

Raziskovalna naloga

Z nordijsko hojo po Iskrivi pešpoti: Brnik– Mojstrana

(ekonomija in turizem)

Avtor: Aljoša Vasić, APT

Mentor: Janez Černilec, univ. dipl. ekon.

marec 2023

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	4
1.1 PREDSTAVITEV IN NAMEN.....	4
1.2 CILJI RAZISKOVALNE NALOGE.....	4
1.3 METODOLOGIJA	4
1.3.1 METODE ZBIRANJA IN OBDELAVE PODATKOV	4
2 PREDSTAVITEV ISKRIVIH KART	5
3 PREDSTAVITEV ISKRIVE PEŠPOTI: BRNIK–MOJSTRANA	5
4 NORDIJSKA HOJA	6
4.1 TEHNIKA NORDIJSKE HOJE	7
4.1.1 DVOTAKTNI DIAGONALNI KORAK – OPIS POLOVICE CIKLUSA GIBANJA.....	7
4.2 ANKETA: NORDIJSKA HOJA	9
4.3 KVIZ O NORDIJSKI HOJI	15
5 ODLOČANJE ZA NAČIN HOJE PO ISKRIVI PEŠPOTI BRNIK–MOJSTRANA S PROGRAMOM DEXI.....	16
6 ZAKLJUČEK	20
7 LITERATURA	22

KAZALO SLIK

Slika 1: Iskrive karte	5
Slika 2: Iskriva pešpot: Brnik–Mojstrana	6
Slika 3: Prenos teže telesa na sprednjo desno nogo, ki je v kolenskem sklepu iztegnjena.....	7
Slika 4: Leva noga se nekoliko pokrči	8
Slika 5: Odriv z desno nogo in levo roko.....	8
Slika 6: Pokrčena leva noga in desna roka se vračata istočasno naprej.....	8
Slika 7: Pred boki se roke srečajo, neobremenjena noga je nekoliko bolj pokrčena	9
Slika 8: Ob prenosu teže telesa na levo nogo, leva roka in desna noga končata odriv.....	9
Slika Slika 9: Opis variant za izbiro najprimernejšega načina hoje po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana	16
Slika 10: Končna ocena primernosti načinov hoje po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana	17
Slika 11: Različni koraki nordijske hoje.....	21

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Namen uporabe palic	11
Graf 2: Elementi, ki vplivajo na všečnost nordijske hoje	12
Graf 3: Poznanost storitev operaterjev, ki so v Sloveniji.....	12
Graf 4: Pogostnost hoje s palicami	13
Graf 5: Koraki, ki se uporabljajo pri hoji s palicami	13
Graf 6: Starost anketirancev.....	14
Graf 7: Spol anketirancev	14
Graf 8: Kviz o nordijski hoji.....	15
Graf 9: Grafični prikaz za vrednotenje primernosti načinov hoje po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana	18

Graf 10: Grafični prikaz ocene marketinških, psihofizičnih in tehničnih značilnosti za način hoje po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana 19

1 UVOD

1.1 PREDSTAVITEV IN NAMEN

Nordijska hoja ni sprejemljiva za določene ljudi. Imajo zelo ciničen pogled na njo. Postavljajo naslednja vprašanja oziroma trditve, npr.: Ali ni hoja v genih? Dokler ni doktorata iz nordijske hoje, ne sprejemem! Saj palica ni del telesa? Prodajanje megle in palic. S palicami hodimo že od nekdaj, zato znamo hoditi z njimi ...

Če človek osvoji tehniko nordijske hoje oziroma se nauči korakov (dvtaktni diagonalni korak, dvokorak s soročnim odzivom, trokorak s soročnim odzivom, štirikorak s soročnim odzivom in peterkorak s soročnim odzivom), da so izvedeni tehnično pravilno, potem začne uživati v tem načinu gibanja in se prebija skozi naravo graciozno po vseh vrstah terena.

Človek zna hoditi, medtem ko se mora s palicami šele naučiti. Žal tega nima v svojih genih. So pa strokovnjaki za gibe ugotovili, kako naj nordijska hoja poteka čim bolj optimalno iz vidika racionalnosti.

Ljudje lahko vzamejo palice in hodijo po svoje, vendar gibanje ne bo nikoli dovršeno. V tem gibanju tudi nikoli ne bodo mogli uživati. Zgolj se bodo opirali na palice. Da bi hoji dali pospešek s palicami, o tem ni ne duha ne sluha.

Na ŠC Kranj smo pripravili pohodniško pot na podlagi Iskrivih kart, ki obišče kraje, kateri so povezani s figurami iz teh kart, npr. v Vrbi obišče rojstno hišo Franceta Prešerna (srčev kralj) ipd. Figure na kartah upodabljajo znani, pokojni slovenski literati, kiparka, slikarja, gospodarstvenik, popotnica, matematik, biologinja in inovator.

Nordijska hoja lahko veliko prispeva, da bo užitek na poti večji, razgibali celotno telo, enakomerno obremenjevali svoje telesne ude in se sprostili.

1.2 CILJI RAZISKOVALNE NALOGE

V raziskovalni nalogi bomo skušali doseči naslednje cilje:

- predstaviti Iskrivo pešpot: Brnik–Mojstrana;
- ljudi spodbuditi, da bi se naučili pravilne tehnike nordijske hoje in njene različne korake;
- opozoriti na iskrive karte (francoska verzija), ki so novost na slovenskem tržišču;
- spodbuditi ljudi k obisku geografske pokrajine Dobrave¹.

1.3 METODOLOGIJA

1.3.1 METODE ZBIRANJA IN OBDELAVE PODATKOV

V raziskovalni nalogi bomo uporabljali naslednje metode zbiranja in obdelave podatkov:

- analizo dokumentov;
- anketiranje;
- izbiro najboljše možnosti s pomočjo programa Dexi;
- opazovanje in
- preverjanje znanja.

¹ Ime Dobrave se je udomačilo v geografski literaturi za ves svet širokih akumulacijskih teras v dnu Ljubljanske kotline med Radovljiško in Kranjsko ravnino.

2 PREDSTAVITEV ISKRIVIH KART

Iskrive karte so nastale v okviru projekta PanUp (Promocija, animacija in učna pomoč od 2018 do 2022) po idejni zasnovi Marka Arneža in Polonce Hafner Ferlan iz ŠC Kranj. Ilustrator Ciril Horjak je upodobil 17 znanih osebnosti iz naše kulturno-zgodovinske preteklosti. Podobe so postale liki kraljev, kraljic, fantov in jokerjev. ŠC Kranj je karte pripravil z namenom, da bodo igralce nenehno opozarjale na nemirni duh Slovenk in Slovencev in na njihovo zvedavost ter vztrajnost.

Slikar in ilustrator Ciril Horjak, velik občudovalec Hinka Smrekarja, ki je s svojim Slovanskim tarokom navdihnil tudi nas, se je izjemno poglobljeno lotil upodobitve znanih osebnosti iz naše kulturno-zgodovinske preteklosti. Iskrive posameznike in njihove značajske lastnosti je upodobil v risbah in akvarelih. Te podobe so postale osnova za predložene karte.

