i pregalaštvo. I to je tačno. Samo, naravno, to neće biti ono „kvalitetno“ smučanje“. Ali kako da jednog dana dođemo do tog „kvalitetnog smučanja“, ako ne počnemo ovako?

Uveren sam da bi smučanje započeto ovako izvršilo kulturnu misiju u našim zaostalim krajevima. A da su naši mnogi krajevi zaostali, možemo lako da se uverimo. Na prethodnoj slici vidi se „zimovnik“ na Prokletijama. Ljudi sa stokom borave u snegu, na mestu gde se nalazi seno, i zajedno tu prezimljuju. Međutim, ovi ljudi boraveći u snegu otsečeni su od ostalog sveta, od svoje rodbine, po više meseci prosto zato što ne mogu da se maknu iz snega. A kakav život provode za to vreme? Nadgledaju stoku i sede u kolibi kraj vatre, te nije teško oceniti kulturni nivo takvog čoveka. I baš zbog toga smučanje bi se moralo u tim krajevima popularisati i nastojati da se tamo odomaći.

Rekao sam nekoliko reči u prilog tezi da smučanje može da doprinese opštoj kulturi. Ali ima nešto što se mora posedovati da bi se sa smučanjem počelo. To je još jedna od komponenata za razvoj smučanja. Ona se sastoji u naprednom gledanju na život, i obrnuto, ona se sastoji u zaostalosti koja se graniči sa primitivizmom. Ima krajeva gde zimi život zamre i aktivnost ljudi svede se na najnužnije poslove. Da je i zima godišnje doba sa svojim neminovnim osobenostima, to je svima poznato, ali je malo onih koji razmišljaju o tome da je život koji nastaje zimi isto toliko vredan kao i život koji se provodi preko leta, i da čovek nije zato tu da čeka da se sneg otopi, već da ga što je moguće više iskoristi, ili bolje rečeno, da mu se prilagodi aktivnostima koje zahteva situacija nastala snegom. Kakva shvatanja o tome postoje, neka posluži ovaj razgovor vođen u Smučarskom savezu Jugoslavije između jednog člana Saveza i delegata jednog republičkog smučarskog saveza. Na primedbu da bi trebalo u mestu N. koje se nalazi na 1800 m nadmorske visine održati smučarski tečaj za tamošnje omladince i stanovnike, delegat je odgovorio da je to nemoguće jer je tamo preveliki sneg. — Šta ovde da se kaže o čoveku koji radi u smučarskom savezu, a misli na ovaj način. Da li je to kulturna zaostalost ili potpuni primitivizam? U svakom slučaju tu nema traga od želje da se život učini lepši onima koji po čitava tri meseca zimi žive potpuno zakopani i odvojeni od ostalog sveta.

A sad dolazimo na ono što sam želeo da kažem na početku. Ako želimo da smučanje u našoj zemlji postane sport širokih narodnih masa, onda treba pre svega nastojati da se ono odomaći u krajevima gde će ljudima poslužiti kao sredstvo za saobraćaj — za savlađivanje snega i gotovo jedina razonoda u dugim zimama. Od toga će imati koristi, na prvom mestu oni sami, naša Armija koja će dobiti gotove smučare, odlične takmičare, i, na kraju, svi oni koji žele da preko zime provedu nekoliko dana u planini na smučanju, jer će imati gde da odu i neće se morati potucati po snežnim bespućima izazivajući čuđenje kod onih koji tamo žive zavejani snegom.

Šta je potrebno za podizanje kvaliteta smučanja

Da bismo podigli nivo smučanja, potrebno je:

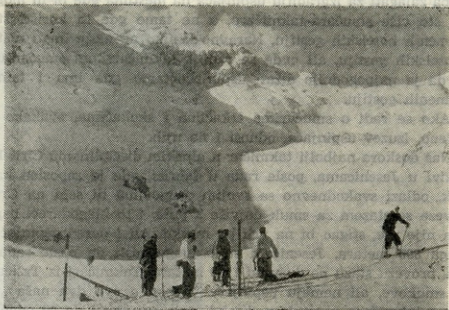
— omogućiti što većem broju smučara da se po pristupačnim cenama snabdevaju opremom;

— omogućiti smučarima boravak u planinskim kućama i korišćenje uspinjača, takođe po pristupačnim cenama;

— osposobiti što više dobrih učitelja i trenera smučanja, a u pogodnim smučarskim centrima otvoriti stalne smučarske škole.

Danas visoko-kvalitetne smučke koštaju oko 10.000.— dinara. Smučar-takmičar treba da ima dva para takvih smučki, a ako mora sam da ih kupuje, on će na treningu biti mnogo oprezniji nego što bi trebalo da ne bi slomio smučke, i naravno zbog toga neće moći da trenira dovoljno intenzivno.

Ako za svaki dan boravka u planinskoj kući smučar mora da plaća najmanje po 400.— dinara dnevno, jasno je da on to ne može da podnese dugo. To znači ili da klubovi treba da imaju svoje kuće na



U pozadini bezimeni vrh na Durmitoru. Grupa smučara, u aprilu mesecu stoji na snegu, na mestu gde se nalaze bačije potpuno pokrivenne snegom.

pogodnim mestima, ili pak da visoko-kvalitetni takmičari mogu da budu samo oni smučari koji žive u mestima sa dobrim snežnim uslovima i odakle će ih uspinjače direktno izvlačiti na mesta gde mogu po nekoliko dana da provezu stazu. Jasno je da se ovde misli na alpske discipline. Dok kod nas takmičari u nekim drugim sportovima mogu i da obavljaju svoje redovne dužnosti i da solidno treniraju, u smučanju, u sadanjim uslovima, ako se želi da sprovede solidan trening, takmičari moraju sasvim da se odvoje od svakodnevnih životnih obaveza kod kuće. Oni moraju da idu na sneg koji je obično daleko.

— Najbolji takmičari iz zemalja koje su daleko odmakle u smučanju jesu baš oni koji „kod svoje kuće” imaju mogućnost za ovakav trening (Zelos, Rominger, Ale).

Alpski smučari-takmičari u Austriji, Švajcarskoj, Nemačkoj, Italiji i Francuskoj služe se uspinjačama koje direktno iz naselja izvlače smučare na visoke planine, sa visinskom razlikom od 1000 i više metara. U Insbruku, univerzitetskom gradu Austrije, uspinjača polazi iz same varoši. Posle predavanja na univerzitetu studenti tamo mogu da se za jedan sat spuste po nekoliko puta niz strme padine duge preko 3000 metara. Svakako se zato i moglo dogoditi da su studenti iz Insbruka bili oni koji su najviše usavršili i ustvari bili protagonisti sadanje tehnike alpskog smučanja.

Posebno mesto u razvoju alpskog smučanja, kao što se vidi, imaju uspinjače i bez njih, u mestima gde ih pojedinac može koristiti kroz čitavu sezonu neprekidno, ne može danas biti ni govora o visokom kvalitetu, odnosno o kvalitetu koji bi bio ravan svetskoj klasi. Zbog toga se treba zalagati za izgradnju uspinjača na mestima gde bi ih moglo koristiti što više smučara-takmičara, a ne tamo gde ih koristi što više povremenih hotelskih gostiju. Naravno da niko ne može imati ništa protiv hotelskih gostiju, ali ovde se radi o takmičarskom smučanju. Svakako da je najpogodnije dizati uspinjače tamo gde ima i tamičara i povremenih gostiju.

Ako se radi o smučarima trkačima i skakačima, svakako se sve navedeno, izuzev uspinjača, odnosi i na njih.

Naš doskora najbolji takmičar u alpskim disciplinama Ciril Praček, koji živi u Jesenicama, posle rada u fabrici, gde je zaposlen kao službenik, odlazi svakodnevno sa svojim drugovima ili sam na Crni Vrh i proveze se stazom za smuk najviše 2 puta, i to blagodareći uspinjači, jer da nije nje, stigao bi na vrh po mraku. Ali i pored uspinjače, koja je duga 800 metara, Jeseničani su u mogućnosti da posle rada svega 2 puta provezu stazu ne dužu od 1200 metara. Takmičari iz Tržića imaju duže smukove, ali nemaju uspinjače. I tako u ova dva naša „izvora” smučara-takmičara u alpskim disciplinama ne mogu da se odgoje takmičari svetske klase samo zbog nedostatka uspinjača i mogućnosti za trening na dugim stazama za smuk.

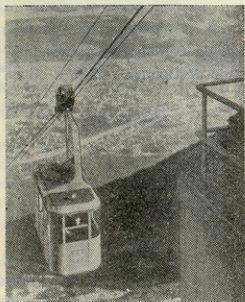
Osim toga našim takmičarima nedostaje trening preko leta i jeseni (bilo specijalan ili u vidu bavljenja drugim sportovima). Ovo se odnosi na smučare-takmičare u svim disciplinama. U skandinavskim zemljama nije ništa neobično sresti smučare-trkače da treniraju i po mraku trčeći preko polja pored osvetljenih drumova. Naši smučari nisu se još navikli na ovakav trening. Potrebna je za to mnogo viša sportska kultura. I sa ovim pitanjem u vezi, naši smučarski učitelji i treneri morali bi da se postaraju da unaprede svoj način rada.

Što se tiče učitelja i trenera smučanja, mi ih imamo u dovoljnom broju, ali posmatrajući rad učitelja i trenera u inostranstvu, njihove metode učenja i treninga, i upoređujući naše sa njima, ima se utisak da su naši učitelji i treneri u toliko slabiji ukoliko rade pod težim uslovima. Pri tome mislimo na optimalne uslove koje imaju na primer švajcarski, austrijski ili francuski učitelji i treneri. Pre svega oni rade pretežno u stalnim smučarskim školama koje imaju ustaljene

metode, a provode na ovome poslu čitavu zimu, tj. više od 3 meseca godišnje na snegu. Jasno je da pri tome imaju veću mogućnost da se usavršavaju u svojoj profesiji. Naši učitelji i treneri pretežno su amateri i jedva da vode preko sezone jedan ili najviše dva kratkotrajna kursa. Zbog toga im nedostaje originalnost, i mi još nismo u mogućnosti da se pojavimo s našom „smučarskom školom“.

Koristi od naše smučarske škole

Osnivanjem smučarske škole dobili bismo pre svega oglednu ustanovu koja bi proučavala smučanje u svim njegovim formama i sa postignutim rezultatima postala žarište razvoja smučanja. Ovako, bez stalne škole naše smučanje se i pored velike volje i truda pojedinaca raz-



Uspinjača koja izvlači smučare neposredno iz grada Insubruka

zvoja takoreći samo od sebe, prilično sporo. Kursevi i unifikacioni kursevi za učitelje smučanja, organizovani povremeno od strane smučarskih organizacija, nisu ništa drugo do uputstva za vođenje nastave u toku sezone, na kursovima za početnike i one koji već nešto znaju pa žele da se usavrše. Zbog toga su ovi kursevi više stvar „prve pomoći“, negoli nečeg što bi u većoj meri doprinelo unapređenju smučanja u našoj zemlji. Pogotovu je ovakav način rada nesiguran kada se uzme u obzir da su i predavači i slušaoci na tim kursovima pretežno amateri kojima je smučanje povremeno zanimanje.

