

*Ines Udodovsky
Romina Herceg
Predrag Mazinjanin*

PLANINARSKO-PJEŠAČKE AKTIVNOSTI U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA EKONOMSKOM FAKULTETU U ZAGREBU

1. UVOD

Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture na Ekonomskom Fakultetu u Zagrebu obavezna je za redovne i izvanredne studente 1. i 2. godine preddiplomskog i stručnog studija te se vrednuje s po 1 ECTS bodom, a na višim godinama ponuđena je i kao izborni kolegij koji također nosi 1 ECTS bod. Nastava se provodi u prostorima sportskih dvorana Fakulteta, ali i na drugim lokalitetima kao što su: sportski tereni za badminton na Zagrebačkom velesajmu, bazeni na plivalištu Utrine, squash tereni u centru Zavrtnica, zagrebački Bundek, šetnica oko jezera Jarun te park prirode Medvednica.

Među ponuđenim kineziološkim sadržajima nalaze se i planinarsko-pješačke aktivnosti namijenjene svim studentima koji pohađaju nastavu TZK bilo da su u redovnom programu ili na taj način žele realizirati izborni program, ponuđen u burzi izbornih kolegija, a kojim ostvaruju pravo na ECTS bod potreban za upis u više godine studija.

2. OPĆENITO O PLANINARENJU

Planinarstvo je zdrava tjelesna aktivnost koja se odvija u prirodi, a obuhvaća sve ljudske aktivnosti koje su izravno i neizravno vezane uz kretanje u planinskim predjelima. Uključuje razne izlete i ture na lako pristupačne planine, zatim visokogorstvo, alpinizam, orijentaciju, speleologiju te ostale aktivnosti kao što su; gorska služba spašavanja, turno skijanje, sportsko penjanje, paraglajding, zmajarenje, brdski biciklizam. Uglavnom, sve ove aktivnosti imaju nešto zajedničko, a to je odlazak u planinu od kuda sve imaju isto polazište. To nije besciljno lutanje brdima, već stil i način života koji osim fizičkim komponentama ispunjava i emocionalnom energijom, pridonosi „punjenjem baterija“ te povremenom bijegu od svakodnevice. Planinarenje se temelji na zajedništvu te uzajamnom djelovanju s ciljem savladavanja prirodnih, ali i vlastito postavljenih ciljeva te na taj način pospješuje tjelesno i psihičko

zdravlje. Planinariti je dobro jer se kroz tjelesnu aktivnost zadovoljava potreba za kretanjem na čistom zraku, za upoznavanjem prirode i obilježja prostora na kojem živimo, prirodnih ljepota, mirisa i novih doživljaja.

Svaki planinar ima svoje motive, ciljeve i način shvaćanja planinarstva, bila to samo želja za odmorom, rekreacijom, istraživanjem prirode ili tek bijegom od užurbane svakodnevice. To je aktivnost kojom se bave ljudi svih životnih dobi kojima je zajednička ljubav prema prirodi.

3. PLANINARSKO-PJEŠAČKE TURE KAO DIO NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

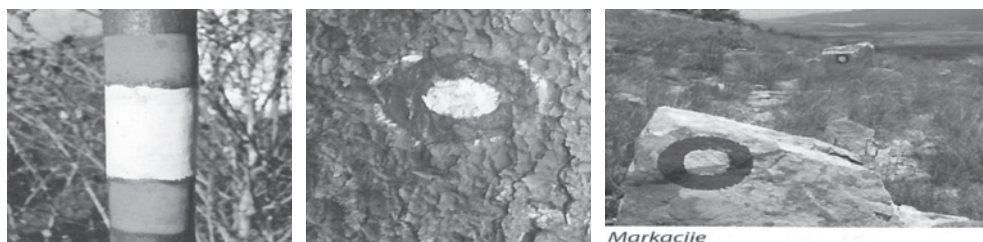
Planinarsko-pješačke ture kao dio nastave Tjelesne i zdravstvene kulture provode se tijekom zimskog i ljetnog semestra za sve studente koji su se odlučili za takav način tjelesne aktivnosti (neovisno o godini studiranja ili statusu redovnog ili izvanrednog studenta).

U samom nazivu programa govori se o vrsti aktivnosti koja uključuje pješaćenje i uspone. Nastava se odvija isključivo na Medvednici (1035 m) i prilagođena je različitim sposobnostima studentske populacije.

Park prirode Medvednica pruža optimalne uvjete za ovu vrstu aktivnosti jer sadrži brojne staze primjerene usponima različitih duljina i nagiba, dobro markiranih i označenih kako na terenu, tako i na kartama koje se mogu nabaviti u turističkoj zajednici ili na samom ulazu u park prirode.

