

Lidija Petrinović Zekan
Siniša Hrestak
Dario Novak

SPORTSKO PENJANJE U ŠKOLAMA

1. UVOD

Sportsko je penjanje natjecateljski sport kojem se penjač za napredovanje koristi samo svojim tijelom – bez tehničkih pomagala, a oprema služi isključivo za osiguranje. To je oblik penjanja po stijeni, pri čemu je sigurnost penjača jedan od najvažnijih faktora. Penjač se ne smije pomagati bilo kojim dijelom opreme za napredovanje ili odmaranje. Sportsko penjanje ima kao cilj savladavanje teških detalja stijene bez obzira na visinu stijene (Hrestak, 2008). Sportsko penjanje u zatvorenim prostorima je sport koji je nastao kao izvedenica popularnog penjanja na prirodnim stijenama.

Prvom polovinom 20. st. javio se novi pristup penjanju tzv. slobodno penjanje, koje se prvi put počelo prakticirati u Fontainbleau, nedaleko Pariza. Nove penjače nije prvenstveno zanimala visina stijene tj. uspona, već isključivo njezina težina te kvaliteta samog penjanja potrebnog da bi se uspon svladao. Za razliku od klasičnog alpinizma kojem je cilj osvojiti vrh na bilo koji način, tj. uz korištenje bilo kakvih pomagala (užeta, klinovi, kajle, cepini, ljestve itd), slobodni penjači su svoje uspone svladavali samo „golim“ rukama i nogama, a dodatna oprema je počela isključivo služiti kao osiguranje u slučaju pada. Tako je u slobodnom penjanju, po prvi put, upravo penjačka vještina došla do punog izražaja. Ona je postala osnovni i jedini razlog penjanja te se takvim, novim pristupom, počela razvijati brže nego ikada, 80-ih godina 20. st organiziraju se prva natjecanja u slobodnom penjanju gdje ova vještina postaje i službeni sport danas poznat kao – sportsko penjanje.

Sportsko penjanje je svjetski priznati sport čija krovna organizacija IFSC (International Federation for Sport Climbing) obuhvaća 80 zemalja članica na svim kontinentima (2012).

Moderno sportsko penjanje sastoji se od tri natjecateljske discipline: težinsko, bouldering i brzinsko penjanje, u kojima se neprestano održavaju natjecanja državnog i kontinentalnog ranga, svjetska prvenstva i kupovi te masters natjecanja. Svojom kvalitetom i razvijenošću, ovaj je sport dosegao status jednog od glavnih kandidata za skor ulazak u obitelj olimpijskih sportova (Lisica, 2007). Dana 4. srpnja, 2011. Izvršni odbor Međunarodnog olimpijskog odbora, odlučio je uključiti sportsko penjanje na popis kandidata za ulazak na Olimpijske igre 2020. godine.

2. SPORTSKO PENJANJE U ŠKOLI

Osnovne škole mogu biti jedna od prvih i vrlo važnih organizacija koje mogu pomoći i potaknuti djecu da se okušaju u sportskom penjanju. Učitelji tjelesne i zdravstvene kulture u svom radu mogu prezentirati različite vrste penjanja, a jedan od njih može biti i informacija o sportskom penjanju. Ako škola još pri tom ima svoju malu ili veliku stijenu za penjanje, učenici mogu proći osnove sportskog penjanja unutar nastavne aktivnosti. Sportsko penjanje je u Hrvatskoj još uvijek mlad i relativno slabo razvijen sport te često učitelj nema osnovnog znanja iz ovog područja da bi pristupio edukaciji učenika ili ne postoje adekvatne stijene raspoložive za nastavu.

U nekim školama učenici mogu trenirati težinsko ili brzinsko penjanje za koje se koristi posebna oprema kao što je penjački pojas, sprave za osiguravanje, penjačko užje.

Međutim lakše je započeti s disciplinom boludering. Bouldereri su male stijene na koje se penje bez osiguranja. Od pada se penjač osigurava strunjačama, koje se nalaze ispod stijene.

Penjanje malih, kratkih stijena mnogo je zastupljenije nego penjanje visokih stijena. Razlog je vrlo jednostavan, za penjanje bouldera sve što je potrebno za je obuća i strunjača koja penjača štiti od pada. Za penjanje visokih stijena potrebna je već ranije navedena oprema za osiguravanje, koja osim što je dodatni financijski izdatak, teže je organizirati rad. Na boulder stijeni se ne koristi dodatna oprema pa je i frekvencija izmjene penjača na stijeni mnogo brža, kada penjač dođe do određenog hvatišta ili kada više ne može dalje, padne ili skoči na strunjaču i sljedeći učenik već može pristupiti stijeni.