Ovu napomenu ne treba shvatiti

kao da predlažem da svi učitelji smučanja budu profesionalci. Ovde se radi samo o nekolicini ljudi kojima bi stalni i isključivi posao bio rad na unapređenju nastave smučanja i proučavanja svega što je u vezi sa smučanjem. Takođe to ne znači da smučanje treba da pređe u „državne ruke“. Ali pošto narodna vlast i onako već prilično izdašno finansiski pomaže smučanje, nema razloga da se ono ne razvija sistematski i da se izvestan deo novca uloži na otvaranje smučarske škole.

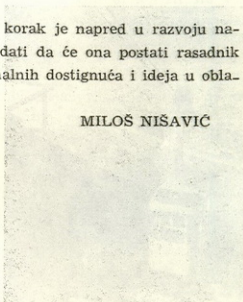
Na plenarnom sastanku Smučarskog saveza Jugoslavije bila je doneta odluka o otvaranju ovakve škole, ali nešto zbog nemanja novca, a još više zbog okolnosti koje su napred navedene u pogledu omasovljenja, i na kraju zbog potrebe da se pripremaju ekipe takmičara za

razna smučarska prvenstva, škola je pod nadzorom Sportskog instituta počela u znatno smanjenom obimu, i to samo sa zadatkom da priprema takmičare za navedeno prvenstvo i da osposobi trenere za sve smučarske discipline. Škola je zasada, obzirom na razne prilike počela na tri mesta, i to: za alpske discipline na Jahorini (zbog postojeće uspinjače), za trčanje na Pokljuki, i za skokove na Planici.

Sudeći po ovome moglo bi se pogrešno zaključiti da kod nas još nije sazrela potreba za otvaranjem smučarske škole. Međutim, ako pogledamo u suštinu sadanjenog stanja u smučanju, videćemo da je baš sada vreme da se škola osnuje. To bi bila jugoslovenska centralna škola, a kasnije svakako će nastati potreba i za regionalnim školama. Ovakvo rešenje, za ovu godinu, nastalo je i zato što se kasno pred samu zimu počelo sa njenim otvaranjem.

U svakom slučaju otvaranje škole korak je napred u razvoju našeg smučanja. Možemo se s pravom nadati da će ona postati rasadnik ne samo inostranih već i domaćih originalnih dostignuća i ideja u oblasti smučanja i boravka na snegu.

MILOŠ NIŠAVIĆ



NEKA SPORTSKO - MEDICINSKA ZAPAZANJA NA NAŠIM VRHUNSKIM SKIJAŠIMA

Slobodno se može kazati da skijanje predstavlja jednu od najkorisnijih športskih disciplina obzirom na veliki zdravstveni efekat. Sa za dovoljstvom možemo konstatovati da je skijanje neobično prošireno i omiljeno i u našoj zemlji, naravno u krajevima koji po svojem smještaju i metereološkim prilikama odgovaraju razvoju toga športa. To najbolje dokazuje veliki broj skijaša, bilo organizovanih u pojedinim klubovima bilo izvan njih, koji svake nedelje i praznika u toku zime poplavljaju skijaške terene u okolini većih gradova i mjesta.

S obzirom na veliki broj skijaša u našoj zemlji, mi smo izabrali ovaj šport, bolje reći jednu skupinu vrhunskih natecaja, ove športske discipline, da ispitamo njihovo zdravstveno stanje, tjelesni razvoj, nepravilnosti u građi, socijalni sastav, socijalno porijeklo, kao i niz drugih podataka. Iz ovog materijala donosimo ovdje podatke o njihovom socijalnom sastavu i uzrastu, te podatke antropometrijskih mjerenja.

Ispitano je ukupno 27 vrhunskih skijaša, koji su uzeli učešća na najvećem natecanju godine — prvenstvu države (1950). Obuhvaćeni su kako muški tako i žene, a od pojedinih specijalnosti bile su zastupljene sve: spust i slalom, trčanje i skokovi.

Socijalni sastav i porijeklo

Proučavanjem zanimanja, tj. socijalnog sastava, športaša dolazi se do važnih zaključaka, koji daju smjernice u kojem pravcu treba da se širi dotična športska disciplina. Na državnim prvenstvima sastaju se izabrani predstavnici narodnih republika, — najbolji. Ako je među ovim najboljima pretežni dio napr. radnika, onda to u prvom redu ukazuje na to da dotična športska disciplina okuplja u svoje redove pretežno radnike, a u drugom redu pokazuje koja vrsta zanimanja i rada stvara povoljne uvjete za postignuće vrhunskih rezultata.

Među našim vrhunskim natjecateljima skijašima našli smo slijedeći sastav s obzirom na zanimanje (tabela br. 1): najveći postotak otpada na radnike, ti. 32,55% (kvalifikovani 26,42%, nekvalifikovani 6,13%); zatim dolaze đaci 25,94%, namještenici 16,04%, studenti 14,15%, vojnici 3,77% itd. (Ako se studenti pribroje đacima, onda oni kao zajednička skupina dolaze na prvo mjesto.)

Socijalni sastav jugoslovenskih skijaša

Tabela br.1

Broj muških % muških	Broj žena % žena	UKUPNO %	Broj pregledanih	Daci	Studenti	Nameštenici	Nekvalifik. radnici	Kvalifik. radnici	Radnici ukupno	Trgovaački pomoćnici	Trgovci	Obrtnici	Seljaci	Slobodna znanja (intelektual.)	Slobodna znanja (neintelekt.)	Vojnici i oficiri	Domaćice
212	58	270	55	30	34	13	56	69	4	1	3	6	2	1	8	1	3
			25,94%	14,15%	16,04%	6,13%	26,42%	32,55%	1,80%	—	—	1,42%	2,83%	0,94%	—	3,77%	—
			19	9	18	3	5	8	1	—	—	—	—	—	—	—	3
			32,76%	15,52%	31,03%	5,17%	8,62%	13,79%	1,73%	—	—	—	—	—	—	—	5,17%
			74	89	53	16	61	77	5	—	—	3	6	2	8	1	3
			27,41%	14,44%	19,96%	5,98%	22,59%	28,52%	1,85%	—	—	1,11%	2,25%	0,75%	—	2,96%	1,11%

Pretežna uloga radništva među našim vrhunskim skijašima od neobične je važnosti. Taj postotak je veoma visok, ako se uporedi s nekim drugim športovima. Kod plivača je napr. taj postotak samo 3,7% (Kesić: Neka medicinska zapažanja povodom prvenstva Jugoslavije u plivanju, 1947.) Ali, ne samo da se među skijašima nalazi veliki broj radnika, već su u pravo radnici najbolji skijaši. Evo niz primera: Tine Mulej je bravar, braća Lukanc kolari, braća Krmelj kovači, Bertoncelj bravar, Janko Štefe radnik, Julio Novak, omladinski prvak u trčanju 1950, bravar, Slava Župančić, koja se poslednjih godina naglo uspjela među vrhunske skijašice, po zanimanju je stolar, Angela Kordež je tvornička radnica.

Težak fizički rad stvara snagu i izdržljivost, tj. daje najbolje osnove za športsku kondiciju. Nordijske zemlje imaju odlične skijaše-trkače. Većina je njih iz redova šumskih radnika, tj. onih koji vrše najteže fizičke radove. Tamo trkači koji nisu radnici provode pripremni period treninga s jeseni u obliku jednomesečnog do dvomesečnog rada na sječi šu-

me. Iz gore navedenoga mogli bismo zaključiti slijedeće: ako želimo postići međunarodnu klasu u skijaškom športu, moramo u skijaške klubove i sekcije uključiti velike mase radnika i radničke omladine, jer će oni pružiti najbolji materijal za selekciju vrhunskih natjecatelja.

Upada, međutim, u oči mali postotak seljaštva i seljačke omladine među našim skijašima. Mislimo da bi seljačka omladina bila također veoma dobar materijal za selekciju vrhunskih natecatelja. Zato bi trebalo skijaški šport više širiti i na selu, tamo gdje za to postoje uslovi.

Među alpincima i trkačima nema nekih bitnijih razlika u socijalnom sastavu. Među alpincima bilo je nešto manje nekvalifikovanih radnika, vojnika i oficira nego kod natjecatelja u trčanjima.

Kod skijašica je socijalni sastav već nešto drukčiji. Većina takmičarki su učenice (32,76%), zatim namještenice (31,03%), pa studentkinje (15,52%), te konačno radnice sa 13,79%. Kod plivačica je Kesić našao znatno manje radnica (1,7%).

Veliki broj radnika u skijaškom športu nije slučaj. Mnogi skijaški centri razvili

Tabela br. 2

Socijalno porijeklo jugoslovenskih skijaša

	Broj pregledanih	Daci	Studenti	Namještenici	Nekvalifik. radnici	Kvalifik. radnici	Radnici ukupno	Trgovački pomoćnici	Trgovci	Obrtnici	Seljaci	Slobodna zvanja (intelektual.)	Slobodna zvanja (neintelekt.)	Vojnici i oficiri	Domaćice
Broj muških	212	—	—	56	45	59	104	—	6	6	20	13	5	4	—
% muških		—	—	26,42%/o	21,23%/o	27,83%/o	49,06%/o	—	2,83%/o	2,83%/o	9,43%/o	6,13%/o	2,36%/o	0,94%/o	—
Broj žena	58	—	—	30	1	13	14	—	1	5	4	4	—	—	—
% žena		—	—	51,73%/o	1,72%/o	22,41%/o	24,13%/o	—	1,72%/o	8,62%/o	6,90%/o	6,90%/o	—	—	—
UKUPNO	270	—	—	86	46	72	118	—	7	11	24	17	5	2	—
%o		—	—	31,85%/o	17,04%/o	26,42%/o	46,71%/o	—	2,59%/o	4,07%/o	8,89%/o	6,30%/o	1,85%/o	0,74%/o	—

su se u centrima s jako razvijenom industrijom. To su u Narodnoj Republici Sloveniji: Jesenice, Guštanj, Celje, Maribor, Kropa. U Narodnoj Republici Hrvatskoj: Gorski Kotar, s mjestima Ravna Gora, Mrkopalj, Fužine, Delnice, Sunger, zatim Oroszlavlje, Ivanec itd. U ovim industrijskim mjestima radnici čine veliki postotak stanovništva, a imaju svoja jaka radnička športska društva. Nije čudno da iz tih krajeva potiče veliki broj skijaša radnika. U nekim našim predjelima skijanje je tokom velikog dijela zime zbog obilja snijega jedino saobraćajno sredstvo (napr. Gorski Kotar). Tamo se skijanjem bave i široki narodni slojevi, među njima i radništvo.

U tab. br. 2 prikazano je zvanje roditelja učesnika skijaškog prvenstva. Ovdje se još bolje vidi radničko porijeklo naših skijaša. Kod muških sačinjavaju jednu polovinu roditelji radnici (49,06%), zatim slijede namještenici (26,42%), pa seljaci (9,43%) itd. Kod žena je postotak roditelja radnika već manji i iznosi 24,13%, te zaostaju znatno za namještenicima (51,73%).