Karte so pripravili z namenom, da bi igralce nenehno opozarjale na nemirni duh izbranih osebnosti in njihove zvedavosti ter vztrajnosti. Ustvarjalci Iskrivih kart predlagajo: bodite iskrivi pri preizkušanju starih in izumljenih novih iger s kartami (Slika 1).



Slika 1: Iskrive karte

3 PREDSTAVITEV ISKRIVE PEŠPOTI: BRNIK–MOJSTRANA

Iskriva pešpot: Brnik–Mojstrana obsega 5 etap (Slika 2). Dolžina pešpota je cirka 107 km, vzponi in spusti znašajo cirka 2.000 m. Obišče vseh 17 iskrivih kart. Pešpot ima naslednje etape:

1. etapa: Brnik–Cerklje na Gorenjskem–Preddvor–Kranj. Dolžina poti je 30,4 km, skupni vzpon znaša 602 m, skupni spust znaša 572 m. Iskrive karte na poti so: Edvard Rusjan, replika Eda 5, Letališče Jožeta Pučnika, Brnik; Ignacij Borštnik, rojstna hiša, Cerklje na Gorenjskem; Josipina Urbančič Turnograjska, grad Turn, Preddvor.
2. etapa: Kranj–Trstenik–Golnik–Sebenje–Podbrezje. Dolžina poti je 26 km, skupni vzpon znaša 512 m, skupni spust znaša 443 m. Iskrive karte na poti so: Janez Puhar, rojstna hiša, Kranj; Ivan Tavčar, 4 letno bivanje v Pavšlarjevi hiši, Kranj; Hinko Smrekar, bivanje njegove družine v Kranjski hiši, Kranj; Janez Bleiweis, cerkev sv. Martina, Trstenik; Karla Bulovec Mrak, informativna tabla Klinike Golnik, Golnik.
3. etapa: Podbrezje–Radovljica–Bled. Dolžina poti je 21 km, skupni vzpon znaša 445 m, skupni spust znaša 428 m. Iskrive karte na poti so: Ivana Kobilca, doprski kip pri cerkvi Sv. Jakoba, Podbrezje; Anton Janša, Čebelarski muzej Radovljica.
4. etapa: Bled–Jesenice. Dolžina poti je 23 km. Skupni vzpon znaša 419 m; skupni spust znaša 325 m. Iskrive karte na poti so: Josip Plemelj, doprski kip, Bled; France Prešeren, rojstna hiša, Vrba.

- etapa: Jesenice–Mojstrana–Planinski muzej Mojstrana. Dolžina poti je 12 km, skupni vzpon znaša 357 m, skupni spust znaša 275 m. Iskrive karte na poti so: Alma Karlin, Železniška postaja Jesenice; Jakob Aljaž, Slovenski planinski muzej, Mojstrana; Pavla Jesih, Slovenski planinski muzej, Mojstrana; Angela Piskernik, Slovenski planinski muzej, Mojstrana.



Slika 2: Iskriva pešpot: Brnik–Mojstrana

4 NORDIJSKA HOJA

Hoja je oblika rekreacije, ki jo prakticira največ ljudi. Zdravje oz. ohranjanje zdravja je zagotovo najpogostejši razlog, da se ljudje odločajo za nordijsko hojo. Z uporabo palic se med hojo aktivira skoraj celoten organizem. Izjemnega pomena pri nordijski hoji je razbremenitev spodnjih okončin in vključitev zgornjega dela telesa v vadbo. Z aktiviranjem mišic trupa, ramenskega obroča in rok se del vertikalnih sil, ki pri hoji brez palic obremenjujejo samo noge, prenese tudi na palice. Nordijske hoje se poslužujejo ljudje z obolenji sklepov, s preveliko telesno težo, z obolenji srca in ožilja in s pljučnimi boleznimi. Koristna pa je tudi pri premagovanju stresa in pri drugih psihičnih obremenitvah.

Nordijska hoja s prijatelji, družino ali znanci je pravzaprav združitev prijetnega s koristnim. Druženje je za nekatere ljudi razlog, da se sploh ukvarjajo z nordijsko hojo.

Nordijska hoja je odlična rekreacija za družine, ki so sestavljene iz različnih generacij: majhnih otrok, mladostnikov, staršev ter dedkov in babic. Le-ti lahko skupaj uživajo na prostem, ne da bi kdo koga oviral. Nordijska hoja je primerna za starostnike, ki si skupinsko krajšajo čas in delajo nekaj koristnega za svoje zdravje.

Nordijsko hojo uvrščamo med aerobne aktivnosti. Razvoj aerobnih, metaboličnih procesov v organizmu je podlaga za razvijanje nizkointenzivnostne vzdržljivosti. Nordijska hoja je lahko učinkovito sredstvo za razvoj osnovne vzdržljivosti. Pri navadni enakomerni hoji je utrip srca približno 130 utripov na minuto, pri nordijski hoji pa se srčni utrip srca poveča za približno 15 utripov na minuto. Poraba kalorij med vadbo je večja, če gre za nordijsko hojo. Medtem ko pri klasični hoji porabimo okrog 280 kalorij na uro, jih pri nordijski lahko tudi več kot 400. Nordijska hoja izboljšuje presnovo maščob, ki je največji vir energije pri nizkointenzivnostnih obremenitvah.

4.1 TEHNIKA NORDIJSKE HOJE

Osnovni element nordijske hoje je dvotaktni diagonalni korak. Ciklus gibanja pri nordijski hoji je sestavljen iz dveh taktov. Hkrati se gibata nasprotna roka in nasprotna noga. Elementi (koraki) tehnike nordijske hoje so: dvotaktni diagonalni korak, dvokorak s soročnim odzivom, trokorak s soročnim odzivom, štirikorak s soročnim odzivom. Takšnih korakov lahko naredimo npr. tudi pet, potem bi govorili o peterokoraku s soročnim odzivom itd.

Če delamo parno število korakov, je na zadnji korak v ospredju ista leva ali desna noga, s katero smo začeli. Če želimo zamenjati nogo, moramo narediti preskok, podobno kot pri korakanju vojakov, če so na napačni nogi. Pri neparnem številu korakov, je vedno na zadnji korak v ospredju druga noga (začnemo z levo, končamo z desno).

V nadaljevanju bomo predstavili osnovni korak, ki se uporablja pri nordijski hoji, to je dvotaktni diagonalni korak. Opise za ostale korake nordijske hoje si lahko ogledate na spletni povezavi: <https://iskrivapespot.splet.arnes.si/tehnika-nordijske-hoje/>

4.1.1 DVOTAKTNI DIAGONALNI KORAK – OPIS POLOVICE CIKLUSA GIBANJA

V ciklusu gibanja prenaša pohodnik težo telesa npr. na sprednjo desno nogo, ki je v kolenskem sklepu iztegnjena. Pred telesom je pokrčena leva roka (Slika 3).



