

Igor Sedlanić
Janja Geršić

ZIMOVANJE DJECE MLAĐE I SREDNJE ŠKOLSKE DOBI UNUTAR UNIVERZALNE SPORTSKE ŠKOLE

1. UVOD

“Mala sportska škola” djeluje u sklopu Zajednice sportskih udruga grada Koprivnice punih deset godina. U program “Male sportske škole” uvrštene su svestrane i raznolike aktivnosti sa ciljem pripreme djece za kasniju specijalizaciju po sportovima. Jedna od tih aktivnosti je i skijanje, odnosno bordanje, koje se provodi za vrijeme zimskih praznika. Zimovanje djece mlađe i srednje školske dobi provodi se već osmu godinu, a sadržajno se uz skijanje i prije tri godine pojavilo bordanje. Ako se osvrnemo na proteklih osam godina, možemo zaključiti kako bilježimo sve veći broj djece zainteresiranih za tu vrstu aktivnosti, što uvelike možemo zahvaliti kvalitetnoj promociji i radu na samom zimovanju.

Snježni sport u Hrvata svake godine bilježi sve veći broj ljubitelja, pa tako i ta vrsta aktivnosti unutar “Male sportske škole” se može pohvaliti sa sve većim brojem djece. Prednosti organiziranog zimovanja je u tome što su djeca tijekom cijelog puta, boravka na skijalištu i tokom cijelog aranžmana pod nadzorom odgojitelja, kineziologa i učitelja skijanja. Iz navedenih razloga roditelji bez straha šalju djecu na zimovanje da kroz druženje, igru i rad na stazi zavole snježni sport i boravak u planini. Brojnost ljudi koji brinu za djecu na zimovanju daju roditeljima potrebnu sigurnost kako im je dijete sigurno na skijalištu, i nikad bez nadzora. Jednako tako, cijelo se zimovanje provodi na najbližem slovenskom skijalištu od Koprivnice, Rogli, pa roditeljima olakšava dolazak.

2. CILJ ZIMOVANJA

Cilj zimovanja je utjecati na zadovoljenje primarnih potreba djeteta za kretanjem, kako kroz učenje motoričkih zadataka i sadržaja iz skijanja, tako i putem dodatnih i dopunskih animacijskih sadržaja (B. Višić i suradnici, 2005.). Preostali ciljevi su stjecanje ljubavi prema zimovanju, socijalizacija i osamostaljivanje djece, aktivni odmor te poticanje kreativnosti djece. Osim navedenih ciljeva Univerzalna sportska škola iz Koprivnice je dugogodišnjim radom postavila prioritete koje pokušava ostvariti. To su na prvom mjestu sigurnost djece, zatim animacija i socijalizacija djece i na kraju učenje skijaških elemenata, odnosno elemenata snowboarda.

3. MJESTO PROVOĐENJA ZIMOVANJA UNUTAR UNIVERZALNE SPORTSKE ŠKOLE IZ KOPRIVNICE

Zimovanje djece mlađe i srednje školske dobi u našoj Univerzalnoj sportskoj školi provodi se na poznatom Slovenskom skijalištu Rogli. Smještajni kapaciteti i njihova sama blizina sportskoj dvorani, bazenu, restoranu i skijaškim stazama, čini ovaj aranžman jako pristupačnim, pogotovo manjoj djeci. Škola skijanja, odnosno snowboarda provodi se na snježnim padinama, a večernja animacija u bazenu, odnosno sportskoj dvorani. Od ostalih aktivnosti i zanimacija na Rogli nalazimo vožnju tj. spuštanje sanjkama «Zlodejevo». Djeci je ta vožnja iznimno zanimljivo i atraktivna. Aranžman cijelog zimovanja omogućuje da se jedno poslijepodne organizira vožnja za svu djecu, naravno uz pratnju kineziologa, odgajatelja i učitelja skijanja.