II doba života natjecatelja

Prosječna starost muških natjecatelja iznosila je 22 god. (alpinci 22,4, klasičari 21,95 god.), a kod žena 20 god. (alpinke 21,28, trkačice 19,45 god.). Žene su prema tome bile u prosjeku mlađe od muškaraca. To možemo protumačiti na više načina. Žene su se počele natjecati tek poslednjih godina, pa su natjecateljke još razmjerno mlađe. To se naročito vidi u razlici prosječnog doba alpskih vozačica, kao starije discipline, od daljinskih trkačica, koje se natječu tek posljednjih godina. Dalji uzrok je ranije nastupanje puberteta kod žena. Konačno se veći dio žena udaje do svoje 24. godine, rađa djecu i time prekida natjecanje kroz duže vrijeme, a u većini slučajeva ga i napušta. Tako među natjecateljicama ostaju uglavnom one mlađe, što naročito vrijedi za daljinsko trčanje. Kod alpskih vozačica imamo nekoliko primjera da pojedine natjecateljke nastavljaju s treningom i natjecanjem unatoč tome što imaju djece, a i uspeši su im dobri.

Natjecatelji podijeljeni u tri uzrasna perioda daju slijedeći sastav: Od ukupnog broja muških natjecatelja, 32% su od 14—18 godina starosti, 40% od 19—24 god., a 28% od 24 god. naviše. Kao što pokazuje i prosječno doba, najviše ih je između 19 i 24 god. Kod natjecateljki je slika nešto izmijenjena: 43% otpadaju na period od 14—18 god., 45% na period 19—24 god., a samo 12% na starije od 25 god. To je razumljivo, jer je broj žena koje su ranije skijale malen, a sada imaju više uspjeha mlađe, pa su one i brojnije zastupljene na državnom prvenstvu.

S medicinskog stanovišta važno je, uz prosječnu starost, i pitanje kako se dugo natjecatelji bave skijanjem. Nije bez važnosti da li neka športska disciplina ima utjecaj na razvoj ljudskog organizma kroz 1,3 ili 10 godina, a također je važno i to da li to doba bavljenja športom za hvata organizam u doba razvoja ili kasnije. Prilikom pregleda prove-

dena je među natjecateljima anketa u kojoj su ispitani podaci koliko se godina skijaju i natječu. Kod muških je dobiven prosjek od 11,33 god., a to znači da se skavi učesnik prosječno skija preko 11 godina. Postoji stanovita razlika kod alpskih vozača i trkača: prvi skijaju duže, tj. 13,56 god., a drugi 10,63. Uzrok je taj, što trčanje zahtijeva kraće vrijeme za savladavanje tehnike negoli alpske discipline. Rijetki su športovi koji se mogu pohvaliti tako dugim „športskim stažom” svojih natjecatelja.

Ako je starost naših natjecatelja 22,1 god., a skijaju prosječno 11,33 god., proizilazi da oni skijaju od svoje desete godine života. Tako rani početak bavljenja tjelesnim vježbanjem naći će se rijetko u drugim športovima. Ova činjenica ujedno pokazuje da u skijaškom športu mogu postići vrhunske rezultate uglavnom samo oni koji skijaju već od rane mladosti. Ako se uzme u obzir koristan utjecaj skijanja na organizam, bit će jasno koliko ono tokom niza godina može korisno djelovati na pravilan razvoj organizma i zdravstveno stanje. Pitamo se sada da li tako rano započeto skijanje neće možda imati loš utjecaj na razvoj mladenačkog organizma, za koji znamo da je u doba razvoja naročito osjetljiv na vanjske utjecaje i nadražaje. Za vrijeme dok se omladina ne natječe, ne postoji opasnost štetnog utjecaja na organizam, jer djeca u to doba nalaze u skijanju oblik igre i zabave koji može samo dobro djelovati na mladenački organizam. Izračunali smo i prosječno doba života kada su se naši vrhunski skijaši počeli natjecati. Prosječno svaki natjecatelj ima „natjecateljski staž” od 5,94 god., tj. natječe se skoro 6 god. Ako se spomenuti staž odbije od prosječne starosti, dobija se godina života u kojoj su se naši natjecatelji počeli natjecati. To je 16 godina života. Na taj način prošao je u „igri” na skijama onaj najopasniji period od 13—16 god. života, kad se zbivaju zamašne promjene u mladenačkom organizmu. Kroz to doba slobodnog bavljenja skijanjem razvije se postepeno dobar srčano-optočni, disajni i mišićni sistem. Ovako pripremljeni organizam moći će dobro podnijeti napore koje na njega stavlja trening i natjecanje. Za natjecanje u alpskim disciplinama postoji znatno manja mogućnost oštećenja srca nego kod trkača, naročito kad se izgradi dovoljan broj „ski-liftova” i uspinjača. Kod trkača je zbog ev. pretjeranog treninga ili čestih natjecanja mogućnost oštećenja srca veća. Zato je neobično važna saradnja trenera i liječnika, te zdravstvena kontrola športaša. Samo redovitim pregledom, naročito naših mladih daljinskih trkača i savjetom liječnika kod sastavljanja programa za trening, moći će se izbjeći štetan utjecaj pretjeranog i nesistematskog treninga na mladenački organizam.

Kad natjecateljki prosjek skijanja je znatno manje 5,22 god. One su relativno mlade od natjecatelja, pa je to jedan od uzroka kraćeg bavljenja skijanjem. Četrnaest naših trkačica skijale su tek 1—2 godine. One znatno snižuju ukupan prosjek. I četiri natjecateljke u alpskim disciplinama skijale su tek nešto više od jedne godine, dok kod muških vozača nema takvog slučaja. Naš ženski skijaški sport je tek u svom razvoju, pa će trebati dosta vremena da dostigne visoku klasu. Ujedno

treba i ovdje poći istim putem kao kod muških, tj. obuhvatiti u skijaške klubove i sekcije što veći broj ženske radničke i seljačke omladine. To je materijal koji će dati buduće državne prvake. „Stož” za natjecanje naših skijaša razmjerno je manji. Više od polovice nastupa tek 1—2 godine (53%), i to pretežno trkačice. Prosjek „staža” iznosi 2,81 god. To ponovo potvrđuje da je naš ženski skijaški šport tek u razvoju. Prema tome, naše natjecateljke u prosjeku započele su sa skijanjem u svojoj 15. godini (25,28 g.), a s natjecanjem sa 17 god. (17,69 g.). Ovako kasni početak natjecanja odgovara naročito trkačicama, jer na taj način izostaje ev. štetni utjecaj napornog trkačkog treninga i natjecanja na ženski organizam u vrijeme razvoja.

U godinama rata (1941—1945) započeo se baviti skijanjem tek neznan broj naših natjecatelja i natjecateljki. Posljedice ove praznine velike su, naročito kod skijaša, te će trebati dosta vremena da se uklone.

III Fizički razvoj skijaša

Tjelesni razvoj sam po sebi još ne određuje mogućnosti postignuća vrhunskih rezultata. Važno je i funkcionalno stanje pojedinih sistema (srčano-optočnog, mišićnog, disajnog, živčanog itd.), te sposobnost vladanja određenom športskom tehnikom. Športski tipovi nekih športskih disciplina znatno se razlikuju od tipa prosječnog čovjeka (plivači, veslači, gimnastičari). Oni u mnogim mjerama (vitalni kapacitet, elastičnost grudnog koša i njegov obujam, razvijenost mišićnog sistema) daleko premašuju srednje vrijednosti.

Tabela br. 3

Tjelesni razvoj jugoslovenskih vrhunskih skijaša

	ALPSKI VOZAČI			TRKAČI I SKAKAČI		
	14—18 g.	19—24 g.	25—40 g.	14—18 g.	19—24 g.	25—40 g.
Dobni razred						
Broj pregledanih	21	38	24	45	47	37
Visina	170,39	171,63	172,86	169,62	174,56	173,19
Težina	63,03	68,26	70,09	62,80	68,53	68,76
Opseg prsiju (udah)	89,50	92,83	94,02	89,49	93,10	95,41
Opseg prsiju (izdah)	82,19	85,01	85,13	82,91	86,95	88,70
Elastičnost prsnog koša	7,31	7,82	8,89	6,48	6,15	6,71
Vitalni kapacitet	4528,0	4695,6	5014,3	4187,7	4614,9	4800,0

Kod naših skijaša uzimane su samo najvažnije mjere (visina, težina, opseg prsiju i vitalni kapacitet). Rezultati mjerenja muških natjecatelja prikazani su u tab. br. 3. Natjecatelji su podijeljeni na one u alpskim disciplinama (spust, slalom i veleslalom) i one u klasičnim disciplinama (trčanje, skokovi). Obje grupe podijeljene su u tri uzrasna perioda: prvi od 14—18 g., drugi 19—24 g. i treći od 25 g. dalje. Razdioba na uobičajene periode nije učinjena zbog relativno malog broja pregledanih.

Tabela br. 4

Tjelesni razvoj skijaša po Krestovnikovu

	Broj pregl.	Dob.	Visina	Težina	Vit kap.	Ops. pr- siju kod udaha	Elast. grudnog koša
Skijaši SSSR-a	322	—	169,7	66	4600	95,7	7,8
„	500	7-21 g.	168,9	64,3	4330	89,0	7,8
„		22-25 g.	170,2	67,6	4470	91,0	7,9
„		26 g.	170,6	66,9	4350	90,9	7,9
„ I razred	15	22,5 g.	170,4	66,2	4720	90,4	8,8
„ II razred	22	22,8 g.	169	63,4	4610	90,1	8,4
„ majstori	7	24 g.	175,3	69,3	4380	90,8	6,7
„ I razred	12	27 g.	169,3	65,9	4450	89,9	7,9
„ II razred	15	—	170,7	67,2	4450	92,4	7,5
„ omladinci	12	19-20 g.	173,0	66,5	4660	91,1	7,8
„ skakači	6	—	168,2	70,1	4690	93	8,0
Učesnici II zim. olimpij.	81	26,8 g.	171	67,08	—	90,6	7,9
„	12	26,4 g.	173,1	67,7	—	92,2	7,7
„	36	23,3 g.	168,4	65,0	4450	—	7,5
„	53	—	170,5	65,5	—	—	7,5
„	116	20-26 g.	170,1	65,9	—	90,2	7,4
„	45	—	170,4	65,6	4540	90,9	8,0
„ skakači	7	22,1 g.	171,6	64,8	—	87,5	6,5

Visina se kod pojedinih skupina alpskih vozača kreće od 170,3 cm do 172,8 cm, a kod trkača i skakača od 169,6 do 174,56 cm. Ovi posljednji su dakle u prosjeku za 0,86 cm viši. Općenito su naši natjecatelji viši od prosjeka naših ljudi (mjerenja u okolini Žiće dala su prosječnu vi-

Tjelesni razvoj jugoslovenskih športša

Tabela br. 5

Vrsta sporta	nogo- met	košar- ka	bici- klizam	boks	ves- lanje	pliva- nje	od- bojka	atle- tika	water- polo	gimnas- tika na sprav.
Autor	Smo- dlaka	Smo- dlaka	Smo- dlaka	Smo- dlaka	Smo- dlaka	Smo- dlaka	Smo- dlaka	Smo- dlaka	Smo- dlaka	Smo- dlaka
Broj pregledanih	288	97	64	78	58	14	71	93	32	19
Visina	171,53	177,6	170,8	170,1	173,8	179,1	181,5	176,0	181,0	168,9
Težina	67,89	68,83	68,4	67,4	75,54	80,8	71,02	69,1	77,8	69,9
Opis prsiju (udah)	—	—	92,03	93,1	98	101,1	95,29	94,2	—	—
Opis prsiju (izdah)	—	—	83,7	84,7	88,1	90,5	87,14	85,9	—	—
Elastičnost prsnoga koša	—	—	8,33	8,4	9,9	10,6	8,15	8,3	—	—
Vitalni kapacitet	4489,4	4939,4	4891,2	4391	5077	5662	4931	5109	5068	4234

sinu naših ljudi 171,3 cm), ali se ipak ubrajaju u skupinu ljudi srednje visine. Krestovnikov je dobio niže vrijednosti, uglavnom od 168,4 do 171 cm (vidi tab. br. 4.). Samo u dvije skupine oni su dostigli visinu naših skijaša. U tab. br. 5 prikazan je tjelesni razvoj naših izabranih predstavnika raznih športova, da bi se uporedio s tjelesnim razvojem skijaša. Mjerenja navedena u tab. br. 5 vršena su, osim kod nogometaša, na znatno manjem broju natjecatelja. Taj više izabrani materijal daje prema tome i relativno veće mjere. Po visini dolaze naši skijaši iza odbojkaša, plivača, košarkaša i atletičara (bacača i skakača), a ispred nogometaša, biciklista i boksača.

