



**albatros**

SMUČARSKI KLUB  
ŠPORTNIKOV-INVALIDOV

---

## **POROČILO O IZVEDBI DO-USPOSABLJANJA STROKOVNIH DELAVCEV V ŠPORTU**

### **Področje športa invalidov – zimski športi**

Do-usposabljanje je potekalo v okviru projekta »AKTIVNO INKLUZIVNO – socialna vključenost invalidov na področju športa v obdobju 2024–2028«. Namen programa je bil nadgraditi strokovno znanje udeležencev za delo z osebami z motnjami v duševnem razvoju (MDR) pri zimskih športnih aktivnostih.

Program je vodila dr. Nika Šuc, pri izvedbi pa sta v vlogi pomočnikov vodje projekta sodelovala Irena Mežnar in Damjan Kojzek. Usposabljanje je obsegalo 10 ur in je potekalo v treh delih.

#### **1. del: Spletni teoretični seminar (23. 4. 2026, 18.00–20.00)**

Udeleženci so spoznali osnovne značilnosti oseb z MDR in posebnosti dela z njimi v športnem okolju. Osebe z MDR imajo IQ nižji od 70 in omejitve pri prilagoditvenem vedenju (lažje, zmerne, težje in težke MDR).

Značilni so neenakomeren gibalni razvoj, težave z ravnotežjem, koordinacijo in zaznavanjem telesne sheme, počasnejše razumevanje navodil, omejena pozornost ter nižja raven samoregulacije.

Predstavljeni so bili ključni didaktični pristopi in naloge učitelja:

- Jasno strukturirane učne enote z začetkom, potekom in zaključkom
- Kratka, konkretna navodila, podprta z demonstracijo
- Večje število ponovitev in individualen tempo učenja
- Razdelitev na manjše učne korake; igre in motivacijski elementi
- Prilagajanje terena glede na predznanje, gibalne sposobnosti in vremenske razmere
- Strokovno znanje, empatija, potrpežljivost in zagotavljanje varnosti

#### **2. del: Praktična delavnica – alpsko smučanje (23. 4. 2026, Krvavec, 4 ure)**

Alpsko smučanje zahteva usklajeno delovanje motoričnih in kognitivnih sposobnosti v spremenljivih razmerah. Razvija ravnotežje, moč, gibljivost, koordinacijo, vzdržljivost, pozornost in orientacijo.

Program je bil razdeljen v tri vsebinske sklope:



**albatros**

SMUČARSKI KLUB  
ŠPORTNIKOV-INVALIDOV

---

### ***Prilagajanje na opremo in sneg***

- Oblačenje zimskih oblačil, čelada, rokavice; obuvanje čevljev (zapenjanje od spodaj navzgor)
- Prenašanje smuči in palic; hoja v smučarskih čevljih po snegu
- Ogrevanje brez smuči: gimnastične vaje, igre (križci/kročci, lovljenje, slalom, štafete ...)
- Zapenjanje/odpenjanje smuči; ogrevanje na mestu (zvezdica, drsanje, dvigovanje repkov/špic, poskok, počep ...)
- Skiro, vlečenje/potiskanje partnerja, drsenje po ravnem, vzpenjanje v breg, padci in pobiranje

### ***Zaustavljanje in osnovne spremembe smeri***

- Drsenje po blagi naklonini; nastavljanje smuči v plug – zaustavljanje s potiskom kolen naprej in navznoter
- Spremembe smeri s prenosom teže v klinastem položaju; vožnja na traku
- Vaje: aviončki, gibanje gor-dol, košarka; vožnja s pomočjo učitelja (vzratno ali ob strani)

### ***Osnovno vijuganje***

- Postopno prehajanje iz klinastega v paralelni položaj; kontrola hitrosti z zapiranjem zavojev
- Gibanje gor-dol, prenos teže, ritem smučanja, uporaba palic, sledenje učitelju
- Vožnja z vlečnico, med stožci, zaustavljanje z zavojem, oddrsavanje
- Poznavanje in upoštevanje FIS pravil na smučišču

## **3. del: Praktična delavnica – tek na smučeh in krpljanje (24. 4. 2026, Pokljuka, 4 ure)**

Tek na smučeh je celostna oblika zimske aktivnosti, ki razvija vzdržljivost, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost v bolj kontroliranem okolju kot alpsko smučanje. Krpljanje temelji na naravnem vzorcu hoje, je dostopno in omogoča enostavne prilagoditve glede na teren in pripravljenost skupine.

### ***Tek na smučeh – prilagajanje na opremo in sneg***

- Oblačenje, obuvanje tekaških čevljev, prenašanje smuči in palic, hoja v čevljih po snegu
- Ogrevanje brez smuči: vaje, igre (lovljenje, slalom, štafete ...); zapenjanje/odpenjanje smuči
- Ogrevanje na mestu: zvezdica, drsanje naprej-nazaj, dvigovanje repkov/špic, prestopanje, poskok, počep ...
- Skiro, vlečenje/potiskanje partnerja, drsenje po ravnem, padci in pobiranje

### ***Tek na smučeh – drsenje, odriv in klasični korak***

- Odziv s palicami; hoja in odziv brez palic; vaje za odziv – tempo z rokami
- Dodajanje palic in koordinacija gibov; diagonalni korak



**albatros**

**SMUČARSKI KLUB  
ŠPORTNIKOV-INVALIDOV**

---

### **Krpljanje**

- Oblačenje, zavezovanje čevljev, spoznavanje in rokovanje z opremo (krplje)
- Ogrevanje brez krpelj; gimnastične vaje, hoja/tek po snegu, igre
- Natikanje krpelj; ogrevanje s krpljami: dvigovanje nog, spremembe smeri
- Hoja z odpeto in zapeto peto; tek na kratke razdalje
- Štafetne igre, slalom, prenašanje predmetov; prestopanje ovir
- Hoja po hribu navzgor in navzdol; daljinska hoja

### **Zaključek**

Do-usposabljanje je udeležencem omogočilo pridobitev dodatnih strokovnih kompetenc za delo z osebami z MDR pri zimskih športih. Program je poudaril pomen prilagojenega pristopa, postopnosti pri učenju ter ustvarjanja varnega in spodbudnega športnega okolja za aktivno vključevanje oseb z invalidnostjo.

Poročilo pripravil:  
Gal Jakič  
Tajnik SKŠI Albatros