**Zgodovina in zvrsti smučanja**

Začetki smučanja

Alpski smučarji in smučarke zdaj uporabljajo smuči predvsem za orožje v boju s stotinkami.

Toda orožje je bilo včasih orodje: leseni deščici, doge, plohi, dilce, deske, snežke, edina sladka butara v življenju, smeči, šmeče, smuke, smuče, smučke, vse to so znana slovenska imena za smuči.
A za to orodje nismo prevzeli skandinavskega imena ski, kot so to storili Nemci, Avstrijci, Francozi, Švicarji, Italijani, Angleži, Američani in Hrvati.

Smuči so po znanih podatkih stare najmanj pet tisoč let, kot dokazuje v skalo vklesana risba smučarja z norveškega otoka Roedoey. Dolga tisočletja so smuči uporabljali lovci, gozdarji in vojaki za gibanje po ravni zasneženi pokrajini. Šele konec prejšnjega stoletja se je začelo tako imenovano športno smučanje in so pripravili prve tekme v alpskem smučanju. Glede na različne zahteve so smuči doživljale številne spremembe konstrukcije in oblike.

Prastare skandinavske smuči so bile namenjene predvsem hoji in tekom, zato so bile zelo dolge, celo nad 260 cm. Znane so smuči, pri katerih je bila daljša smučka za premočrtno drsenje, s krajšo pa se je smučar v drsalnem koraku poganjal naprej. Da mu ne bi drselo nazaj, je bila drsna ploskev oblečena v kožuhovino.

Edinstven opis biološkega smučanja nam je zapustil J.V. Valvasor v Slavi vojvodine Kranjske (1689), dr. Boris Orel pa leta 1956 najbolj natančne opise bioloških smuči. Dimenzije in oblika smuči so razvidne s skic. Bloške smuči niso imele loka, bile so brez žlebiča, enako široke po vsej dolžini, včasih z zašiljenimi krivinami.

Zvrsti smučanja

Alpsko smučanje
Naziv alpsko smučanje se pojavi takrat, ko so se začela prva tekmovanja v slalomu in smuku. Nastalo je proti koncu devetnajstega stoletja. Vpliv na razvoj alpskega smučanja so imeli alpinisti, ki so si z uporabo nordijskih smuči podaljšali planinsko sezono. Sprva so uporabljali smuči le kot prometno sredstvo; s smuči so si olajšali dostop do sten. V zadnjem desetletju prejšnjega stoletja pa so začeli uporabljati smuči tudi pri spustu v dolino. Smuči tedaj nimajo več le uporabnostnega, ampak tudi že športno-planinski značaj.

TEHNIKE ALPSKEGA SMUČANJA
Športnik mora dobro obvladati tehniko discipline. To pomeni, da morajo biti njegovi gibi, ki karakterizirajo specialno motoriko, sicer biomehanično pravilno izvedeni, vendar prilagojeni dejavnikom, pod vplivom katerih se izvajajo (čas, prostor, snežne in vremenske razmere, oprema itd.). Vrhunsko tehniko pridobi športnik v večletnem procesu treniranja.

Turno smučanje
Turno smučanje je gibanje v gorah na smučeh. Združuje gorništvo v zimskih razmerah in smučanje, in s tem tudi lepote, nevarnosti in užitke obeh dejavnosti.
Če se sneg ne predira, gibanje navadno in ni problematično. Če je globok in nesprijet, je napredovanje naporno, ali celo nemogoče. Na trdnem zmrznjenem snegu, ledu drsi.

Planinci pešaki si v predirajočem se snegu lahko pomagajo s krpljami, ki pa tudi niso za vsake razmere. Hoja z njimi je počasna, na zelo trdnem, zglajenem snegu ali ledu pa tudi nevarna zaradi možnosti zdrsa.

Rešujejo jih smuči.Te so odličen pripomoček v zasneženem brezpotju. Zaradi velike površine se praviloma le malo ali sploh ne ugrezajo. Sodobne turne vezi in obutve omogočajo povsem normalno hojo in smučanje.
Ugodne snežne razmere omogočajo hitro napredovanje, premostitev večjih razdalj, izredno skrajšajo pristop, olajšajo in pospešijo sestop. Smučar je na turnem smučanju usodno odvisen od svojega znanja, sposobnosti in splošne telesne pripravljenosti.

OPREMA:
 smuči (primernejše so 10-15 cm krajše ter širše od tistih, ki jih ponavadi uporabljamo na steptanih smučiščih, saj jih pri hoji navkreber tudi lažje nosimo)
 smučarske palice (lahko so enako dolge kot za alpsko smučanje ob vlečnicah, v zadnjem času pa so »v modi« palice, katerih dolžino lahko spreminjamo)
 smučarske vezi (najboljše so varnostne vezi, saj nogo sprostijo pri padcih na stran. Poglavitna lastnost je ta, da jih za hojo lahko sprostimo in tako dovoljujejo visoko dviganje pete)
 čevlji
 kože za hojo na smučeh navkreber- psi (resasti trakovi, s katerimi lahko pri koraku naprej smučko podrsamo po snegu)
 srenači ali mački (kovinski vložki v obliki črke U, ki omogočajo dviganje pet)

Telemark

Telemark se je razvil v Skandinaviji, natančneje na Norveškem. Skandinavci so tudi v modernem času ohranili tradicijo, hkrati pa dobre rezultate, saj najboljši tekmovalci prihajajo iz Norveške, Švedske in Finske, pa tudi iz ZDA, Kanade, Francije, Švice, Nemčije, Italije… Telemark poznajo celo v Rusiji, na Japonskem, v Izraelu, Avstraliji in Novi Zelandiji, pa tudi Hrvati ga gojijo. In, seveda, ga dobro poznamo tudi v Sloveniji.
Akrobatsko smučanje
Akrobatsko smučanje pozna dve različni disciplini: grbine in skoke.
Smučarji, ki tekmujejo po grbinah, se spustijo po progi, dolgi od 230 m do 270 m, ki je posejana z do
1,2 m visokimi grbinami.
Točke pridobivajo na podlagi obvladovanja grbin in hitrosti.
Med dobro vožnjo smučarjeve rame ostanejo vzporedno s ciljno črto, zavoji so hitri in kratki, smuči pa se odlepijo od snega samo pri vnaprej določenih skokih.
Skakalnici sta postavljeni na eni in dveh tretjinah proge.
Na olimpijskih igrah je prvi tek izločilen, drugi pa finalni. Smučar z najvišjim seštevkom v finalnem teku zmaga.
V tekmovanju v skokih pa smučarji skačejo s skakalnic iz steptanega snega, ki so visoke do 4 m, in izpeljejo kombinacijo obratov in figur. Ocenjujejo jih po skoku, obliki in pristanku.
Olimpijsko tekmovanje v akrobatskih skokih je sestavljeno iz dveh skokov v izločilnem krogu in dveh skokov za finale. Zmaga smučar, ki v finalu doseže največ točk