Za sigurno i nesmetano održavanje nastave potrebno je naučiti neke osnove planinarstva kao što su: čitanje karata, prepoznavanje znakova i markacija na stazi, a sve u svrhu što sigurnijeg kretanja kroz šumske dijelove Medvednice gdje je bez dobrog odabira staza sasvim moguće skrenuti s puta te zalutati. Zbog toga se studentima na početku nastave objašnjava gdje je cilj i kojom stazom se do njega dolazi. Čitajući kartu određuje se ruta i broj staze. Iako su sve staze na Medvednici vidljivo markirane neophodno je kretanje u grupi. Tempo kretanja prilagođen je svima te se uvijek čeka svakoga bez obzira na fizičku spremnost, po potrebi s češćim pauzama i odmorima. Osnovni znak markacije na koji se ukazuje studentima je znak označene planinarske staze, a to je najčešće bijela točka okružena crvenim krugom. Međutim, na tanjim stablima mogu biti tri usporedne crte (crvena, bijela, crvena), ovisi o konfiguraciji terena. Na Medvednici su to ipak najčešće krugovi ili linije na stablima ili stupovima.

Na nastavi se studentima objašnjava način kretanja po terenu (kretanje na usponu, po neravninama, preprekama...), zatim tehnike pravilnog disanja te se izvodi istezanje prije i poslije fizičkih napora kojima su izloženi na svježem i ponekad britkom zraku.



Markacije

Slika različitih markacija

4. ORGANIZACIJA NASTAVE

- 4.1. Nastava se održava prema unaprijed planiranom rasporedu, subotom od 10 sati. Trajanje nastave ovisi o izabranoj stazi, vremenskim uvjetima, tjelesnoj formi studenata, prosječno trajanje ture je oko tri do četiri sata što odgovara jednom blok terminu nastave tjelesne i zdravstvene kulture. U slučaju lošeg vremena nastavu odgađamo za sljedeći termin, a po potrebi dodajemo termine da bi studenti do kraja semestra ispunili određenu kvotu dolazaka te time ostvarili pravo na potpis.
- 4.2. Polazna točka je Tunel u zagrebačkim Gračanima. Svaku subotu se na licu mjesta određuje ruta kretanja.

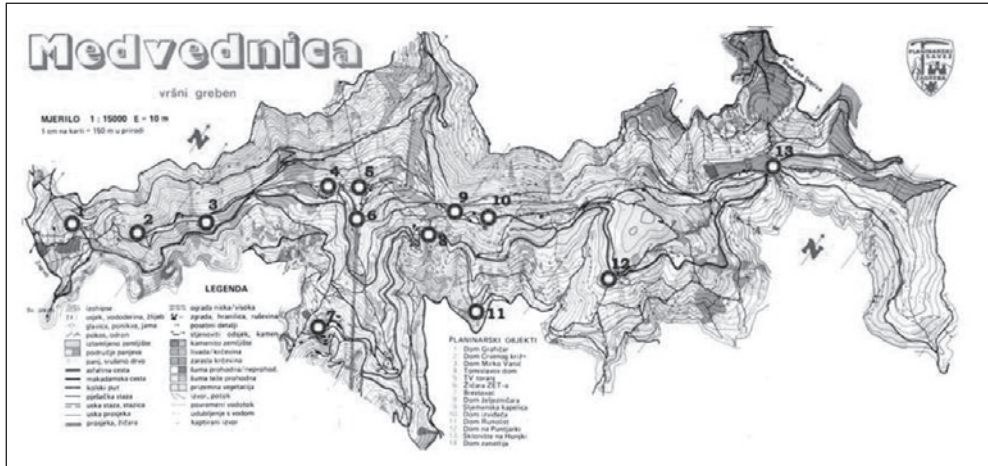


Slika ulaska u PP Medvednica

- 4.3. Odredišta i staze – odredište je uvijek vrh Medvednice koji se nalazi na 1035 metara nadmorske visine. Na vrhu se nalaze planinarski domovi koji su cilj i završetak rute, usponi se odvijaju uvijek na označenim stazama. Na Medvednici se nalaze 72 planinarske staze, međutim nisu sve označene te se mi u našim

pješačko planinarskim rutama služimo najčešće stazama koje su najpopularnije među planinarima:

Bažulovka = staza 12, Put Miroslavec = staza 13, Leustekov put = staza 14, Šumarov put = staza 16, Bikčevićev put = staza 18, Erberov put = staza 40
 Mlekarski put = staza 40, Zagrebački put = staza 43, HPD-ov put = staza 52
 Liječnički put = staza 55, Gipsov put = staza 57 (51)



Slika karte PP Medvednica

4.4. Oprema – potrebne su čvrste planinarske cipele ili visoke tenisice (za potrebe osiguravanja zglobova te izbjegavanje mogućnosti nezgoda kod hodanja po neravnim terenima), u skladu s vremenskim uvjetima kabanice ili vjetrovke, štapovi za nordijsko hodanje ili planinarenje (tko ih posjeduje), koji su odličan oslonac naročito kod silaska ili kretanja po skliskom terenu nakon kiša ili po snijegu, ruksak s rezervnom odjećom, voda (ili neki drugi napitak za nadoknadu tekućine koju gubimo uslijed tjelesnih napora), po izboru glukoza u obliku bombona ili energetskih pločica, (kada zbog napora pada razina šećera, potrebno je unijeti u organizam dodatnu količinu glukoze).