Slika 3: Prenos teže telesa na sprednjo desno nogo, ki je v kolenskem sklepu iztegnjena

Leva roka vbode palico med prvo in zadnjo nogo v smeri nazaj pod kotom 60 stopinj. Trup je nekoliko predklonjen naprej. Zadnja leva noga je iztegnjena v podaljšku trupa, ki preko prstov zaključuje odziv. Istočasno pohodnik z desno roko zaključuje odziv s palico, ki je v podaljšku desne roke. Leva noga se pokrči (Slika 4).



Slika 4: Leva noga se nekoliko pokrči

Pohodnik začne izvajati odriv z desno nogo in levo roko (Slika 5).



Slika 5: Odriv z desno nogo in levo roko

Istočasno se pokrčena leva noga in desna roka vračata naprej (Slika 6).



Slika 6: Pokrčena leva noga in desna roka se vračata istočasno naprej

Nekoliko pred boki se roke srečajo, neobremenjena noga je v tem trenutku nekoliko bolj pokrčena (Slika 7).



Slika 7: Pred boki se roke srečajo, neobremenjena noga je nekoliko bolj pokrčena

Sledi nadaljevanje gibanja do opisanega začetnega položaja. Ob prenosu teže telesa na levo nogo, leva roka in desna noga končata odziv (Slika 8).



Slika 8: Ob prenosu teže telesa na levo nogo, leva roka in desna noga končata odziv

4.2 ANKETA: NORDIJSKA HOJA

1 Načrtovanje ankete

Okvirna anketna vprašanja

V anketi želimo odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Za kaj vse uporabljate palice, če gre za hojo?
- Kaj vam je všeč pri nordijski hoji oziroma kaj vam ni všeč pri tej hoji?
- Ali bi hodili na tečaj nordijske hoje?
- Kolikokrat na mesec greste hoditi s palicami?
- Katere korake pri hoji s palicami uporabljate?
- Koliko so bili stari naši anketiranci?
- Katerega spola so bili naši anketiranci?

Cilji ankete

Z anketo želimo doseči naslednje cilje:

- ugotoviti namen uporabe palic, če gre za hojo;

- spoznati všečnost nordijske hoje s strani anketirancev;
- ugotoviti željo, da bi anketiranci obiskovali tečaj nordijske hoje;
- določiti pogostost hoje s palicami med anketiranci;
- ugotoviti vrste korakov, ki jih anketiranci uporabljajo pri hoji s palicami;
- določiti spol in starost naših anketirancev.

Značilnosti anketirancev

Naši anketiranci bodo ljudje, ki pri svoji hoji uporabljajo palice. Anketiranci bodo moški in ženske. Njihova starost bo od 16 do 60 let plus. Anketirance bomo dobili na Srednji ekonomski, storitveni in gradbeni šoli, ŠC Kranj; iz lastne evidence ljudi, ki nordijsko hodijo, na tekaškem forumu ter forumu Hribi.net

Način, kraj in čas anketiranja

Izvedli bomo spletno anketo. Anketiranci jo bodo rešili na spletni strani (<https://sesgs.si/anketa>) in jo tam tudi oddali. Anketirali bomo v mesecu januarju 2023.

2 Rezultati ankete

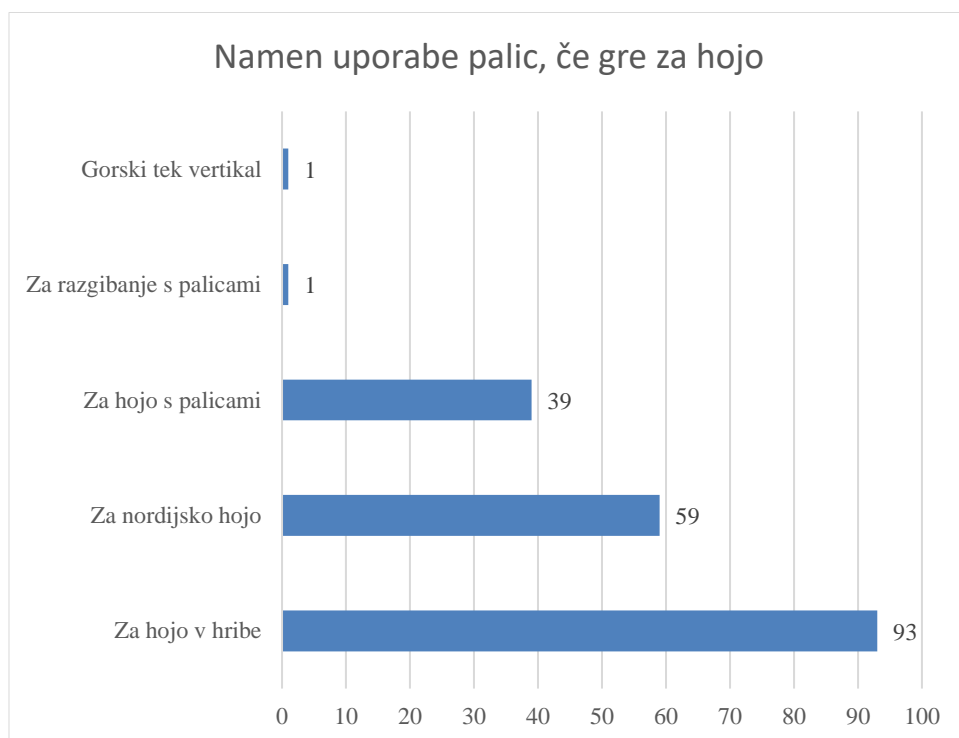
V mesecu januarja 2023 smo anketirali ljudi, ki uporabljajo palice pri hoji kot rekreacijo. Reševali so spletno anketo, ki je bila dosegljiva na spletnem naslovu. <http://sesgs.si/anketa> Prejeli smo 117 odgovorov.

Med anketiranci je bilo 62 % žensk in 38 % moških.

Starost anketirancev je bila naslednja: 18 % je bilo starih manj kot 18 let, 13 % je bilo starih od 18–30 let, 9 % je bilo starih od 31 do 40 let, 10 % je bilo starih od 41–50 let, 26 % je bilo starih od 51–60 let in 24 % je bilo starih več kot 60 let.

Na podlagi obdelave podatkov ankete Nordijska hoja v aplikaciji Limesurvey, smo prišli do naslednjih rezultatov.