Težina je pojedinih skupina 62,80 do 70,09 kg. Ove su vrijednosti dosta visoke. One govore o dobroj tjelesnoj građi, o čemu smo se uvjerali kod pregleda. Suviše naslage masti primjećene su samo kod nekoliko alpskih vozača (među njima je bio i jedan plivač). Nešto veća težina, i sasvim umjerena naslaga tkiva, koja je dobar izolator protiv hladnoće, neće škoditi alpskim vozačima. Naprotiv, trkačima čine i manje naslage masti nepotreban suvišak tereta. Vrijednosti koje je dobio Krestovnikov (tab. br. 4) u prosjeku su kod nižeg rasta 63,4 do 67 kg, a kod višeg 66,5—69,3, što je približno jednako našim rezultatima.

Opseg prsiju kod udaha dao je prosječne vrijednosti od 89,49 do 95,41, a kod izdaha od 80,19—88,70. Posebnom formulom po Brugschu izračunava se u % odnos opsega grudnog koša prema visini:

visina u cm

Vrijednosti dobivene na našem materijalu kreću se od 52%—54%, tj. naši skijaši pripadaju u skupinu sa srednje širokim grudnim košem. Krestovnikovi rezultati pokazuju također da najveći broj skijaša pripada srednjem grudnom tipu, dok je uskogrudnih i širokogrudnih znatno manje. Po podacima Parisiusa iz 1924, njemački skijaški majstori u 50% slučajeva bili su uskogrudni.

Razlika udaha i izdaha prikazuje elastičnost grudnog koša. Kod pojedinih uzrasnih skupina našeg materijala ona se kreće od 6,15—8,89 cm. U prosjeku elastičnost prsnog koša trkača zaostaje za prosječno 1 cm iza alpskih vozača. Krestovnikovljev materijal daje prosječne vrijednosti od 6,7—8,8 cm.

Vitalni kapacitet kod pojedinih uzrasnih skupina iznosi 4,1807—5,014 ccm (alpski vozači u prosjeku 4741, a trkači 4519 ccm). To nam pokazuje dosta veliku disajnu sposobnost naših skijaša. Vrijednosti po Krestovniku iznose 4330 do 4720 ccm. Kod ljudi koji se bave športom srednje vrijednosti iznose oko 3500 ccm.

Prema svemu dosada navedenome, naši skijaši su po svojoj tjelesnoj građi srednje visoki, srednje teški, pripadaju tipu srednje širo-

Tabela br. 6
Tjelesni razvoj jugoslovenskih
vrhunskih skijašica

	Alpinke	Trkačice	Ukupno
Broj pregledanih	25	33	58
Visina	162,06	162,83	162,51
Težina	60,66	60,64	60,65
Opseg prsiju (udah)	85,35	88,27	87,02
Opseg prsiju (izdah)	79,22	81,73	80,65
Elastičnost prsnog koša	6,14	6,54	6,37
Vitalni kapacitet	3194	3166	3177

kog grudnog koša. Elastičnost grudnog koša im je malena. Vitalni kapacitet i spiroideks su im veliki i nadmašuju vrijednosti prosječnog čovjeka.

Tjelesni razvoj naših skijašica prikazan je u tabeli br. 6. Prosječni razvoj im je daleko iznad prosjeka jugoslovenske žene. Žene u okolini Žiže visoke su prosječno 158,3 cm i teške 52,8 kg, dok je naš materijal znatno viši: 162 do 162,8 cm, i teži: 60,6 kg. To govori u prilog

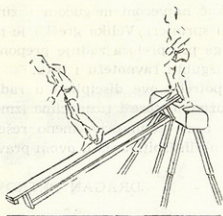
dobre tjelesne građe naših skijašica. Međutim, opazili smo kod nekih mladih natjecateljki da jedan dio viška težine otpada na suvišne naslage masnog tkiva. To vrijedi i za discipline spusta i slaloma, kao i za trčanje. To znači da među našim skijašicama natjecateljicama nije još izvršena pravilna selekcija. Vitalni kapacitet je dosta velik. On premašuje 3000 ccm, a spiroindeks iznosi prosječno 19,5, tj. približno kao i kod naših košarkašica (19,6), a nešto manje od naših atletičarki (20,5) i plivačica (21,6).

Prema gore navedenim podacima, naše su skijašice srednjeg rasta, srednje težine, dosta širokog grudnog koša, slabe elastičnosti grudnog koša i prilično velikog vitalnog kapaciteta.

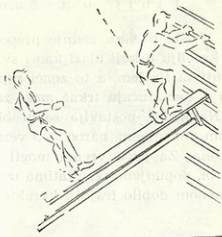
Dr RADOVAN MEDVED

KAKO SE MOŽE RAZVIJATI NA ČASOVIMA TELESNOG VEŽBANJA OSEĆAJ ZA PRAVILAN NAGIB TELA U SMUČANJU

Jedno od važnih metodskih načela pri učenju smučanja jeste ne tražiti od učenika odmah u početku da dosledno usvoje onu tehniku koju nastavnik smatra kao najbolju. Učenici treba da izgrade svoju tehniku vlastitim iskustvom, prilagođenu svojim individualnim osobinama. No ipak postoje izvesne biomehaničke osnove koje uslovljavaju jednu određenu osnovnu tehniku, koja je u praksi usvojena više ili manje od svih dobrih vozača. Bilo bi pogrešno da, shodno napred navede-



Sl. 1

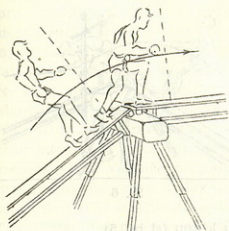


Sl. 2

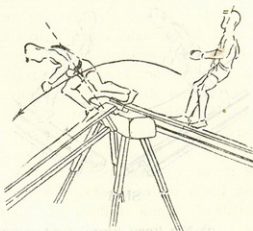
nom načelu, pustimo učenike da duže vremena lutaju dok sami ne dođu do saznanja takve osnovne tehnike. Treba ih naprotiv što pre upozoriti na osnovne principe, i to ne samo kad stane na smučke, nego, ukoliko je to moguće, već ranije kroz niz pripremnih vežbi koje treba da primenimo u redovnim časovima opšteg telesnog obrazovanja sprovedenim još u vežbaonicama i pre nego što je pao снег.

Jedna od važnih karakteristika dobre tehnike smučanja jeste mogućnost dobrog održavanja ravnoteže u svim pravcima, a naročito u pravcu napred i nazad kod smuka pravo niz padinu, a kod kosog smuka ne samo u pravcu vožnje nego i u pravcu kosine terena. Jednu od bitnih uloga kod toga igra položaj smučara na smučkama u odnosu pre svega na padinu na kojoj se kreće, bez obzira u kojem pravcu. Praksa

i teoretska analiza pokazale su da taj zahtev ispunjava položaj smučara na smučkama kada se on nalazi u svakoj situaciji uglavnom pod pravim uglom na padinu. Razume se to ne treba uzeti kao neotstupno merilo u svakom slučaju. Naročito u prelazima, bilo radi terenskih neravnina ili snežnih prepreka u vidu promena klizavosti, taj se položaj menja kako u smislu jačeg naginjanja napred tako i nazad. Kod dobrog smučara treba da su navike u zauzimanju tog položaja tako učvršćene da u svakoj situaciji pravilno reaguje.



Sl. 3



Sl. 4

Za stvaranje osnovnih iskustava i razvijanje odgovarajućih navika možemo uspešno koristiti prelaženje raznih prepreka pravljenih od švedskih klupa ili sličnih sprava i savladivanjem istih na određene načine.

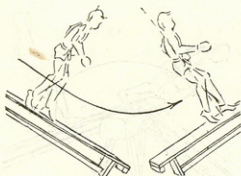
1. *Trčanje niz koso postavljenu klupu* (sl. br. 1). — Klupu postavimo koso a zakačivši je jednim krajem za švedske lestve (ripstol), obične lestve, konja, razboj, vratilo ili slično. Kosina klupe neka iznosi oko 35° . Jakim nagibom, pogotovu ako je klupa ili obuća klizava, može se učenicima vrlo lako dokazati da se može vežba uspešno izvesti samo sa primernim nagibom napred, a nikako nagibom nazad, što prouzrokuje oklizavanje nogu napred i padanje tela nazad.

Trčanje izvoditi što kraćim koracima. Kod prelaska sa klupe na patos treba učenika upozoriti da se pravovremeno ispravi i eventualno postepeno pređe u počučanj i čučanj, analogno prelasku kod smučanja iz padine u ravnici ili naprotiv — padinu.

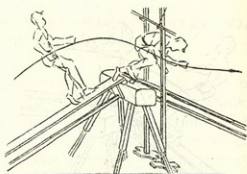
2. *Trčanje uz kosu klupu* (sl. br. 2). — Posle kraćeg zaleta na patosu treba ustrčati uz što je moguće kosije postavljenu klupu. Učenici treba da se uvere da se vežba može najbolje izvesti samo onda kada u prelasku sa patosa na klupu povremeno zauzmu pravilan nagib tela. Da bi se vežba lakše izvela i da bi se već sada razvijala navika potrebna za smučanje, treba učenike upozoriti na to da je najbolje pri kraju klupe postepeno sniziti stav (preći u čučanj) i nagnuti se napred.

3. *Spajanjem ove dve vežbe* možemo razvijati naviku pravilnog naginjanja tela pri prelaženju preko raznih kosih ravni.

- Uz kosu klupu po ravni i niz kosu klupu i ponovno po ravni (sl. br. 3).
- Uz kosu klupu i niz kosu klupu (sl. br. 4).
- Niz kosu klupu po ravni i uz kosu klupu.



Sl. 5

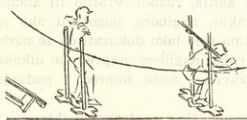


Sl. 6

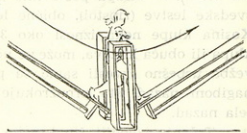
d) Niz kosu klupu i odmah uz kosu klupu (sl br. 5).