4. ORGANIZACIJA PROVEDBE ZIMOVANJA

Samu organizacija sveukupnog zimovanja provodi skupina ljudi koju čine kineziolozi, odgojitelji i učitelji skijanja, na čelu s voditeljem. Voditelj cijele skupine dogovara sadržaje prigodom dolaska na skijalište i koordinira s navedenim timom ljudi. Kineziolozi i odgojitelji su smješteni zajedno s djecom i odgovorni za njih kada nisu u školi skijanja (snowboarda). To uključuje buđenje, odlazak na doručak, ručak, večeru, spremanje i odlazak na stazu te popodnevnu animaciju. Odgojitelji su posebno važni za brigu manje djece kojima je zimovanje prvi odlazak od roditelja. Takva djeca ne mogu sve činiti samostalno, pa im odgojitelji pomažu. Kineziolozi također brinu o djeci, međutim njihova se uloga posebno očituje kod popodnevne animacije djece u sportskoj dvorani ili bazenu. Učitelji skijanja odgovaraju za djecu kada su ona u skijaškim skupinama, odnosno na snježnim stazama. Osim toga, učitelji skijanja moraju predstaviti skijanje tako da ga djeca zavole, a uz takav jedan odnos i da svladavaju skijaške elemente, odnosno proširuju skijaško znanje. Školu bordanja vode slovenski učitelji koji osposobljavaju djecu za tu vrstu aktivnosti.

5. ŠKOLA SKIJANJA

Skijanje je motorička aktivnost tijekom koje skijaš svladava strminu koristeći se pritom uglavnom različitim tehnikama zavoja (B. Matković, S. Ferenčak, M. Žvan, 2004.). Iz navedene definicije može se zaključiti kako se škola skijanja provodi na strmijim snježnim stazama, a cilj škole skijanja je metodičkim postupcima osposobiti djecu kako bi samostalno mogli svladati navedene snježne staze. Škola skijanja u našoj Univerzalnoj sportskoj školi je bazirana na 20 sati u šest skijaških dana, a provode je licencirani učitelji skijanja. Naša škola skijanja preferira učitelje skijanja koji su ujedno i kineziolozi kako bi bili sigurni u stručnost i metodičku potkovanost tih ljudi.

6. PROGRAM ŠKOLE SKIJANJA

Kao što je navedeno cijelo zimovanje je koncipirano u šest skijaških dana, pa tako i škola skijanja. Prvi skijaški dan u školi koristi se za homogenizaciju skijaških skupina. Informacija o dostignutoj razini skijaškog znanja važna je kao motivacija za daljnje učenje i usavršavanje djeteta. Prva homogenizacija se odnosi na utvrđivanje početnika i skijaša, te se provodi na ravnom. Nakon podjele, skupine početnika kreću s postupnim radom, a skijaši odlaze na strmije staze gdje pokazuju svoje skijaške sposobnosti.

Naravno, korekcije unutar skupina primjenjuju se također, ali u pravilu do trećeg skijaškog dana. Drugi, treći i četvrti dan radi se u skupini, a peti dan je natjecanje, odnosno utrka gdje djeca pokazuju svoje vještine.

Skijaške razine koje kategoriziramo u našoj školi su navedene u Tablici 1.

Tablica 1. Skijaške razine u našoj školi skijanja

I. RAZINA	Potpuni početnici koji još nikada nisu stali na skije
II. RAZINA	Skijaši sigurnog zaustavljanja u plugu, ali ne mogu izvesti plužni zavoj
III. RAZINA	Skijaši plužnih zavoja
IV. RAZINA	Skijaši osnovnog zavoja
V. RAZINA	Skijaši paralelnih zavoja

Početničke skupine objedinjuju I. i II. razinu, a napredne skupine čine III., IV. i V. razinu skijaškog znanja. Cilj škole skijanja je tako različit i s obzirom na razinu znanja. Početnicima ja glavna zadaća da u tih nekoliko dana svladaju osnove plužne skijaške tehnike. Naprednije skupine imaju zadaću da postupnim radom prelaze što više u paralelnu skijašku tehniku, te da steknu što veću sigurnost na skijama.

Rad na stazi unutar skijaških skupina provodi se ujutro i popodne po dva sata, osim prvog i posljednjeg skijaškog dana. Ujutro se uče novi skijaški elementi, a poslijepodne se ponavlja i usavršava naučeno.

Pregled programa rada škole skijanja po danima je prikazan u Tablici 2.

