

*Natalija Tomac
Valerija Mihac*

ŠKOLA KLIZANJA U ORGANIZACIJI “MALE SPORTSKE ŠKOLE” U KOPRIVNICI

1. UVOD

U suvremenom društvu javlja se sve veća potreba da dijete tijekom odrastanja svlada, prema svojim mogućnostima, osnovne elemente sportova i igara. Dobrobiti primjene sportskih sadržaja su velike, a u životu djeteta očituju se u fizičkim i psihološkim aspektima razvoja. Iz te činjenice proizlazi da bi sport i igra trebali biti sastavni dio života djece i odraslih. “Mala sportska škola” u Koprivnici mlada je sportska organizacija koja je svjesna sve veće potrebe djece za sportom te djeluje već 11 godina u sklopu Zajednice sportskih udruga grada Koprivnice. Obilježava je raznolikost programa gdje se, uz stručan nadzor voditelja, djeca uče osnovnim vještinama iz mnogih sportova primjerene određenim uzrasnim kategorijama. Ako dijete nakon odrađenog programa pokaže talent i naklonost prema određenom sportu, dalje ga se usmjerava u tom pravcu i prema njegovom odabiru može se specijalizirati za određenu vrstu sporta u nekom klubu. Jedan od programa koji se djeci želi približiti u sklopu “Male sportske škole” je upravo škola klizanja. Djeca se kroz školu upoznaju s novim medijem, ledom, te kako se na njemu održavati i sigurno kretati.



2. CILJ PROJEKTA

Primarni cilj je naučiti djecu umijeću kretanja po zaleđenim površinama korištenjem klizaljki. Program je osmišljen kao oblik učenja, zabave i igre. Početak škole klizanja započinje privikavanjem na klizaljke, dolazak na led i privikavanje, hodanje po ledu, klizanje uz pomoć, te na poslijetku dijete dolazi do stadija gdje je sposobno samostalno se kretati po zaleđenim površinama bez pomoći. Djeca iz tog programa dobivaju mnogo više od samog obveznog edukacijskog dijela programa, a to su: učenje i stjecanje socijalnih vještina, druženje s vršnjacima, usvajanje pedagoških vrijednosti, navike kretanja, kretanje u vanjskim prostorima i prirodi, osjećaj pripadnosti nekoj skupini, igre na otvorenom prostoru kojih u današnje vrijeme sve više nedostaje u provođenju slobodnog vremena djece i mladih, te stjecanje zdravstvenih, fizičkih i psihičkih vrijednosti.

3. MJESTO PROVOĐENJA PROGRAMA

Program učenja klizanja, odnosno kretanja po zaleđenim površinama u sklopu Male sportske škole, provodi se na umjetno zaleđenoj površini.

Ona se nalazi u otvorenom prostoru u samom centru gradu. Klizalište je površine 250 m². Cijelom površinom oko klizališta postavljena je zaštitna ograda.

Iza zaštitne ograde u svakom trenutku omogućen je pristup i nadzor roditeljima, te svima drugima koje zanima tijek i obuka klizača.



4. SUDIONICI PROGRAMA I FOND SATI

Za kvalitetu programa i provedbu sata u školi klizanja su zaslužni specijalizirani voditelji, odnosno profesori fizičke kulture i viši sportski treneri. Posebno je važno da je u svakom trenutku uz djecu stručna osoba koja ima nadzor nad njima, te da sat prođe kroz dobro planiran i primjeren program s obzirom na znanje i mogućnosti u određenoj skupini djece.

Polaznici programa su djeca od pete godine do završetka obrazovanja u osnovnim školama, podijeljeni su u skupine od 8 do 10 djece, a vode ih jedan od učitelja klizanja. Svaka skupina je formirana s obzirom na stupanj znanja klizačke tehnike.

5. ORGANIZACIJA RADA

Škole klizanja se uključila u program rada “Male sportske škole” 2005. godine. Prije provođenja obuke klizanja održava se roditeljski sastanak na kojem su prisutne odgajateljice i roditelji te se daju potrebne informacije o tijeku programa, mjestu, vremenu i obveznoj opremi. Utvrđena pravila se strogo poštuju.

Program traje 10 radnih dana i to svaki dan po sat vremena. U tom razdoblju većina djece nauči osnove klizanja.

Učitelji prema inicijalnom provjeravanju naprave homogenizirane skupine u kojoj su djeca približno istih klizačkih sposobnosti prema procjeni aktualnih stanja.

- I. Neklizači – ne održavaju se na ledu, prisutan je strah od leda, ne kreću se bez asistencije, ne mogu se podići bez pomoći
- II. Poluklizači – održavaju se na ledu bez asistencije, kreću se polako, često padaju, dižu se uz pomoć ograde
- III. Klizači – samostalno, sigurno i brzo se kreću na ledu, rijetko padaju, podižu se također samostalno.

6. METODIKA PROVOĐENJA PROGRAMA

Sat klizanja se provodi prema standardnoj strukturi sata primjerenoj uzrasnoj dobi, odnosno u svojoj strukturi sadrži uvodni, pripremni, glavni “A”, glavni “B” i završni dio sata. Tijek sata i njegovi dijelovi su prilagođeni uvjetima i mogućnostima rada na ledu.

Uvodni dio sata (Findak 1999.) sastoji se od fiziološkog i emotivnog uvođenja djece u sat kao najvažnija komponenta tog dijela sata.