Ako imamo na raspoloženju mnogo klupa i prostora, možemo kombinovati navedene osnovne prepreke i u čitavom nizu ili na uporednim stazama.

Već kod prvih pokušaja treba pored pravilnog nagiba na kosini voditi računa i o menjanju visine stava (prelasku u čučanj i ispravljanju) na odgovarajućim mestima, a naginjanje izvoditi eventualno i preterano.



Sl. 7



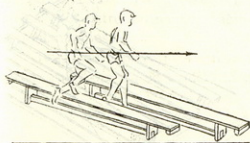
Sl. 8

Radi veće zabavnosti može se prelaženje organizovati na razne načine:

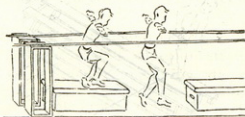
- U živom tempu jedan za drugim.
- Tako da se dvojica jure s tim da zadnji ima pravo da prednjeg kucka po ledima dogod ne pređe stazu.
- Da su vežbači postrojeni i sa jedne i sa druge strane staze pa da pretrčavaju naizmenično i sjedne i sa druge strane.
- Da po dva vežbača pretrče istovremeno jedan s jedne drugi s druge strane preko staze, s tim da se u sredini bilo na tlu

- bilo na spravi (konj, švedski sanduk, sto za vežbanje) mimoidu.
- e) Da trče po nekoliko puta u krugu jedan za drugim bilo sa vraćanjem pored staze ili preko dve uporedne staze.
 - f) Da trče u formi štafeta s polaskom od jednog kraja i vraćanjem sa strane staze, ili prelaskom preko staze i u polasku i vraćanju, ili prelaskom s jedne i druge strane.

4. Da bi se razvile pravilne navike za menjanje visine stava kod prelaženja iz uzbrdice u ravnicu ili nizbrdicu i iz nizbrdice u uzbrdicu (protivpadinu) ili ravnicu, treba na tim prelazima namestiti odgovarajuće prepreke koje će vežbače prinuditi da zauzmu odgovarajući položaj za savladivanje sličnih prelaza u smučanju, tj. prepreke koje prinuđavaju vežbača da na odgovarajućem mestu čučnu odnosno da se isprave. Prve prepreke možemo izvesti razapetom vrpcom ili letvicom na odgovarajućoj visini (sl. br. 6). Takva prepreka može se namestiti na vrhu uzbrdice pre prelaska u nizbrdicu, pri prelasku iz ravnice uz nizbrdicu, na 5 do 6 m iza prelaska iz nizbrdice u ravnicu (sl. br. 7). Kao prepreke koje vežbače prinuđuju da se usprave, možemo postaviti sa svake staze po jedan stalak (sl. br. 7), visok vežbačima po ispod pazuhe, ili okvir švedskog sanduka (sl. br. 8), kozlića, konja ili slično. Takvu prepreku postavimo na prelazu iz nizbrdice u ravnicu (sl. br. 7),



Sl. 9



Sl. 10

ili protivpadinu (sl. br. 8), ili iz ravnice u uzbrdicu. Vežbač treba da savlada prepreku u trčanju tako da se još pre nje ispravi i da pređe ustranu s uzdignutim rukama (odručenjem) preko nje.

5. Naviku za uspešno prelaženje „talasa“ možemo razvijati trčanjem preko nekoliko švedskih klupa postavljenih koso, tako da preko svake klupe prelazimo koso na dužini oko 1 do 1½ m a klupe da su tako razmaknute da treba pretrčati isto toliko otstojanje i po tlu (sl. br. 9). Osnovni zadatak pri prelaženju takve prepreke treba da bude taj da se glava i trup kreću stalno u istoj visini a prepreke se prelaze nogama na taj način da prelazimo preko klupe u čučnju, a po tlu manje ili više uspravljeni.

6. U cilju kontrolisanja pretežno pravolinijskog kretanja težišta tela (tj. u osnovi glave i trupa), možemo sa svake strane „staze“ postaviti gredu ili položiti letvicu preko dva konja, okvira od švedskih sanduka, stolica ili slično u visini vežbačima do ispod pazuha, a stazu prelaziti s rukama izdignutim ustranu, kontrolišući da li su ruke pri-

likom trčanja po klupi neposredno iznad letvice odnosno grede (sl. br. 10).

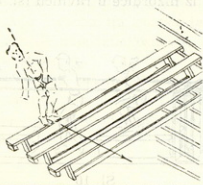
Ako imamo na raspoloženju švedske sanduke, možemo za vežbe br. 6 i 7 mesto klupa uzeti i gornje delove istih. Dužina švedskog sanduka je naime baš prikladna i tako izbegavamo koso prelaženje preko klupe, što psihički dosta nepovoljno utiče na vežbače.

* * *

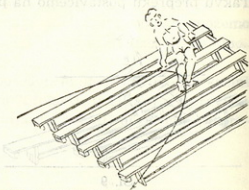
Potrebne navike za pravilan nagib u kosom smuku možemo razvijati prelaženjem i pretrčavanjem popreko preko koso postavljenih švedskih klupa na jedan od u vežbi br. 1 opisanih načina.

7. Pretrčati popreko preko niza švedskih klupa poredanih jedna pored druge na razmaku oko $\frac{1}{2}$ m.

Preko tako načinjene kosine, koja treba da je što strmija, učenici moraju najpre da pređu sasvim polako (hodom). Pritom ih treba upozoriti na pravilan nagib tela, tj. trup niz kosinu a kolena uz kosinu (sl. br. 11). Kod polaganog hodanja učenici mogu mnogo bolje osetiti korisnost opisanog nagiba tela. U suprotnom slučaju, naime kod nagnjanja trupa uz kosinu, naročito kod sporog kretanja dolazi do otklizavanja. Naročito plašljivi učenici su skloni takvom načinu izvođenja



Sl. 11



Sl. 12

sličnih vežbi, jer se plaše da ne padnu niz nagib. Čim su učenici osetili pravilan položaj tela, treba preći izvođenju u trku.

Ne treba zaboraviti da se ovakve vežbe izvode podjednako na jednu i na drugu stranu.

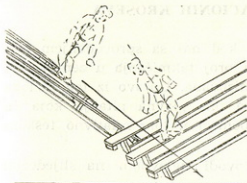
Kao što je pomenuto u vežbi br. 3, treba i ovu vežbu radi veće zabavnosti izvoditi na razne načine, kod čega se mogu primeniti i primeri navedeni u tačkama od a do c i pod e i f, a i tako da pretrčimo preko klupa u polukrug, s tim da počnemo na bližoj klupi pri dnu pa se uspnemo po srednjoj do najvišeg kraja, a preko sledećih opet koso silazimo. (sl. br. 12).

Radi privikavanja na brzu promenu nagiba tela u odnosu na strminu možemo primeniti sledeće vežbe:

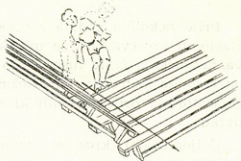
8. Trčati popreko preko niza kosih klupa od kojih je polovina postavljena ukoso na jednu stranu, a druga polovina na drugu (sl. br. 13).

Razmak klupa isti kao u prethodnoj vežbi. Druga polovina kosih klupa treba da bude nameštena tako da se može iz jedne kosine na drugu preći trčanjem u istom pravcu, a samo prebacivanjem nagiba tela sa jedne na drugu stranu; znači kosine treba da se ukrštaju u visini pro-trčavanja.

9. Trčati u krugu preko dva uporedna niza klupa postavljena koso jedan prema drugome, sa istim razmakom klupa, a sa razmakom oko 1 do 2 m između redova klupa. Pretrčavanje treba izvoditi tako da



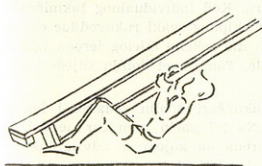
Sl. 13



Sl. 14

sa tla ustrčimo popreko preko jednog reda klupa, tako da u sredini kosine postignemo najveću visinu, a silazeći s krajnje klupe da s nekoliko koraka opet ustrčimo na isti način uz drugi niz kosih klupa vraćajući se na polazno mesto.

10. Trčati bočno preko niza kosih klupa na razmaku oko $\frac{1}{2}$ m no sa tom razlikom da je svaka druga klupa iskošena na suprotnu stranu



Sl. 15

(sl. br. 14). Klupe treba da su nameštene tako da se ukrštaju u visini pretrčavanja. Kao kod svih navedenih vežbi, treba naročito kod ove trčati što kraćim koracima. Na svakoj klupi treba napraviti najmanje dva koraka. Prilikom prelaska sa klupe na klupu treba izdašno izvesti promenu nagiba s jedne na drugu stranu.

Češćom primenom navedenih i sličnih vežbi u raznim oblicima moći ćemo uspešno razviti osnovni osećaj i naviku za pravilno nagnjanje tela na padini u bilo kojoj prilici kod planinarenja ili smučanja. Stoga ih treba bogato koristiti, naročito u pripremi za smučanje.

Prilikom izvođenja treba svakako paziti na primerno obezbeđenje. Krajeve koji su oslonjeni na neku drugu spravu treba još i vezivanjem vijačama ili konopcima osigurati, jer se one zbog elastičnog savijanja lako oklizuju. Krajeve koji su na tle treba položiti na strunjače ili na drugi način, eventualno i držanjem učvrstiti (sl. br. 15).

JANKO KAVČIĆ

HOĆEMO LI NA PLANINARSKJE TURE U TOKU LETNJEG ŠKOLSKOG RASPUSTA?

Studenti II godine Državnog instituta za fizičku kulturu imali su i ovoga leta tronedeljne planinarske ture. Vodeći jednu takvu grupu po najlepšim predelima Jugoslavije, često puta sam razmišljao o tome da li bi slične ture — naravno sa nešto lakšim zadacima — mogle da se organizuju i sa učenicima viših razreda srednjih škola u uslovima kakvi kod nas postoje. Došao sam do zaključka da su takve ture moguće, da za njih — objektivno — postoje uslovi i da samo od stava i zalaganja nastavnika zavisi hoće li se one ostvariti.

Da bi se dobila pravilna pretstava o tome šta zapravo mislim, izneću nekoliko podataka o organizaciji tura na DIF-u. Studenti su sami formirali grupe od prosečno 15 ljudi, a svakoj grupi bio je dodeljen po jedan nastavnik. Norme su bile sledeće: preći pešice 180 km, osvojiti 2 vrha preko 2000 m, i zadržati se na putu 3 nedelje. Sve ostalo, kao: izbor pravca kretanja i uopšte predela gde će se ići, kako će se ići, pitanje ishrane itd. — prepušteno je samim grupama.