Tablica 2. Program rada naše škole skijanja prikazan po danima

1. DAN	Inicijalno testiranje i homogenizacija u skupine	
	POČETNICI	NAPREDNI
1. DAN	Upoznavanje s opremom	Ponavljanje svladanih elemenata
	Rad na ravnom	Uskijavanje
	Penjanje	
	Padanje i ustajanje	
	Osnovni skijaški stav i spust ravno	
2. DAN	POČETNICI	NAPREDNI
	Plužni stav i pluženje ravno	Zavoj k brijegu
	Plužni zavoj	Osnovni zavoj
	Korištenje skijaških žičara	
	Spust koso	
3. DAN	POČETNICI	NAPREDNI
	Plužni luk (Plužni zavoj + Spust koso)	Osnovno vijuganje
	Zavoj k brijegu	Paralelni zavoj od brijega
	Otklizavanje	
4. DAN	POČETNICI	NAPREDNI
	Zavoj k brijegu	Paralelni zavoj od brijega
	Osnovni zavoj	Carving zavoj
	Osnovno vijuganje	
5. DAN	NATJECANJE	
6. DAN	Ponavljanje i usavršavanje naučenih elemenata	
	Iskijavanje	

7. POSLIJEPodneVNA I VEČERNJA ANIMACIJA

Nakon popodnevnog rada u skupini na snježnim terenima djeca imaju popodnevni odmor.

Nakon odmora djeca koja imaju interes mogu se baviti raznim aktivnostima unutar sportske dvorane i bazena. Naravno, jedno se popodne i organizira vožnju sanjkama «Zlodejevo», što najčešće idu sva djeca. Aktivnosti u sportskoj dvorani odnosno bazenu organiziraju kineziolozi uz pratnju odgajatelja. Odabir sadržaja i metodičkih organizacijskih oblika rada ponajviše ovisi o djeci koja se odluče na aktivnosti. U slučaju većeg broja djece najčešće se provode štafetne igre. Ako

je manje djece, tada se provode i organiziraju sportske igre (nogomet, košarka, odbojka, rukomet, tenis, badminton). Za razliku od aktivnosti u dvorani, bazen u većini slučajeva služi za opuštanje i igranje u vodi. Animacija se u bazenu svodi na plivanje i kupanje u masažnim bazenima (whirpool), te je mirnijeg karaktera. Vrijeme nakon večere i prije spavanja djeca iskorištavaju za druženje, gledanje televizijskog programa ili za razmjenu iskustava i doživljaja sa staze ili dvorane (bazena). Predzadnji dan na zimovanju organizirana je dodjela diploma koja se provodi u discu. Na podjelu se odlazi nakon večere, a uz priznanje za sudjelovanje u školi skijanja (boardanja) proglašavaju se rezultati natjecanja za svaku skupinu posebno. Nakon podjele i proglašenja djeca se zabavljaju, pričaju i plešu.

8. ZAKLJUČAK

Zimovanje djece mlađe i srednje školske dobi unutar Univerzalne sportske škole sadržajno je jako bogato i pruža djeci mogućnost da ostvare gotovo sve životne potrebe. Naravno, tu je i skupina ljudi (kineziolozi, odgajatelji i učitelji skijanja) koji neizmjereno brinu i paze na svaki djetetov korak. Osim učenja skijaških i borderskih vještina, djeca imaju mogućnost i za bavljenje raznim aktivnostima u sportskoj dvorani i bazenu. Dugogodišnja usklađenost skupine ljudi, koja prati ovaj projekt, svakom narednom godinom je dala sve bolje i bolje rezultate. Kvalitetu rada odlično koordinirane i posložene skupine kineziologa, odgajatelja i učitelja skijanja svjedoči i interes ljudi za zimovanje koji je svakom narednom godinom sve veći i veći. Upravo je to cilj naše Univerzalne sportske škole da uz maksimalnu sigurnost dijete provodi vrijeme u prirodi, da se druži i pri tome nauči osnove snježnog sporta na skijama ili boardu. Na taj način djecu osamostaljujemo kako bi jednog dana mogli ići sa svojim roditeljima na zimovanje, te činiti dobro sebi i svojem zdravlju. Upravo tada znamo da je dijete zavoljelo zimovanje i boravak u planini, te osiguralo sve dobrobiti takve vrste aktivnosti.

9. LITERATURA

1. Findak, V. (2003.): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga, Zagreb.
2. Višić, B. i suradnici (2005.): Zimovanje djece predškolske dobi. Hrvatski olimpijski centar Bjelolasica, Jasenak.
3. Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004.): Skijajmo zajedno. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
4. Jurković, N., Jurković, D. (2003.): Skijanje: tehnika, metodika i osnove treninga. Graphis, Zagreb.
5. Nastavna komisija HZUTS-a (2006.): Hrvatska škola skijanja – Nastavna skripta. Zagreb.