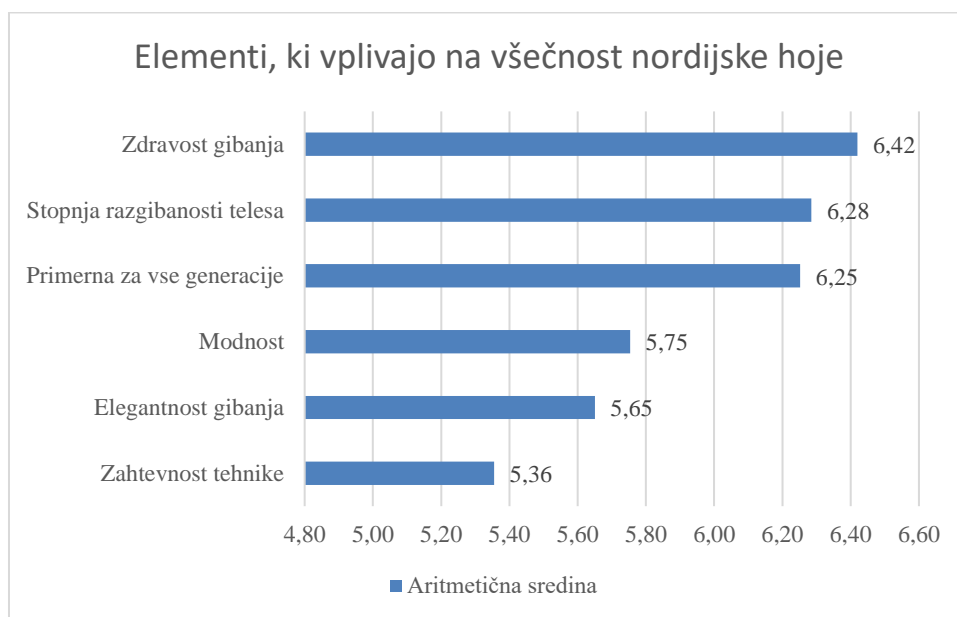
1. Za kaj vse uporabljate palice, če gre za hojo?



Graf 1: Namen uporabe palic

Iz grafa 1 je razvidno, da največ anketirancev uporablja palice za hojo v hribe. Nekoliko manj anketirancev uporablja palice za nordijsko hojo. Veliko manj jih uporablja za hojo s palicami. Zanimljivo malo jih uporablja za gorski tek vertikal in za razgibanje s palicami.

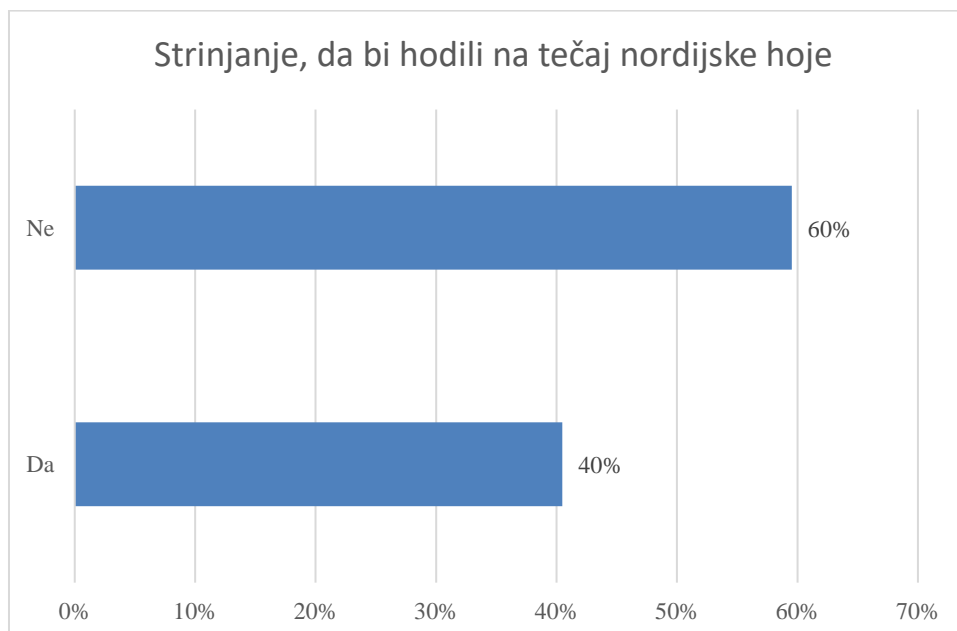
2. Kaj vam je všeč pri nordijski hoji oziroma kaj vam ni všeč pri tej hoji?



Graf 2: Elementi, ki vplivajo na všečnost nordijske hoje

Iz grafa 2 je razvidno, da smatrajo anketiranci, da predstavlja nordijska hoja zdravo gibanje, telo s to tehniko v celoti dobro razgibamo in je primerna za vse generacije. Vsi anketiranci niso ravno prepričani, da je nordijska hoja stalnica, ampak je po mnenju nekaterih bolj modna muha. Vsem tudi ni všeč gibanje pri nordijski hoji, da bi ga lahko šteli kot elegantno. Kar nekaj anketirancev pa smatra, da je tehnika nordijske hoje zahtevna, da se jo naučijo.

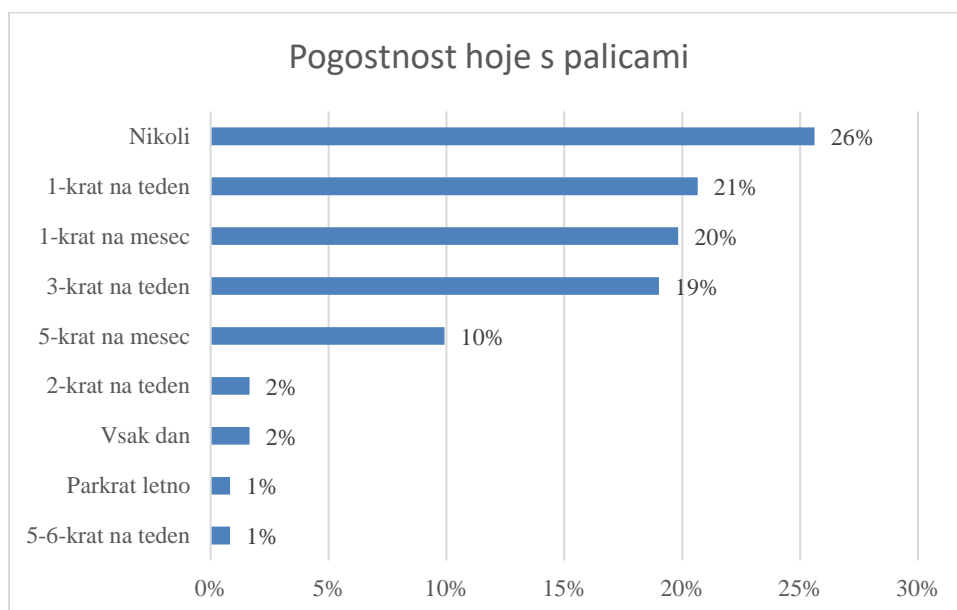
3. Ali bi hodili na tečaj nordijske hoje?



Graf 3: Poznanost storitev operaterjev, ki so v Sloveniji

Iz grafa 3 je razvidno, da 60 % anketirancev ne bi hodilo na tečaj nordijske hoje, 40 % anketirancev pa bi hodilo na tečaj.