Dvoransko penjanje izuzetno je popularno među francuskim učenicima. Naime, kada je navedena aktivnost uvedena u nastavne planove i programe, penjanje je postalo toliko popularna aktivnost da su uvedene posebne sportske sekcije izvan redovite nastave koje omogućuju učenicima dodatno bavljenje sportskim penjanjem. Uvedena su čak i natjecanja u okviru školskih sportskih klubova koja uključuju ovu aktivnost. U SAD-u osnovne škole koje su uspješno integrirale sportsko penjanje u svojim objektima naišle su na velik interes koji je bio daleko iznad početnih očekivanja (Ryan, Voss, & Maina, 2000). U Italiji je također nekoliko tema sportskog penjanja uključeno u kurikulum osnovnih škola (Ceciliani, 2008).

Istraživanja pokazuju kako učenici doživljavaju penjanje kao vrlo zabavnu aktivnost koja ih, više od ostalih tradicionalnih aktivnosti, potiče na tjelesnu aktivnost. Isto tako dokazano je da ta aktivnost unapređuje snagu i izdržljivost te doprinosi osjećaju ugone na satu tjelesne i zdravstvene kulture (Gehris, Kress, Swalm, 2010)

Penjanje na umjetnim stijenama u Škotskoj je došlo do te razine da je uvedeno i u nastavne planove i programe tjelesne i zdravstvene kulture škola i fakulteta koje

imaju u svojim dvoranama postavljene stijene za penjanje, a u budućnosti se planira postavljanje penjačkih stijena u škole i fakultete u cijeloj Škotskoj jer se uvidjelo da penjanje ima pozitivne učinke na populaciju.

U Sloveniji se studenti na Fakultetu za šport upoznaju sa sportskim penjanjem, stječu minimalno znanje ili bolje minimalni skup informacija kako izgleda sportsko penjanje. Ako u školskoj sportskoj dvorani postoji stijena, učitelj tjelesne i zdravstvene kulture može sportsko penjanje uključiti u svoj nastavni program. Više-manje skoro svi učenici slovenskih škola upoznaju sportsko penjanje s obzirom da bar jedan put tijekom osnovne škole provedu par dana u programu „Škola u prirodi“, koje se održavaju u jednom od 25 planinarskih domova po Sloveniji od kojih skoro svi imaju umjetnu stijenu za penjanje.



Slika 1. Visoka stijena u OŠ u Našicama



Slika 2. Boulder stijena u Rovinju



Slika 3. Visoka stijena u OŠ Visoka u Splitu



Slika 4. Visoka stijena u Karlovcu

3. TEME I IGRICE

Mala stijena za penjanje (boulder stijena) može biti određeni poligon, gdje se djeca mogu naučiti osnovama penjanja. U okviru redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture učenici odabiru smjer koji će savladati, kreću od najlakšeg prema najtežem, a mogu i krenuti od smjera koji je po osobnoj ili učiteljevoj procjeni odgovarajuća razini njihovih sposobnosti. Nakon uspješnog dolaska do vrha i savladavanja smjera učenici jednostavno skoče na mekane strunjače koje se nalaze u podnožju umjetne stijene.

Postoji veliki broj igara koje se mogu igrati s djecom na stijeni kao što su:

- Nadodavanje hvatišta,
- Penjanje zatvorenih očiju,
- Igra pamćenja,
- Oduzimanja hvatišta,
- Pokazivači,
- Jedna ruka/ jedna noga,
- Što za ruke to i za noge,
- Napad morskog psa,
- Obuci se

Usvajanje osnovne tehnike može se podijeliti na nekoliko područja:

- Ravnotežni položaji
- Tehnika nogu (oslonac prstima, dijelom stopala na trenje, cijelim stopalom, upotreba koljena, zamjena nogu)
- Tehnike ruku (hvatanje stiskom, pothvat, otvorena ruka, hvat sa strane)
- Osnovni položaji na stijeni (položaj frontalno „žaba“, okretanje na bok).