Ako se one uporede sa logorovanjima kakva se već naveliko sprovode kod nas, može se doći do zaključka da su za zdravu omladinu, pogotovu za onu koja je već bila na logorovanju, ture interesantnije i privlačnije, a i vaspitni momenti dolaze do izražaja još više nego na običnom logorovanju. Umesto tronedelnog ili jednomesečnog sedenja u mestu sa ponekim jednodnevnim ili dvodnevnim izletom, umesto spavanja na slamarici ili čak u krevetu, obezbeđenog snabdevanja i gotovljenja jela, — na planinarskoj turi čovek dolazi u najneposredniji dodir sa prirodom, koju mora da upozna, da joj se prilagodi i da se u njoj snađe. Ništa mu se ne servira gotovo, sam mora da se postara za prenoćište, sam mora da bude i ekonom i kuvar. Sam mora da nosi sve svoje stvari, i ako ne želi da se neprijatno oseća, mora naučiti da dobro spakuje ranac i da ponese samo ono što mu je zaista potrebno. Tek u takvim prilikama može da dođe do punog izražaja drugarstvo, upornost, snalažljivost, kao i razne druge osobine, koje se na logorovanjima, onakvim kakva se danas sprovode, ispoljavaju u daleko manjoj meri. Već posle desetak dana može nastavnik da upozna učenika daleko bolje nego u toku nekoliko godina školovanja. Treba naglasiti još i to da se na turi obide i vidi nesavrnjivo više nego što se to može uraditi na logorovanju. Upozna se narod, njegovi običaji, život i sve

to ostaje u nezaboravnoj uspomeni. Pošto se radi o malim grupama, ture je daleko lakše organizovati. I najzad, za čoveka koji voli prirodu nema zdravijeg i lepšeg odmora. Pa čak i sam nastavnik nema za vreme trajanje ture nekih naročitih briga, ako je prethodno sve dobro pripremio.

KAKO TREBA ORGANIZOVATI PLANINARSKU TURU UČENIKA?

Pripreme u toku školske godine

Pre svega mora se odlučiti ko, kada i kuda ide, što će uticati i na karakter daljih priprema. To je posao nastavnika odnosno školskih vlasti.

U obzir dolaze, naravno, učenici viših razreda, čak bih rekao — isključivo VII i VIII razreda, jer na turi se traži ipak dosta napora i izdržljivosti, više nego što bi to mogao da podnese bez štete organizam prosečnog učenika V i VI razreda. Svi moraju biti zdravi i po mogućnosti da su već imali prilike da budu na nekom logoru, ili uopšte da su proveli neko vreme u prirodi. Jasno je da će se uzeti u obzir samo dobri učenici. Pod tim uslovima nastavnik će da stvori grupu od 10—20 učenika koje će povesti sa sobom. Veća grupa bila bi glomazna i nesposobna za brzo kretanje, a nastale bi teškoće i sa snabdevanjem i eventualnim prevozom. U praksi DIF-a pokazalo se da je najpovoljniji broj negde oko 15. Što se tiče mladića i devojaka, posmatrajući stvar opet kroz iskustvo DIF-a, može se reći da su najbolje mešovite grupe — ako ukupno ima 15—16 učesnika, od toga bi moglo biti 5—6 devojaka. Devojke nisu ništa manje izdržljive od muškaraca, čak naprotiv često se događa da pojedine devojke bolje podnose napore nego njihovi drugovi. Osim toga u mešovitoj grupi vlada sasvim drugi duh nego u čisto muškoj, daleko veseliji, topliji, bolji.

Za naše prilike dolaze uobzir juli i avgust. Rekao bih da je avgust pogodniji, delom zato što su tada u planinskim krajevima — gde sve kasnije dozreva — bolje prilike za snabdevanje, delom stoga što su toplije noći, toplija i voda u rekama i jezerima, manje je kiša. Ako dakle nismo vezani nekim rokom, poći ćemo na turu krajem jula ili početkom avgusta.

Kuda da se ide? Na ovo pitanje teško je dati sasvim precizan odgovor. U našoj zemlji ima toliko lepih, za ture pogodnih krajeva, da je teško izabrati među njima. Ja lično rado idem u krajeve daleko od željeznica i do kojih treba 2—3 dana puta, nego u one koji su sa turističke strane „razrađeni“, gde ima mnogo domova, hotela, puteva. Pored toga tražim planine preko 2000 metara visine, sa šumovitim padinama i sa dosta vode. Tim uslovima najbolje odgovaraju planine oko albanske granice (od Komova do Ohrida), zatim planine severno od Prokletija, pa Durmitor, Maglić, Volujak, Zelengora i doline reka Lima, Tare, Pive, Drine i Sutjeske. Svi su ti krajevi neobično bogati prirodnim lepotama, a uz to malo poznati, slabo posećeni, ne-

taknuti u svojoj divljini, a ipak pogodni za prolazak, ishranu i kraća logorovanja planinara. Uzimajući za polazne tačke željezničke stanice Gostivar, Tetovo, Peć, Rudo, Foču i Konjic, a za završne Ohrid, Titograd, Nikšić itd. — može se isplanirati mnogo tura, među kojima će grupa učenika uvek moći da nađe neku koja odgovara njenim sposobnostima — od najlakše do najteže — i koju će savladati bez prevelikih napora, više u obliku prijatne šetnje. Osim pomenutih krajeva dolaze u prvom redu u obzir Kopaonik sa okolinom, zatim Slovenija i Gorski Kotar.

Kretanje grupe može se usmeriti tako da po silasku sa planine bude nadomak moru, te u tom slučaju može tamo provesti nekoliko dana odmora. U istu svrhu može se izabrati i neko jezero (Ohridsko, Crno), ili reka pogodna za logorovanja (Drina, Lim).

Neka naročita p r o p a g a n d a za turu među učenicima mislim da nije potrebna. Biće dovoljno da se blagovremeno istakne jedno obaveštenje i da nastavnik na času fiskulture govori o turi i onim razredima koji dolaze u obzir da na njoj učestvuju. Naravno da je potreban i jedan razgovor sa roditeljima po tome.

O b e z b e d e n j e n o v č a n i h s r e d s t a v a je svakako najveći problem u današnjim prilikama, i njegovom rešavanju treba pristupiti čim se donese načelna odluka o organizovanju ture, najbolje već početkom školske godine. Ove godine se dobra ishrana (nekoliko dana i u hotelu) mogla obezbediti po ceni od 150—200 din. dnevno po čoveku. Ako se ovome doda još novac potreban za put, ispada da je potrebno sakupiti 4—5000 din. po učeniku. Takvu sumu malo koji učenik može uplatiti odjednom, i zato je još najbolje rešenje — ukoliko škola nije u mogućnosti da obezbedi sredstva — da učenici koji se prijave za turu uplaćuju svakog meseca po 400—500 dinara dok se ne sakupi potreban iznos. Naravno da treba iskoristiti i sve druge mogućnosti, kao: sakupljanje novca putem priredbi, traženja pomoći od različitih društvenih organizacija, preduzeća itd. Mora se međutim ponovo naglasiti da je za uspeh ove akcije neophodno da se sa njome započne mnogo pre nameravanog polaska.

O p r e m a koja je potrebna za ture ovakve vrste nije tako mnogobrojna kako bi se to moglo zamisliti. Svaki učenik trebalo bi da ima šatorsko krilo, ranac, cebe, planinarske (ili obične duboke) cipele, patike, 2—3 para čarapa, presvlaku rublja, topao džemper i dugačke pantalone (ili trenerku) i vidnjaku. Pored toga, grupa kao celina treba da ima kaban ili šerpu sa poklopcem, sekiricu, tiganj, kutlaču, malu apoteku, karte terena i kompas.

Jasno je da se sa sobom nosi i lična oprema kakva je potrebna i na logorovanju, kao: nož, kašika, porcija, pribor za umivanje, bar 10 m jačeg kanapa, žica, sveća, šibice itd. Detaljan spisak stvari o kojima treba voditi računa (i promisliti da li su u našem slučaju neophodne ili nisu) može se naći u svakom boljem priručniku za logorovanje. Sto sam najglavnije stvari ipak pobrojao, to je stoga da bih pokazao da najveći deo potrebnih stvari učenici već imaju. Biće potrebno da se

brinemo samo o nabavci šatorskih krila, rančeva i vindjaka, pa čak i od te spremе će poneki učenik nešto već imati. Naravno da se ne može dati jedan opšti recept — bolje reći adresa — za nabavku te opreme, ali se i ovde može reći da ćemo to pitanje rešiti ako blagovremeno povedemo računa o njemu i — naravno — ako ne klonemo posle prvog neuspeha.

Treba se najzad postarati, još u toku školske godine, da se od izabranih učenika počne s t v a r a t i jedan k o l e k t i v. Neko-liko puta ćemo se sastati sa njima, porazgovaraćemo o turi, geografiji i istoriji predela kroz koje ćemo proći, o opremi i tome kako da se ona koristi, o tome kako napreduju pripreme itd. Dobro bi bilo kada bismo sa njima napravili i neki izlet ili sl. gde bi se oni međusobno još bolje upoznali i zbližili.

Neposredne pripreme

Nedelju-dve pred polazak potrebno je održati sa učesnicima ture sastanak. Ukoliko je to zgodnije, zbog raspusta naprimer, ovaj sastanak se može održati i na kraju školske godine. U oba slučaja to bi bio zadnji od niza sastanaka o kojima smo malopre govorili. Na njemu treba, prema opštem predlogu nastavnika, konačno utvrditi pravac kretanja, tačan datum i vreme polaska, konačno brojno stanje grupe, koja sada treba da izabere komandira (koji se brine o mnogobrojnim sitnim zaduženjima u toku ture — nošenje zajedničkih stvari, straže, pranje kazana — i vodi evidenciju ko je šta radio), 2 ekonomu (čija je dužnost da rukovode nabavkom i utroškom hrane) i jednog učenika koji će da vodi dnevnik ture. Učenicima treba zatim reći još jednom šta od odeła i opreme treba svako da poneše sa sobom, odrediti šta će se kupiti od hrane i kada će se ona raspodeliti svim učesnicima, najzad — zakazati smotru grupe (najbolje dan pred polazak) na kojoj će nastavnik da pregleda opremu svakog pojedinca. Učenici sada već treba da znaju kako se rukuje opremom, tj.: kako se pakuje ranac, kako se treba obući i obući, kako se šatorsko krilo može koristiti kao kišna kabanica, šator, viseća postelja itd. Sve to nije dovoljno samo objasniti već svaki učenik mora sve to sam da isproba, a za to ne treba žaliti vremena, jer će se ono što se utroši sada uštedeti kasnije na turi, kada svaki trenutak može da bude dragocen. Nastavnik treba da vidi jesu li učenici poneli tačno ono što treba, a učenici treba da znaju kako se upotrebljava ono što su poneli.

Da se vratimo još jednom na pitanje maršrute i pitanje hrane, pa ćemo u glavnim crtama završiti pripreme naše grupe.

Već smo rekli da se pravac kretanja u opštim crtama određuje na zajedničkom sastanku (i to je jedan način da se učenici više zainteresuju za celu stvar), ali je ipak nastavnik taj koji treba da da neki predlog i koji će posle da izradi d e t a l j a n p l a n k r e t a n j a, iako će se taj plan kasnije u toku ture možda i menjati. Za taj posao

potrebna je detaljna karta terena, lenjir i kompas. Na parčetu hartije napisaće se gde se i koliko svakoga dana ide, kada se odmara i sl.