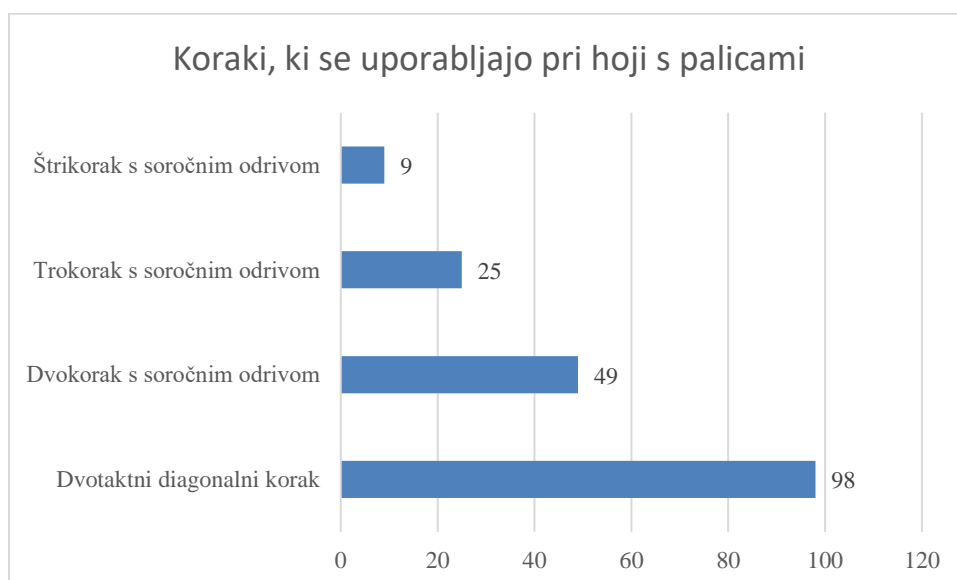
4. Kolikokrat na mesec greste hoditi s palicami?



Graf 4: Pogostnost hoje s palicami

Iz grafa 4 je razvidno, da 2 % anketirancev hodi s palicami vsak dan, 5–6-krat na teden jih hodi 1 %, 19 % jih hodi 3-krat na teden, 2 % jih hodi 2-krat na teden, 21 % anketirancev hodi s palicami 1-krat na teden, 10 % jih hodi 5-krat na mesec, 26 % anketirancev hodi s palicami 1-krat na mesec in 26 % jih nikoli ne hodi s palicami.

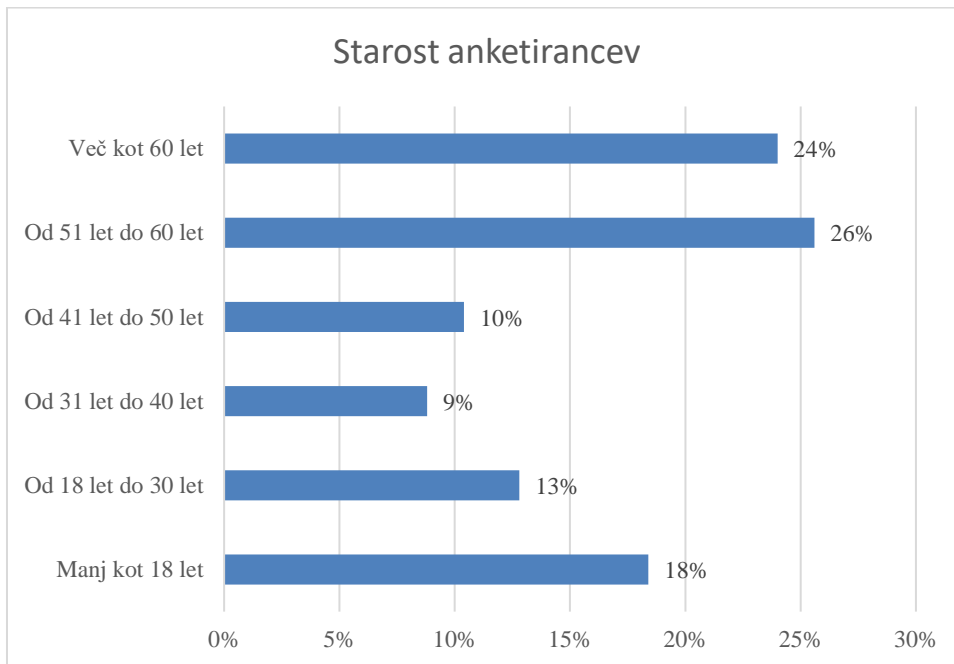
5. Katere korake pri hoji s palicami uporabljate?



Graf 5: Koraki, ki se uporabljajo pri hoji s palicami

Iz grafa 5 je razvidno, da največ anketirancev uporablja Dvotaktni diagonalni korak. Veliko manj jih uporablja tudi Dvokorak s soročnim odzivom. Dokaj malo jih uporablja Trokorak s soročnim odzivom. Še najmanj se uporablja Štrikorak s soročnim odzivom.

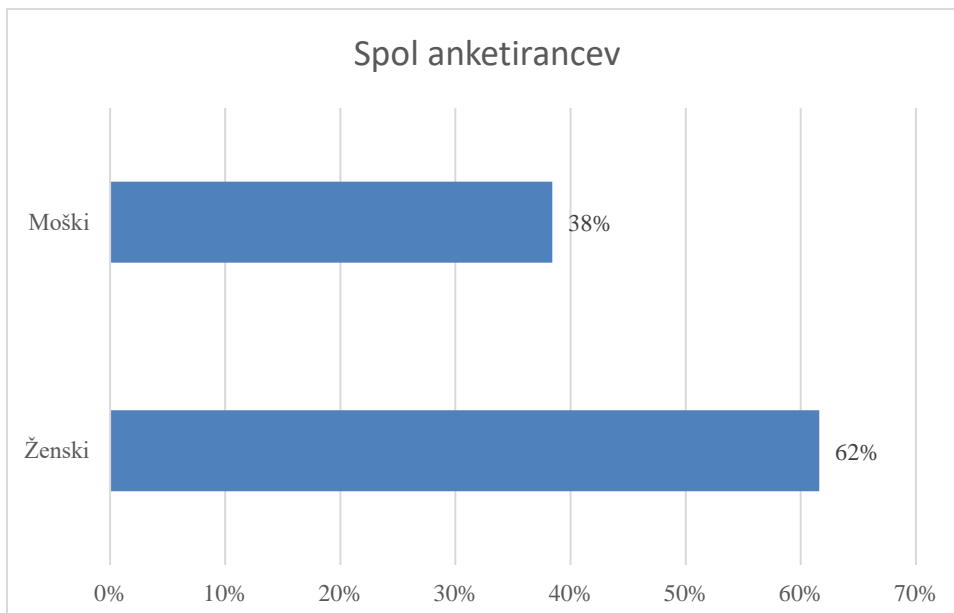
6. Koliko so bili stari naši anketiranci?



Graf 6: Starost anketirancev

Iz grafa 6 je razvidno, da je bilo 18 % anketirancev starih manj kot 18 let, 13 % anketirancev je bilo starih od 18–30 let, 9 % anketirancev je bilo starih od 31 do 40 let, 10 % anketirancev je bilo starih od 41–50 let, 26 % anketirancev je bilo starih od 51–60 let in 24 % anketirancev je bilo starih več kot 60 let.