5. NAČIN REALIZACIJE NASTAVE U PRIRODI

Prije početka pješaćenja/planinarenja određujemo rutu za taj dan. Rute mijenjamo svaki puta da studentima bude raznoliko te da isprobaju sve vrste terena koje su nam na raspolaganju. Nastava počinje kratkim uputama, slijedi pregled obuće i opreme te zagrijavanje vježbama za razgibavanje zglobova i istežanje mišića. Pripremamo se za

dugotrajniju tjelesnu aktivnost koja nam slijedi. Hodanje po ravnom terenu mora biti umjereno i ritmično s kretnjama ruku kojima držimo štapove da bi se tijelo postepeno zagrijalo. Tijelo mora biti stabilno, težište iznad stopala u uspravnom položaju. S obzirom da se ovdje radi o predstojećem usponu za koji se često upotrebljava naprtnjača ili ruksak (za pohranu tekućine, hrane ili rezervne odjeće i sl), tijelo ćemo kod uspona blago nagnuti prema naprijed čime će se i težište tijela prilagoditi te ćemo ga postavljati i pomicati lagano naprijed. Koračanje prilagođujemo terenu, gazimo cijelim stopalom od pete prema prstima, a ruke slobodno i ritmično prate kretnje tijela. Disanje mora biti ritmično kroz nos jer još nema napora koji će tek započeti kada dođemo do uspona. Koračamo malim koracima, ne grabeći previše te uz poneku pauzu ako je potrebno.

Tempo uspona nikada ne smije biti prejak, već ga treba prilagoditi onima slabije tjelesne kondicije, uvijek mora biti malo sporiji od mogućega, naročito na početku dok zagrijavamo mišiće. Ovdje je tehnika disanja vrlo važna, što je moguće više disati na nos jer nos mora služiti kao „klimatizacijski uređaj“ plućima i bronhijima. Za vrijeme uspona, na pauzama koje usklađujemo s potrebama organizma, dobro je konzumirati energetske pločice i glukozu u bilo kojem obliku zbog pojačanog napora. U grupi tijekom uspona nije preporučljivo previše pričati zbog remećenja ritma disanja čime dodatno opterećujemo organizam.

6. CILJEVI I ISHODI

Ovakvim kineziološkim sadržajem u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture pozitivno utječemo na mišićni, koštani, respiratorni i krvožilni sustav, a vršimo i dobar utjecaj na psihomotoriku te izbjegavamo monotoniju u nastavi koju izvodimo u zatvorenim prostorima ili sportskim dvoranama. Kretanjem na svježem zraku „punimo pluća“ te pozitivno djelujemo na organizam u cijelosti. Studenti se educiraju o očuvanju prirode, o važnosti prirode za zdravlje čovjeka, a također se uče ponašati u skladu sa prirodom. Osim kretanja i tjelesne aktivnosti, na ovaj način i upoznajemo sam park prirode Medvednica gdje se nakon naučenih i prođenih staza studenti često upute u slobodno vrijeme.

7. ZAKLJUČAK

Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture na Fakultetima i visokim učilištima ima svoje specifičnosti, često je ograničavajući faktor nedostatak sportskih dvorana ili rekvizita te se u ponudi kinezioloških programa studentskoj populaciji nude i mnogobrojni programi koji se realiziraju na otvorenim prostorima (koturaljkanje, biciklizam, jogging, nordijsko hodanje ...). Ovdje značajno mjesto zauzimaju i pješačke ture koje već dugi niz godina studenti znaju kao „odlazak na Sljeme“. Značajna je

brojka studenata koji svake godine sve više izražavaju želju za kretanjem u prirodi koje nije samo „hodanje“ već tjelesna aktivnost koja polako prelazi u potrebu boravka u planini, u prirodi, upoznavanje prostora gdje živimo te bijeg od svakodnevice i suvremenog načina života u gradskoj sredini. Ovakvim sadržajima usmjeravamo i potičemo mlade ljude da se uključe u planinarska društva te krenu i sami na planinarenja na druga odredišta.

8. LITERATURA

1. Elvir Kazazović, Alan Čaplar (2010.), „Planinarstvo“, udžbenik, izdavač Univerzitet u Sarajevu, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, „Svjetlost“, Fojnica
2. Mladen Fliss, (2014.), „Planinarska orijentacija“, priručnik iz orijentacije za planinarsku školu, izdavač HPD Zagreb-Matica
3. Prof. Dr. Željko Poljak, (2015.), za HPD Zagreb-Matica, „Planinarska medicina i higijena“
4. Karta javne ustanove „Park prirode Medvednica“, www.pp-medvednica.hr
5. N. Aleksić, B. Aleraj, D. Berljak, H. Cvitanović, A. Čaplar, Ž. Poljak (2006.), „Planinarski dnevnik“, Hrvatski planinarski savez