Evo primera radi jedan takav plan:

Dani	Pravac kretanja i kako	Km	Visinske razlike
1 dan	Polazak iz Beograda u 22h ubrzanim vozom za Skoplje (Via Rankovićevo)		
2 dan	Vozom od Peći, zatim kamionom do manastira Dečane		
3 dan	Peške—Dečanskom Bistricom i Kožnjarskom pl do Katuna Pločice pod Djeravicom	20 km.	Uspon 1200
4 dan	Uspon na Djeravicu (2656 m), po podne preko Bogičevice do Ridskog Jezera	35 — 40	Uspon i silazak 1200 m.
5 dan	Dolinom Treskavice do Plava	20 km.	Silazak 1000 met.
6 dan	Odmorna Plavskom Jezeru i nabavka hrane		
7 dan	Izlet do Gusinja i klisure Luče	25 km.	Uspon i sil. 300 m
8 dan	Kamionom do Kolašina, zatim peške na Biogradsko Jezero	25 km.	Uspon 200 m
9 dan	Preko Mojkovca, dolinom Tare do manastira Sv. Djordja	36 km.	Silazak 250 m
10 dan	Uspon na visoravan Sinjajevine do Katuna Studenci	15 — 20 km.	Uspon 1300 m
11 dan	Spustiti se na Taru kod Ljutice, zatim preko vijadukta do Levertare.	25 km.	Uspon 200 m, Sil. 1400 m
12 dan	Odmor u Levertari		
13 dan	Preko Pirlitora i Žabljaka do Crnog Jezera	25 km.	Uspon 1000 m
14 dan	Odmor na jezeru, oblaženje okoline i nabavka hrane		
15 dan	Uspon na Bobotov Kuk (2522 m), u povratku preko Ledene Pečine	20 km.	Uspon i silazanja po 200
16 dan	Kamionom do Nikšića, zatim vosom do Titograda		
17 dan	Preko Plavnice i Virpazara do Bara		
18—21	Odmor na moru (u Baru)		
22 dan	Polazak brodom za Hercegnovi, zatim vozom preko Sarajeva za Beograd		

Ovako zamišljena tura (planirana za studente Dif-a) bila bi možda malo preteška za učenike gimnazija. Kod njih ne bi smelo da se prelazi dnevno više od 25 km (ukupno više od 150 km), niti da je visinska razlika veća od 1000 m.

Treba paziti da se posle svaka 3—4 dana kretanja ubaci odmor od jednog ili više dana, i to na pogodnom mestu (povoljni uslovi za snabdevanje, dobra voda, drva za kuvanje, prirodne lepote itd.).

Neće biti loše ako se taj plan dade učenicima da ga oni još detaljnije razrade, tj. da izračunaju sasvim tačnu kilometražu, azimute, visinske razlike. Tako će naučiti da čitaju mapu i da barataju kompasom.

I s h r a n a. Prilikom opštih priprema moramo već misliti o tome kako ćemo organizovati ishranu grupe. Pored namirnica koje ćemo nabaviti u mestu odakle grupa polazi, moramo neke namirnice kupovati usput, popunjavati rezervu. Ovo naročito važi za hleb. Zato pri



Jedna grupa sa pešačko-biciklističke ture Triglav—Soča—
Jadran na usponu preko Vršiča

planiranju ture moramo voditi računa da povremno svraćamo u mesta gde se te namirnice mogu kupiti (bar svaki peti dan). Dok smo u planini neće biti problem da se u bačijama nabavi mleka i mlečnih proizvoda, ponekad jagnje i jaja. Ostalo se mora kupovati po većim me-

stima, i to računajući da sa sobom pri polasku iz svake takve baze imamo hrane za 4 dana. Potrebno je da imamo kako namirnice koje su već spremne za jelo (margarin, džem, slanina, sir, šećer i sl.), tako isto i one koje se moraju spremati (mesne konzerve, pasulj, pirinač, kukuruzno brašno ili griz, čaj itd). S malo veštine može se na taj način organizovati sasvim dobra ishrana. (Uostalom fizički rad i dobar planinski vazduh stvaraju takav apetit da se manje greške u kuvanju rado praštaju).

Ukupna težina namirnica po čoveku ne bi trebalo da bude veća od 4,5 kg, ne računajući tu hleb. Treba ići na to da se obezbede 2 glavna obroka u toku dana, od kojih jedan obavezno treba da je kuvan (topao), i neka lakša užina (ovo se odnosi naročito na dane kada se pešači).

U većim mestima gde ima hotela i gde se mislimo zadržati 2—3 dana, može se organizovati i ishrana u hotelu, pogotovo ako imamo sa sobom objave za popust u hotelima za korisnike godišnjeg odmora. Ovo osobito važi za more, gde je dosta teško i nezgodno da kuvate sami.

Dokumenti. Od škole treba da dobijemo objavu u kojoj će se navesti pravac kretanja i zamoliti usputne vlasti i organizacije da grupu pomognu u slučaju potrebe. Pored toga za putovanja železnicom, brodom i autobusom, radi korišćenja popusta, moramo uzeti objave (blanko) za kupovinu karata i spiskove grupe. (Moramo približno izračunati koliko ćemo puta vaditi karte, jer nam toliko objava i spiskova treba).

Poželjno je da svaki učenik uzme (preko roditelja) sindikalne objave za putovanje i potvrde za korišćenje popusta u hotelima, opet po mogućnosti blanko (prvo može da zatreba ako bi se neko od učenika razboleo pa mora da se pošalje kući, tako da ne plaća punu kartu). Ako mislimo da se krećemo blizu granice, ne zaboravimo dozvole za kretanje u pograničnom pojasu, koje izdaju opštinski odbori u mesto stanovanja. Svaki učenik mora sa sobom da ponese ličnu kartu i dačku knjižicu.

Sada nam ostaje još da obezbedimo mesta u vozu i možemo krenuti na put.

Samo kretanje po planinama razrađeno je već na drugim mestima (vidi planinarske priručnike), te ne bi imalo smisla govoriti o tome i u okviru ovoga članka, čiji je cilj bio samo da ukaže mogućnost organizovanja prijatnog i zdravog provođenja raspusta, kao i na to koji su osnovni problemi organizovanja planinarskih tura.

ALEKSEJ BER

PREDLOG NOVOG AUSTRISKOG PROGRAMA ZA NASTAVU SMUČANJA¹⁾

Posle kongresa, održanog u proleće 1953 u Davosu, nastala je kriza u austrijskoj smučarskoj školi. Austrijanci sami priznaju da je do te krize moralo doći zbog nepostojanja jedinstvenog nastavnog programa u mnogobrojnim austrijskim smučarskim školama. Neki pokušavaju da se opravdaju pred oštrom kritikom svaljujući krivicu na prikazivače austrijske škole — Zelosa i Furtnera, koji su u Davosu prikazali navodno „akrobacije koje prevazilaze okvire smučanja”. Isto tako se kritika Krukenhauzerovog filma „Austrijska škola smučanja 2” naziva neobjektivnom, iako se priznaje da su upotrebljeni, pomalo provokatorski, blizavi nazivi i parole u cilju propagande. Oštra kritika nije mimošla ni austrijske smučarske teoretičare pripisujući im razmimoilaženje sa praksom.

Verovatno je baš ovo potstaklo E. Kollera da izradi jedan novi nastavni program, koji bi trebao da postane jedinstven u svim smučarskim centrima Austrije. Kriza u nastavi smučanja predstavlja za Austriju ozbiljan problem. Afirmacija austrijske škole osigurava jak promet stranaca u državi, a s tim u vezi i izvestan prestiž u međunarodnoj konkurenciji. Kritika iz Davosa pretila je da ugrozi ovaj čisto trgovački karakter nastave, te je sasvim razumljivo da je potreba za ponovnim uspostavljanjem stare slave postala glavni potstrekač „novog” u austrijskoj smučarskoj nastavi.

Koller predlaže da se usvoje već oprobana iskustva, vraćajući se čak do Zdarkog, a pri tome ne prenebregavaj ni iskustva ostalih, u smučarstvu vodećih nacija. Dakle, nova austrijska škola treba da predstavlja sintezu svega naprednog u današnjoj nastavi smučanja. Iako ovo prethodnim denacionaliziranjem austrijske škole, austrijski stručnjak hrabro iznosi činjenicu da austrijska škola više ne bazira samo na onome što je nastalo u Austriji, a što se svodi na plug i ralicu, navodeći, istina samo kao sporedno, francusku paralelnu školu kao pomoćno sredstvo za postizavanje majstorskog stepena. Pažljivo je zaobišao sve što bi se moglo identifikovati sa francuskom školom, ma da se njen uticaj može jasno nazreti već u tečaju za naprednije smučare.

Pohvalna je tendencija prihvatanja naprednih stvari iz inostranih škola, ali se teško može nazvati pohvalnim prećutkivanje izvora primenjenih stranih uticaja.

¹⁾ Iz časopisa „Leibesübungen u Leibeserziehung”, sv. 9, novembar 1953. Po članku: E. Koller-a „Grundsätze für einen neuen Schilehrplan”.

Vrlo trezveno je shvaćena potreba stvaranja nečeg novog. Autor se obraća nastavnicima s molbom da istraju u usavršavanju nastave. Preporučuje im se da ne zastranjuju kopirajući današnje majstore smučanja, naročito u odnosu na individualni stil. Savetuje im se da se težnja za stvaranjem takmičara-akrobata preorijentiše na pripremanje dobrih terenskih vozača, što je, ustvari i osnovni zadatak smučarske nastave uopšte. Tehnika smučnja na takmičarskoj stazi iziskuje posebnu obuku, koja se u osnovama razlikuje od one kojom treba da ovlada svaki polaznik smučarskog kursa. Toplo se preporučuje oštra podela između terenskog i takmičarskog u smučanju. Koliko je ova podela izvodljiva, najbolje će razumeti stručnjaci za smučarsku nastavu obzirom na već toliko dobro poznatu težnju ljudi, naročito mladih, za takmičenjem.

Novi plan treba da se posluži poslednjim dostignućima metodike nastavnog procesa. Plan iznosi kao pogreške mnoga dosadašnja pravila nastave. Neosporo je, dakle, da je kod autora postojala želja da da nešto novo što ipak neće grubo kršiti već postojeće zakone, ispravljajući ih pritom. Naročita pažnja obraćena je odvikavanju od loših navika već u samom početku nastave. Najstrožije se zabranjuje izvođenje pogrešnih pokreta u cilju prikazivanja učenicima njihovih grešaka. Potrebno je od samog početka izvoditi svaki pokret do u tančine pravilno, da bi se izbeglo sticanje pogrešnih navika.

Jedinstvo nastavnog programa i nastavnog gradiva u smučarskim školama ne predstavlja ništa novo. Švarjearci su to uveli već odavno i njihovo iskustvo je samo preneseno.

Novi „racionalni plan“, kako ga autor naziva, trebao bi da sadrži sledeće tačke:

1. Najveće moguće u p r o š ć a v a n j e g r a d i v a, zadržavajući samo ono što je najvažnije. U osnovnoj nastavi treba preneti težište na uvežbavanje pretklona (Vorlage) i nagiba od padine u kosom smuku. Tome treba da služi uvežbavanje pravilnih kretnji u vertikalnoj ravni. Pri izboru terena mora se svaki praktičar opredeliti za takav teren koji bezuslovno iziskuje pravilan pokret i koji svaku nepravilnu kretnju onemogućava.

2. P o m o ć n a s r e d s t v a n a s t a v e t r e b a d a b u d u p r a v i l n o i z a b r a n a :

- a) Postavljanje terenskog zadatka. — Ovaj način nastave bio je već ranije upražnjavan i priznat je od davoskog kongresa. U nastavnom programu bi trebalo dati opis idealnog terena na kome se izvodi dotična metoda jedinica, kao i opis terena na kojem bi se, u slučaju nedostataka idealnog, nastava mogla izvoditi.