7. Katerega spola so bili naši anketiranci?



Graf 7: Spol anketirancev

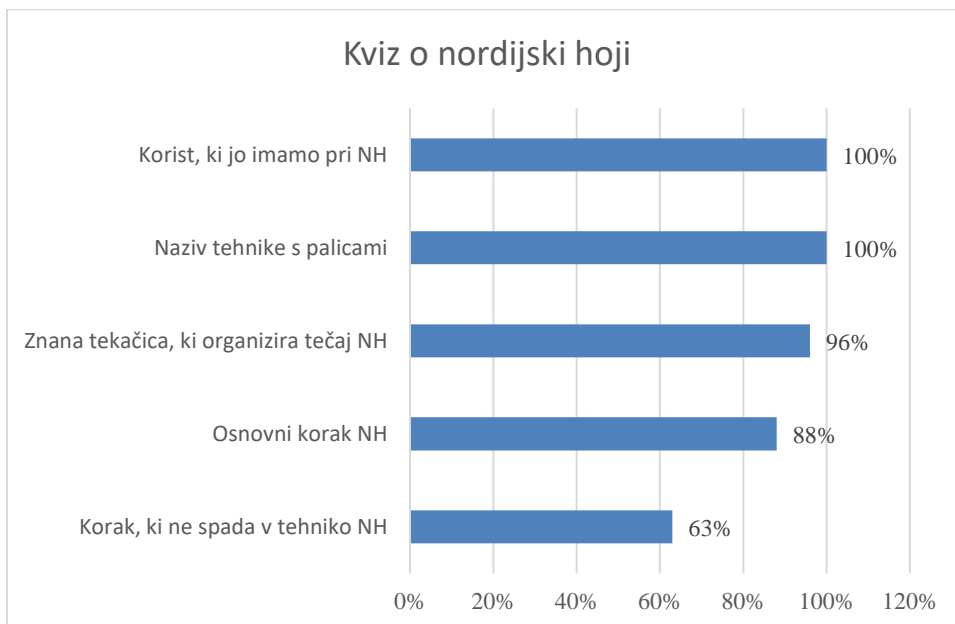
Iz grafa 7 je razvidno, da je bilo med anketiranci 38 % moških in 62 % žensk.

4.3 KVIZ O NORDIJSKI HOJI

V sredo 15. 2. 2023 smo na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani, na Srednješolski turistični tržnici Več znanja za več turizma izvedli kviz o nordijski hoji. Reševalci kviza so bili obiskovalci sejma iz vse Slovenije. V nagradno škatlo smo prejeli 24 rešenih kviznih vprašalnikov.

Kvizna vprašanja so se glasila:

1. Kako se imenuje hoja s palicami, kjer se uporablja določena tehnika?
2. Kateri korak ne spada v tehniko nordijske hoje?
3. Katero korist imamo, če uporabljamo tehniko nordijske hoje?
4. Kateri je osnovni korak nordijske hoje?
5. Katera znana športnica organizira tečaje nordijske hoje?



Graf 8: Kviz o nordijski hoji

Iz grafa 8 je razvidno, da so vsi anketiranci pravilno odgovorili na kvizni vprašanji: korist, ki jo nudi nordijska hoja. Pravilen odgovor je bil: izvajamo popolne gibe s palicami in naziv tehnike s palicami, kjer je bil pravilen odgovor: nordijska hoja. 96 % reševalcev kviza ni vedelo, da tečaje nordijske hoje organizira Petra Majdič, šampionka v smučarskih tekih v prvi polovici 21. stoletja. 88 % reševalcev kviza je pravilno odgovorilo, da je osnovni korak nordijske hoje dvotaktni diagonalni korak. 63 % anketirancev je pravilno odgovorilo, da ne spada v tehniko nordijske hoje Neparni korak s soročnim odzivom.

5 ODLOČANJE ZA NAČIN HOJE PO ISKRIVI PEŠPOTI BRNIK–MOJSTRANA S PROGRAMOM DEXI

1 Opredelitev problema

Aljoša Vasić želi hoditi po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana. S pomočjo programa Dexi se želi odločiti za najbolj všečen način hoje za sebe. Izbiral bo lahko med naslednjimi načini hoje:

- hoja brez palic,
- hoja s palicami in
- nordijska hoja.

2 Opis variant

Iz slike 10 so razvidne variante, o katerih se odločamo. V našem primeru izbiramo najprimernejši način hoje po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana. Pod variantami imamo navedene kriterije, s pomočjo katerih se odločamo za najprimernejšo varianto, npr. znanje tehnike, posedovanje palic, všečnost načina gibanja ... Te kriterije smo ocenili na podlagi našega subjektivnega mnenja oziroma objektivnega stanja (dejstev).

Varianta:	Hoja brez palic	Hoja s palicami	Nordijska hoja
Znanje tehnike	Zelo veliko znanja	Nekaj znanja	Brez znanja
Posedovanje palic	ne	da	Ne
Všečnost načina gibanja	Všečno	Nevšečno	Všečno
Moč rok	Šibke	Močne	Zelo močne
Potrebna kondicijska pripravljenost	Zelo dobra	Zelo dobra	Zelo dobra
Pogostnost uporabe palic	Nikoli	Občasno	Občasno
Število delujočih mišic	50%	70%	90%
Uporaba med ljudmi	Zelo zaželena	Nezaželena	Nezaželena
Razpoložljivost informacij	Malo	Malo	Nekaj
Oglaševanje	Malo	Malo	Nekaj
Vpliv na zdravje	Dober	Dober	Zelo dober
Intenzivnost gibanja	Intenzivno	Intenzivno	Zelo intenzivno

Slika

Slika 9: Opis variant za izbiro najprimernejšega načina hoje po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana

3 Vrednotenje najprimernejšega načina hoje po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana

Slika 11 prikazuje vrednotenje primernosti načinov hoje po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana. Vrstica Način gibanja po Iskrive pešpoti predstavlja končno oceno in iz nje lahko razberemo, da sta primerna načina hoje: hoja s palicami in nordijska hoja. Neprimerna pa je hoja. Ostale vrstice prikazujejo ocene za skupine kriterijev: marketinške, psihofizične in tehnične značilnosti. Te ocene je določil program Dexi.

Znotraj skupin pa imamo navedene posamezne kriterije, npr. pri marketinških značilnostih imamo uporaba med ljudmi ..., ki smo jim določili ocene glede na mnenje ocenjevalca oz. objektivno stanje.