Skupina neklizača provodi taj dio kroz različite vježbe privikavanja na led, a neke od njih su:

- obuvanje i vezivanje klizaljki
- dolazak na led – padanje i podizanje
- kretanje uz pomoć učitelja klizanja
- kretanje uz pomoć zaštitne ograde
- hodanje po ledu

Nakon provedenih vježbi privikavanja na led koriste se elementarne igre poput “dan-noć”, “tko će prvi ustati”, “tko će skupiti najviše čunjića” i tome slično.

Skupine poluklizača i klizača uvodni dio provode kroz različite elementarne igrice lovice poput “mačka i miš”, “ledene babe”, “vuk i ovce” i sl.

Pripremni dio sata (Findak 1999.) sadrži vježbe jačanja, labavljenja i istežanja, a cilj je dobro odabranim opće pripremnim vježbama pripremiti organizam za naredni dio sata.

- opće pripremne vježbe izvan zaleđene površine,
- na ledu uz ogradu,
- na ledu bez pridržavanja za ogradu.

Primjerene su opće pripremne vježbe oponašanja.

Formacija : slobodna, vrsta, kolona, polukrug.

Glavni dio sata:

METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA:

Učitelj na svakom satu odabire onaj metodički organizacijski oblik rada koji je u tom trenutku najprimjereniji i s kojim u određenoj situaciji dolazi do najboljih rezultata. Od metodičkih organizacijskih oblika, škola klizanja najviše koristi frontalni oblik rada, zatim skupni oblik rada, a individualni oblik rada koristi se rijetko i gotovo nikada zbog nemogućnosti primjene s obzirom na tehničke i materijalne uvjete.

- Frontalni oblik rada – glavni “A” dio sata može sadržavati bilo koju formaciju frontalnog oblika rada, ovisno o tome što se radi, odnosno uči.
- Skupni oblika rada – rad u paru, rad u trojkama, rad u četvorkama, paralelno – odjelno metodički organizacijski oblik rada.
- Složeni oblik rada – poligon prepreka.
- Individualni oblik rada se uglavnom ne provodi. Nemogućnost provedbe se očituje u prevelikom broju djece i slabijim materijalnim uvjetima rada. Moguća je individualizacija rada. Razlike u sposobnostima i osobinama postoje, te se program prema potrebama prilagođuje djeci.

U **glavnom “A” dijelu sata** svaka skupina provodi vježbe primjerene klizačkim sposobnostima djece, a neke od njih su: hodanje po ledu uz ogradu, vježbe kretanja po ledu - hodanje i klizanje, padanje i podizanje, tehnika zaustavljanja, tehnika rada ruku i nogu, klizanje prema naprijed i prema natrag, kretanje po kružnici, okreti (sunožni te okreti na jednoj nozi), preskoci i skokovi.



U glavnom “B” dijelu sata primjenjuju se raznovrsne igre:

- elementarne igre, najčešće hvatalice,
- štafetne igre



Završni dio sata - vježbe istezanja i opuštanja, te razgovor s djecom o proteklom satu, pospremanje opreme i rekvizita.

Sat završava pozdravom koji se osmišljava, primjerice, učitelj: “Bilo je!”, djeca: “Super!”.

7. OPREMA I REKVIZITI

Odjeća za klizanje mora biti nepromočiva, ugodna i topla. Uz kombinezon ili skijaško odijelo djeca obvezno moraju odjenuti tajice, termo čarape, kapu, šal i rukavice.

Rekviziti koji su korišteni za vježbanje i igre: klizaljke, trake, vijače, čunjevi, loptice.

Korištena pomoćno-tehnička oprema: štoperica i zviždaljka.

8. ZAKLJUČAK

Potreba djeteta za kretanjem, druženjem i učenjem je prirođena osobina i javlja se od najranijih dana života. Zadatak kineziologa je da spretnom kombinacijom vježbi i igara iz raznih područja zadovolje potrebe i interese djece, te zadatke svestranog fizičkog odgoja. Upravo se taj aspekt potreba djece, koja polaze program škole klizanja, pokušava zadovoljiti. Klizanje je izvrstan oblik zimske rekreacije zbog mogućnosti korisnog provođenja vremena izvan zatvorenih prostora kao što su vrtići, škole i kuće. Također, mnogo djece često nema priliku, zbog različitih razloga (imovinsko stanje, zaposlenost roditelja), iskoristiti slobodno vrijeme za neka putovanja ili zajedničke aktivnosti s roditeljima pa je ovaj oblik rada s djecom u sklopu "Male sportske škole" idealan za njih.

Također, u školi klizanja nije cilj samo dijete naučiti vještini klizanja. Dijete se u ugodnom okruženju druži s vršnjacima i stječe pozitivne socijalne vještine i nove prijatelje. Djeca uče kako surađivati u ekipi, razvija se osjećaj poštovanja protivnika te prihvaćanje pobjede i poraza te tako M. Koritnik (1970.) tvrdi: "*Težnja svakog, pa i najmanjeg djeteta je da se uključuje u život sredine, da u životu aktivno sudjeluje i samostalno djeluje*".

9. LITERATURA

1. Findak, V. (1999.). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Koritnik, M. (1988.). *2000 igara*. Zagreb: Naša djeca.
3. Wikipedia** (2009.). *Klizanje na ledu/on line*/. S mreže skinuto 2. travnja 2009. s adrese http://hr.wikipedia.org/wiki/Klizanje_na_ledu