- b) U osnovnoj nastavi treba raditi isključivo na utabanom snegu, pošto to zahteva osnovni princip metodike — od prostog ka složenom, odnosno lakšeg ka težem.

- c) Zadatak vršenja određenog pokreta. — Potrebno je isključiti svaki nepravilan pokret da bi se stekla pozitivna navika. Treba isklju-

čiti primenu komparacije između pogrešnog i pravilnog, jer ona može lako da se pretvori u usvajanje loših navika.

d) Pomoćno pretstavljjanje. — Primenjivati pokrete iz svakodnevnog života ili drugih grana telesnog vežbanja kao pomoćno sredstvo pri obuci smučarskih pokreta.

e) Prikazivanje pojedinih kretnji. — Pokazalo se da ovaj način donosi bolje rezultate nego samo postavljanje više iil manje komplikovanog zadatka.

f) Prikaz pravilne vožnje i demonstracija uopšte. — Ovaj način nastave treba istaći u programu i on mora biti u njemu posebno objašnjen. Nastavnik se mora odreći svake individualnosti prikazujući čist pravilan pokret, naglašavajući njegove najvažnije momente.

g) Primena kraćih smučki kao uvoda u nastavu. — Kratku smučku treba odbaciti u momentu kada učenik savlada osnove pokreta.

3. Svršishodnost programa.

Uopštavanje u planu značilo bi zastranjivanje od postavljenog cilja. Cilj nastave mora biti strogo propisan i striktno ograden.

Pokazalo se kao vrlo praktično ako se nastava podeli na više stepena. Tako se došlo do: osnovnog, naprednog i majstorskog stepena u nastavi. Potrebno je samo osnovni stepen nastave bitno izmeniti. Želja svakog početnika je da što pre nauči kristijaniju. Ovo treba uzeti u obzir. Ne treba se u osnovnom stepenu nastave zaustaviti na obuci pluzenja, nego otići nešto dalje, radeći pri tome na tvrdom snegu da bi se olakšalo izvođenje likova. Plužni zavoji treba da se savladaju u osnovnoj školi i pretstavljaju njen osnovni cilj. Potrebno je često postaviti manje zadatke, čije će izvršenje voditi ka postizanju postavljenog glavnog cilja.

Tim bi osnovna nastava bila završena. Učenik bi stekao izvesna znanja koja će mu služiti u daljem ličnom usavršavanju. Treba ga pustiti da po volji vežba na stazi okrete.

Prema gore iznesenom, program bi izgledao ovako:

I — Osnovna škola

1. Hodanje, trčanje, okreti u mestu, penjanje.
2. Smuk pravo.
3. Kosi smuk.
4. Obronjavanje (bočno klizanje).
5. Zamah ka padini.
6. Plug i pluženje.
7. Zamah od padine.

Od učenika se zahteva postizanje krajnjeg cilja osnovne škole — sigurnosti u izvođenju plužnih zavoja. Nastava se izvodi na srednjim padinama sa dobrim istekom. Ciljevi osnovne nastave su:

1. Uvežbavanje pretklona (Vorlage).

2. Vožnja po donjoj smučki u kosom smuku i na spoljnoj pri okretu.

3. Privikavanje na usku vožnju. Ovo nije nikakva moda nego potreba sigurne vožnje.

4. Vertikalna pokretljivost. Amortizacija pri prelazu preko neravnina i blokiranje gornjeg dela tela pri okretu.

5. Stablnost opšta. Sigurnost pri prelazu strmina, talasastog terena i uzbrdica.

II — Nastava za naprednije

U nastavi drugog stepena treba još jednom preći osnovnu školu pod otežanim uslovima. Sem toga, treba uvesti: prestupni korak, skočnu kristijaniju, odraz pre brežuljaka, male skokove preko rovova, obro-njavanje napred i natrag i prelazak u smuk iz obronjavanja.

Posle ovoga treba preći na obučavanje tehnike zamaha na tvrdom snegu. Pri tome treba obratiti pažnju na postepeno smanjivanje pluga, da bi se na kraju došlo do „riada” (ruade). Ovde treba temeljno obra-diti kratku i vučenu kristijaniju kako plužnu tako i paralelnu, sa i bez upotrebe štapova. Nastavu sprovoditi u vidu izvršenja zadataka na stazi, postepeno povećavajući brzinu.

Drugi veliki deo nastave predstavlja primena stečenih znanja na neugaženom snegu. Pri tome paziti na razliku između dobrog snega (srež, sren) i lošeg (sren, brašnjav sneg). Po mogućstvu izbegavati loš i dubok sneg.

Autor smatra da nije potrebno naročito ukazivati učeniku na nagib natrag i vožnju po unutrašnjoj dasci koju duboki sneg iziskuje, jer to dolazi samo po sebi.

Veće smučarske ture moraju takođe biti predviđene planom, kao i vrste snega po kome se one smeju izvoditi. Ovamo spada i tehnika smučarskog planinarenja. Obuhvatanje kretanja po lošem snegu mora sa-državati: prestupni korak, otkok i preskok, usku plužnu kristijaniju sa upotrebom štapova, skočnu kristijaniju. Ovamo spada i obuka pri-menjivanja krmarice i njeno rasterećenje (tako da pri dubokom sne-gu skoro pliva po površini).

III — Majstorski stepen

1. Takmičarsko trčanje.
2. Smuk i slalom.
3. Skokovi.
4. Majstorska turistička terenska vožnja.

Poslednja tačka bi se sastojala od primene stečenih znanja na ekstremno rdave snežne prilike kao i naročito strme padine.

Autor smatra da bi ovaj plan razrađen u tančine mogao da po-služi kao dobar vodič u obrazovanju dobrih smučara.

Ceo ovaj program nam nije prikazao ništa novo, nama koji smo uvek koristili iskustva svih onih koji su dosada bili iskusniji od nas. Za austrijske stručnjake je to novo možda zato što prvi put otvoreno moraju da priznaju da se služe dostignućima ostalih smučarskih nacija.

A. GAVA

NOVA DOSTIGNUĆA U PROIZVODNJI SMUČKI¹⁾

Izgleda da će naziv „daske“ postati u smučarskom svetu neaktuelan, zahvaljujući novim pronalascima u metalurgiji i njihovoj primeni na izradu smučki. Na smučkama ostaje sve manje drveta, a laki metali polako istiskuju i ovaj ostatak. Vremenom će postati besmisleno zvati blistavu metalnu tvorevinu „daske“. Ipak se zasada još većina smučara vozi na „daskama“, jer su cene novih modela, takoreći, nedostižne za prosečnog čoveka. Cene su visoke zbog toga što su novi modeli još u ispitivanju, a i ne proizvode se serijski. Izneću glavne karakteristike najnovijih modela smučki, koje se danas smatraju najvećim dostignućima.

H e a d - s k i. Proizvode se u Baltimoru (SAD), a konstruisao ih je jedan inženjer aeronautike. Kostur ovih smučki je od laminiranog drveta. Sa gornje strane je drvo presvučeno slojem lakog metala, koji pokriva i bočne strane. Direktno na leguru zalepljeni su rubnici, a između njih se nalazi klizna površina od plastične mase, prilepljena na drveni kostur. Smučke su izvanredno elastične i izdržljive, i pored toga što su u preseku tanke. Oštre bočne ivice omogućavaju jaku pokretljivost u svakom snegu, jer ne pružaju skoro nikakv bočni otpor. Klize lako po svim vrstama snega i pri svakoj temperaturi. Pri izboru se uzima u obzir težina vozača.

A l e - d u r a l - s k i. Konstrukcija poznatog francuskog smučarskog asa E. Ale-a. Imaju nešto šire vrhove, zbog „francuskog“ načina vožnje. Razlikuju se od „Head-ski“ po tome što je drveni kostur sa svih strana obuhvaćen lakim metalom. Između rubnika je zalivena plastična masa, koja predstavlja idealnu kliznu površinu. Odlike su sledeće: lake su i meke, osetljive pri izvođenju likova, ne zahtevaju nikakvo mazanje, neosetljive su prema temperaturi i vlazi.

A t o f l e x. To su potpuno metalne smučke. Proizvode se u Francuskoj. Usavršio ih je Švajcarac A. Attenhofer. Sastoje se od tri različita metalna sloja. Na donji sloj je nanescena „Temporit“ ili „Lapofart“ - masa tako da smučka navodno savršeno klizi po svakom snegu. Ova se smučka razlikuje od svih ostalih i po tome što je cela iste debljine od vrha do repa; nema, za dosadašnje smučke karakterističnog,

¹⁾ Iz časopisa: Ski; Organ des SYV, br. 2 i 4 (novembar i decembar) 1953.

zadebljanja na sredini. Vezovi i čeljusti se pričvršćuju na naročiti nosač, koji se zašrafluje na smučku pomoću dva zavrtnja. Da bi se izbegle vibracije pri velikim brzinama, klizna površina je polumesečast-izdubljena. Već ranije su vršeni eksperimenti sa izdubljenom kliznom površinom, ali su odbačeni jer je time bilo otežano izvođenje likova. Međutim, kod „Aluflex“-modela je maksimalnim smanjenjem bočnog otpora izbegnut ovaj nedostatak.

Ideja da se drvo kombinuje sa metalom nije nova. Već 1923 godine pojavila se prva kombinacija drvo-metal. Jedna engleska fabrika nameštaja proizvela je smučke sa čeličnom kliznom površinom. To su bile *Gomme-ski*. Kod njih je prvi put primećeno da pokretljivost u dubokom snegu zavisi od bočnog otpora. *Gomme-ski* su bile vrlo tanke, sa oštrim bočnim ivicama, koje su u pravom smislu reči sekle sneg. Mana ovih smučki je bila njihova neotpornost prema vlazi i temperaturi.

Schwendener-touring je model sličan *Gomme-skiu*, proizveden u Švajcarskoj. Klizna površina je lakirani čelik.

Attenhoferov najnoviji *Modell competition* ima odliku „Dynamic“ i „Kneizl“, smučki, izrađen je u metalu i pretstavlja „pravo čudo brzine“.

Vampire-ski, model sa kojim su se proslavili Schneider i Grosjean, ima u unutrašnjosti čelične opruge, koje omogućavaju veću elastičnost pri istoj izdržljivosti. Srednji deo ima u svojoj unutrašnjosti poprečne šupljine, koje omogućavaju izvesno savijanje i ovog dela daskе. Izrađene su od više slojeva drveta sa plastičnom masom na kliznoj površini.

Erba-ski Model Limeret 17 poseduje izvanredna svojstva kao turistička i takmičarska daska. Svoje dobre osobine može ova smučka da zahvali novom načinu lepljenja slojeva drveta u obliku slova „V“. Iako nema metalnih delova, može se reći da je ovo jedna od najtraženijih smučki u svetu, mada se serijski ne proizvodi.

Vероватно postoje još mnogi noviteti u izradi smučki za koje mi ne znamo, a njihovi pronalazači ljubomorno čuvaju svoje pronalaskе da bi, kroz neko vreme, iznenadili svet novim parom čudesnih smučki.

A. GAVA