Varianta	Hoja	Hoja s palicami	Nordijska hoja
. Način gibanja po Iskrivi pešpoti	Neprimeren	Primeren	Primeren
.. Marketinške značilnosti	Neprimerna	Neprimerna	Primerna
... Uporaba med ljudmi	Zelo zaželena	Nezaželena	Nezaželena
... Razpoložljivost informacij	Malo	Malo	Nekaj
... Oglaševanje	Malo	Malo	Nekaj
.. Psihofizične značilnosti	Primerne	Primerne	Zelo primerne
... Všečnost načina gibanja	Všečno	Nevšečno	Všečno
... Moč rok	Šibke roke	Močne roke	Zelo močne roke
... Potrebna kondicijska pripravljenost	Zelo Visoka	Zelo Visoka	Zelo Visoka
... Število delujočih mišic	0%-50%	51%-80%	81%-100%
... Vpliv na zdravje	Dober	Dober	Zelo dober
.. Tehnične značilnosti	Neprimerne	Primerne	Neprimerne
... Znanje tehnike	Zelo veliko znanja	Nekaj znanja	Brez znanja
... Posedovanje palic	Nimam palic	Imam palice	Nimam palic
... Pogostnost uporabe palic	Nikoli	Občasno	Občasno

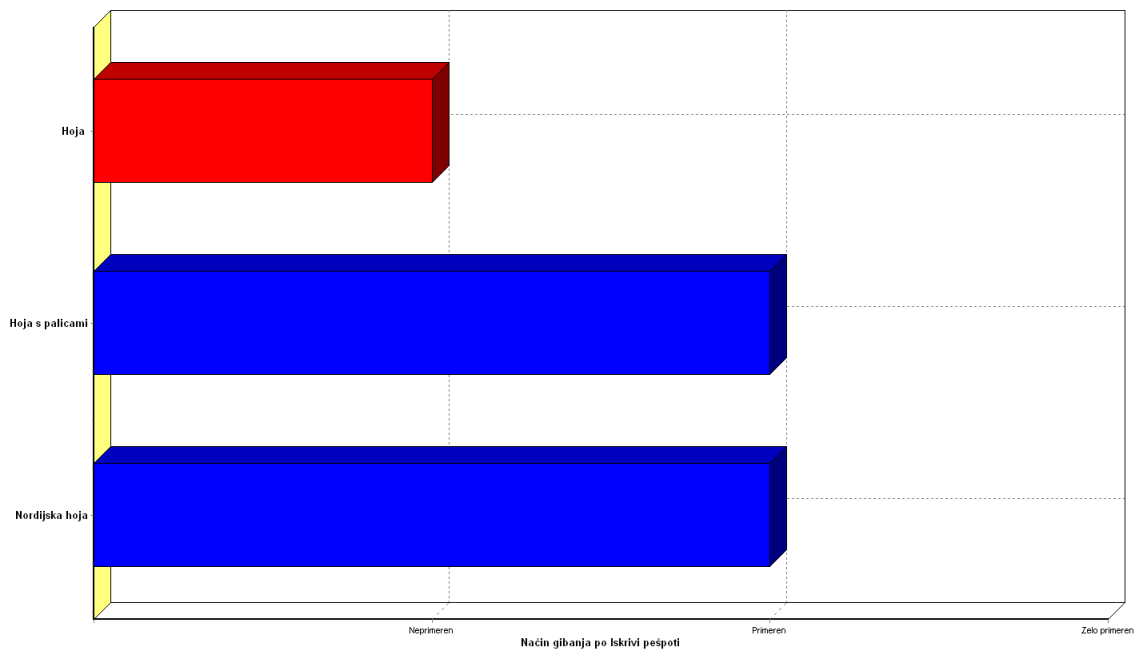
Slika 10: Končna ocena primernosti načinov hoje po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana

4 Analiza in grafični prikaz vrednotenja

Iz grafa 9 je razvidno, da sta primerna načina hoje po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstran:

- hoja s palicami,
- nordijska hoja.

Neprimerna pa je klasična hoja.



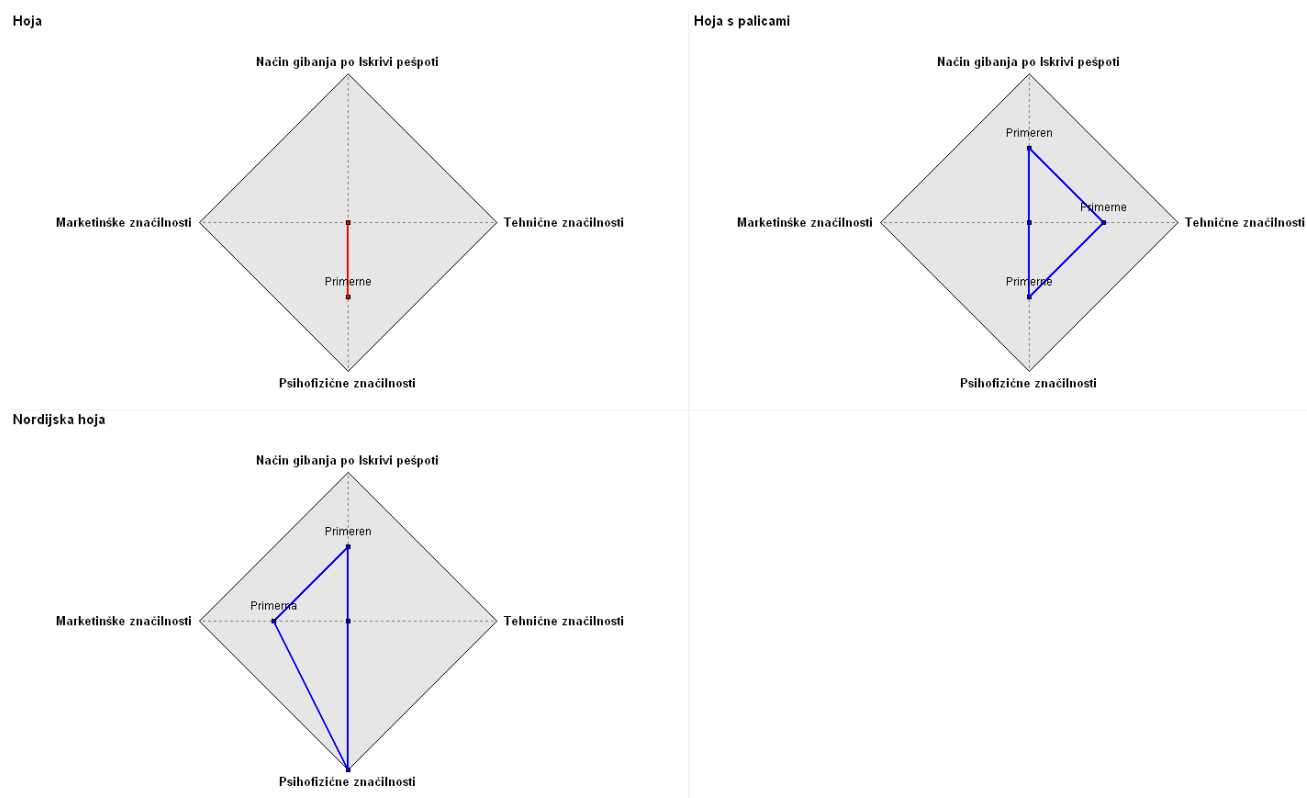
Graf 9: Grafični prikaz za vrednotenje primernosti načinov hoje po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana

Iz grafa 10 je razvidno, da ima hoja s palicami primerne tehnične značilnosti (znanje tehnike, posedovanje palic in pogostost uporabe palic), psihofizične značilnosti (všečnost načina gibanja, moč rok, potrebna kondicijska pripravljenost, število delujočih mišic in vpliv na zdravje) in neprimerne marketinške značilnosti (uporaba med ljudmi, razpoložljivost informacij in oglaševanje).