Izazov je nova znanja i informacije učenicima prezentirati na nov i kreativan način da bi im nova aktivnost penjanja bila dana u vidu igre, aktivnosti ili vježbe. U početku penjanja vrlo je važno motivirati početnike jer to je sasvim novi oblik kretanja za veliku većinu njih. Početak bi trebao biti jednostavno kretanje po stijeni koristeći samo velika hvatišta koja sigurno mogu držati. Prvi koraci u penjanju kod neke djece mogu biti nespretni, nezgrapni i teški, plašljivi i bez samopouzdanja. Na početku prilikom izvođenja igara ne obraćati pažnju kako se primaju hvatišta ili kako se postavljaju noge i ne obazirati se na zakočenost u tijelu ili načinu postavljanja u različite položaju na stijeni. Ovdje je važno samo dopenjati do cilja, određenim smjerom. Na početku treba popeti određeni smjer koristeći sva hvatišta, a nakon toga, popeti smjer po određenim hvatištima (često određene boje). U kasnijem radu poučavanja tehnike, treba biti naglasak na opreznom i preciznom postavljanju nogu,

pravilnom hvatu rukama, a pokrete treba izvoditi pravilnim postavljanjem tijela prema stijeni.

Potrebno je osmisliti od 3 do 5 smjerova koji imaju od 5 do 10 pokreta, a težine su takve da ih učenici mogu ispenjati nakon više pokušaja.

4. ZAKLJUČAK

Dvoransko sportsko penjanje je zabavan, uzbudljiv, mentalno izazovan, socijalno ugodan i tjelesno koristan sport koji svakim danom pronalazi sve više pobornika kako mladih tako i starijih, a svoje mjesto može pronaći u školama, dvoranama, fitnessima i drugim odgovarajućim objektima. Sportsko penjanje ima pozitivan učinak na ljudski organizam. Kod djece skladno razvija sve motoričke sposobnosti, s naglaskom na koordinaciju, ravnotežu, agilnost te eksplozivnu, statičku i repetitivnu snagu, a sasvim sigurno je poželjna aktivnost u razvitku konativnih i kognitivnih karakteristika, „penjač će razviti jedinstvenu kombinaciju fitnessa koji uključuje snagu i moć, izdržljivost, fleksibilnost i mentalnu ustrajnost“ (Mittelstaedt, 1997). Bavljenje sportskim penjanjem potiče pravilan razvoj i očuvanje kralježnice te cijelog lokomotornog sustava (Heitkamp, 2005). Ako se provodi na vanjskim stijenama sportsko penjanje pojačava učinke boravka na svježem zraku i u prirodi te utječe na jačanje imunološkog sustava a također može pozitivno utjecati na bolesti današnjice kao što su depresija, stres i razne tipove ovisnosti. S antropometrijske strane povećava mišićnu masu i reducira potkožno masno tkivo, a pri tome koštanim strukturama omogućava skladan longitudinalan i transverzalan rast. Jedna od zadaća uvođenja sportskog penjanja u osnovne škole je stvoriti ugodno raspoređenje i motivirati učenike za rad, razvijati smisao za red, upornost i istrajnost u radu te poticati mlade na poštivanje pravila te razvijati svijest o zaštiti prirode i osnovnim ekološkim principima.

5. LITERATURA

1. Ceciliani, A., Bardella, L., Grasso, M.L., Zabonati, A., Robazza, C. (2008). Effects of a physical education program on children's attitudes and emotions associated with sport climbing. *Perceptual and motor skills*; 106(3):775-84.
2. Gehris, J., Kress, J., Swalm, R. (2010). Students Views on Physical Development and Physical Self-Concept in Adventure-Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2010, 29, 146-166 2010 Human Kinetics, Inc.
3. Hattingh, G. (2004). Slobodno penjanje. Zagreb, Znanje.
4. Heitkamp, H.C., Wörner, C., Horstmann, T. (2005). Sport climbing with adolescents: effect on spine stabilising muscle strength. *Sportverletz Sportschaden*; 19(1):28-32.

5. Hrestak, S., Janković, D. (2008). Sportsko penjanje. Zagreb, Hrvatski planinarski savez.
6. Lisica, I. (2007). Prepoznavanje nadarenosti i selekcija u sportskom penjanju. Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti Sveučilišta u Splitu. Diplomski rad.
7. Mittelstaedt, R. (1997). Indoor climbing walls: The sport of the nineties. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68(9), 26-29.
8. Ryan, S., Voss, R., & Maina, M. (2001). The first „step“ towards a climbing wall: Writing a proposal. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72 (7), 45-48.
9. <http://ksp.pzs.si/>
10. <http://www.freakclimbing.com/home.php>
11. <http://www.8a.nu/>
12. <http://www.abc-of-rockclimbing.com/>
13. <http://www.abckid.net/>
14. http://www.ifsc-climbing.org/?category_id=223