Nordijska hoja ima primerne marketinške značilnosti ter psihofizične značilnosti. Medtem, ko ima tehnične značilnosti neprimerne.

Hoja pa ima primerne samo psihofizične značilnosti. Medtem, ko ima marketinške in tehnične značilnosti neprimerne.

Iz zgornjih ocen izhaja, da je za Aljošo Vasića najbolj primeren način hoja s palicami po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana, ker ne obvlada tehniko nordijske hoje niti nima palic za nordijsko hojo.



Graf 10: Grafični prikaz ocene marketinških, psihofizičnih in tehničnih značilnosti za način hoje po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana

6 ZAKLJUČEK

Za vse generacije je zelo koristno, če se ukvarjajo z rekreacijo. Le-ta naj bi se izvajala večkrat na teden. Zelo koristna in dostopna rekreacija je nordijska hoja. Za njo potrebujemo primerna športna oblačila, palice za nordijsko hojo in športne čevlje npr. pohodniško obutev. Če želimo čim več »dobiti od nordijske hoje«, moramo obvladati tehniko nordijske hoje. Še najlažje se jo naučimo na tečajih nordijske hoje, ki jih organizirajo različna športna društva. Na teh tečajih bodo predstavili in vas naučili vse korake, ki spadajo pod nordijsko hojo.

Nordijska hoja je zelo uporaben način hoje po daljinskih pohodniških poteh, zato priporočamo nordijsko hojo po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana. Iskriva pešpot je dolga okoli 100 km. Poteka po ljubljanski kotlini t.i. Dobravah. Pot se začne na Brniku, kjer je v starem letališkem terminalu razstavljen replika Rusjanovega letala Eda-5. Edvard Rusjan je v iskrivih kartah predstavljen kot joker. Pot obišče vsa obeležja, ki so povezana s figurami na iskrivih kartah. Te figure na Iskrivih kartah predstavljajo pokojne, slovenske umetnike, literate, matematike, gospodarstvenike, biologe obeh spolov: moške in ženske. Npr. pohodniki v Vrbi obišče rojstno hišo Franceta Prešerna, največjega slovenskega pesnika, kateri je na iskrivih kartah upodobljen kot srčni kralj. Pot gre najprej iz Brnika v Cerklje in preko Preddvora v Kranj. Iz Kranja pa proti Trsteniku, Golniku, Podbrezjam, Brezjam, Radovljici, Bledu, Žirovnici in Jesenicam. Iz Jesenic gremo do Mojstrane, kjer obiščemo Slovenski planinski muzej.

Na poti se bomo srečali z različno konfiguracijo terena: vzponi, spusti, ravnino, rahlo nagnjenim terenom navzdol in navzgor. Na tej poti nam bodo zelo prav prišli različni koraki nordijske hoje. Po terenu, ki je rahlo nagnjen navzgor bomo uporabljali tehniko dvotaktnega diagonalnega koraka. V klance bomo uporabljali dvokorak ali trikora s soročnim odzivom. Po terenu, ki je nagnjen navzdol pa štirikorak ali peterokorak s soročnim odzivom (Slika 12).



DVOTAKTNI DIAGONALNI KORAK



DVOKORAK S SOROČNIM ODRIVOM



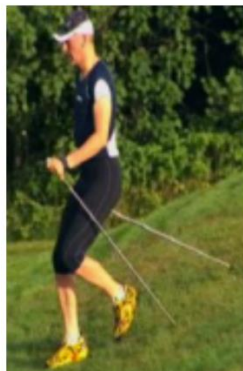
TROKORAK S SOROČNIM ODRIVOM



ŠTIRIKORAK S SOROČNIM ODRIVOM



HOJA V STRM VZPON HOJA PO BREGU NAVZDOL



Slika 11: Različni koraki nordijske hoje

S pomočjo ankete Nordijska hoja smo ugotovili, da največ ljudi uporablja palice za hojo v hribe. Veliko anketirancev pa uporablja palice tudi za nordijsko hojo. Anketiranci menijo, da je nordijska hoja zdrav način gibanja, ki omogoča zelo dobro razgibanost telesa. Menijo tudi, da je nordijska hoja primerna za vse starostne kategorije. Da se naučimo pravilne tehnike nordijske hoje je pa po njihovem mnenju kar naporno, kajti potrebujemo usposobljenega vaditelja in veliko lastnega truda. Malo manj kot polovica anketirancev bi hodila na tečaj nordijske hoje. Približno slaba tretjina anketirancev hodi s palicami vsaj 1-krat na teden. Anketiranci največ uporabljajo dvotaktni diagonalni korak in dvokora s soročnim odzivom. Ostali koraki kot so trokorak in štirikorak s soročnim odzivom uporablja zelo malo anketiranih.

Na sejmu Alpe-Adria 2023 smo preverjali znanje obiskovalcev o nordijski hoji. Le-ti so poznali nordijsko hojo kot tehniko hoje s palicami in njene koristi. Večina jih je tudi uspešno povezala Petro Majdič z nordijsko hojo, ki je organizatorka tečaja: Nordijska hoja. Slabše znanje so pokazali pri poznavanju korakov nordijske hoje.

Aljoša Vasić je bil postavljen pred problem, kateri način hoje naj uporablja, ko bo hodil po Iskrivi pešpoti: Brnik–Mojstrana. Izbiral je med hojo, hojo s palicami in nordijsko hojo. Glede na to, da ne obvlada tehnike nordijske hoje niti nima palic za nordijsko hojo, se je odločil, da bo po Iskrivi pešpoti hodil s palicami.

7 LITERATURA

Ambrožič, F. 2010. Vključevanje nordijske hoje in teka v proces treniranja mlajših smučarjev tekačev. [Online]. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport. Razpoložljivost: <https://lebinca.com/dokumenti/Diploma22055160AmbrozicFlorijan.pdf> (26. 8. 2022)

Medical Fitness Gabriela Brendler. 2021. Die 7 besten Übungen Nordic Walking warm up -cool down | nordic sports tutorial | sports and depression. [Online]. Razpoložljivost: <https://youtu.be/OgkJAXvfph4>(26. 11. 2022).

NTSV Strand 08 - OnlineTraining. 2020. Nordic Walking Grundlagen / Technik | Onlinetraining NTSV Strand 08. [Online]. Razpoložljivost: <https://youtu.be/-ayE3H-3VR8> (26. 11. 2022).

Pino Dellasega. 2017. Nordic walking la tecnica di Pino Dellasega. [Online]. Razpoložljivost: https://youtu.be/uZDPFx_Cifl (26. 11. 2022)