

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

specialna športna vzgoja,
elementarna športna vzgoja

**PREDSTAVITEV IN ANALIZA PROGRAMA
ŠOLE VESLANJA
V VESLAŠKEM DRUŠTVU
DRAVSKE ELEKTRARNE MARIBOR
ZA OTROKE V PRVEM IN DRUGEM TRILETJU
OSNOVNE ŠOLE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Aleks Leo Vest

RECENZENT

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

Avtorica dela

ANDREJA KOLANDER

KONZULTANTKA

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

Ljubljana 2007

Zahvala

Diplomsko delo posvečam svojim staršem, ki so mi omogočili študij, me vseskozi podpirali in so v največji meri zasluženi, da sem danes in zdaj tukaj. Najlepša hvala!

Poleg njiju mi je bil vedno vzor in opora brat Rok, ki je zaslužen za to, da mi je uspelo.

Posebna zahvala pa gre tudi Aleksandru Šajnu, ki mi je vsa leta študija stal ob strani, me spodbujal, se veselil mojih uspehov ter me tolažil, ko je bilo potrebno. Brez njega bi bila pot do sem dosti težja.

Iskreno se zahvaljujem tudi mentorju doc. dr. Aleksu Leu Vestu in izr. prof. dr. Mateji Videmšek za nesebično pomoč, uspešno vodenje in koristne nasvete pri pisanju diplomskega dela.

Ključne besede: *veslanje, otroci, program, šola veslanja*

PREDSTAVITEV IN ANALIZA PROGRAMA ŠOLE VESLANJA V VESLAŠKEM DRUŠTVU DRAVSKE ELEKTRARNE MARIBOR ZA OTROKE V PRVEM IN DRUGEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Andreja Kolander

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007

Specialna športna vzgoja, elementarna športna vzgoja

Število strani: 93

Število preglednic: 6

Število grafov: 24

Število virov: 18

Število prilog: 2

IZVLEČEK

V prvem delu diplomskega dela so na kratko opisani razvoj veslanja in razvojne značilnosti otrok v prvem in drugem triletju osnovne šole. Sledi jim podrobno predstavljen in analiziran program šole veslanja, ki se izvaja v Veslaškem društvu Dravske elektrarne Maribor, kar je bil tudi glavni namen in cilj diplomskega dela.

V zaključnem delu so podrobno predstavljeni rezultati ankete, ki je bila izvedena v avgustu leta 2006. Anketiranci so bili starši, ki so imeli svoje otroke vključene v program šole veslanja v VD DE Maribor. Prikazani so podatki in mnenja staršev o izvajanjem programu. Rezultati ankete kažejo, da je program šole veslanja na splošno dobro zastavljen, vendar bi se nekatere stvari dale kljub temu še izboljšati.

ABSTRACT

The first part of dissertation briefly describes the development of rowing and developmental characteristics of children in first and second three-year period of primary school. This is followed by a detailed presentation and analysis of the rowing school programme, which is practised in the Rowing club Drava power station Maribor (VD DE Maribor), thus fulfilling a main purpose and goal of this work.

The last part of dissertation presents detailed results of the questionnaire, carried out in August 2006. The parents of children, included in the programme of the rowing school VD DE Maribor, represented a sample of measured subjects. Data and opinions of parents about the programme are shown, revealing that the programme is in general well designed, however, certain aspects of it could still be improved.

KAZALO

1 UVOD.....	6
2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	7
2.1 Razvoj veslanja.....	7
Kratka zgodovina veslanja v svetu in pri nas.....	7
Veslaško društvo Dravske elektrarne Maribor.....	10
2.2 Razvojne značilnosti otrok v prvem in drugem triletju osnovne šole.....	15
Telesni razvoj otroka.....	16
Gibalni razvoj otroka.....	17
Faze in stopnje gibalnega razvoja otroka.....	18
Otrok v šoli in igra.....	20
Negativni učinki dolgotrajnega sedenja v šolskih klopeh.....	22
Vpliv veslanja na otroka.....	24
2.3 Namen diplomskega dela.....	27
3 CILJI.....	28
4 METODE DELA.....	29
5 ŠOLA VESLANJA V VD DE MARIBOR ZA OTROKE V PRVEM IN DRUGEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE.....	30
5.1 Vsebina šole veslanja.....	30
Namen programa šole veslanja.....	30
Načini veslanja, ki jih uporabljajo vaditelji v šoli veslanja VD DE Maribor za učenje začetnikov.....	31
Vsebine, ki so poleg veslanja vključene v šolo veslanja.....	33
Dodatne dejavnosti šole veslanja.....	34
5.2 Program šole veslanja.....	39
5.2.1 Cilji šole veslanja.....	40
5.2.2. Programi vadbe.....	42
5.2.3 Vključenost v šolo veslanja.....	51
5.2.4 Organiziranost šole veslanja po statutu VD DE Maribor.....	52
5.2.5 Strokovni kader v šoli veslanja.....	55
5.2.6 Materialne zahteve (finančni plan) za izpeljavo programa.....	59
5.2.7 Drugi pogoji za izpeljavo progama.....	63
5.3 Mnenje staršev o programu šole veslanja v letu 2006 (anketa).....	65
6 SKLEP.....	84
7 LITERATURA.....	87
8 PRILOGE.....	89
Priloga 1: Vpisni list.....	89
Priloga 2: Anketni vprašalnik.....	90

1 UVOD

Šport je v Sloveniji v velikem razmahu. Z njim se ukvarja čedalje več ljudi – od najmlajših do najstarejših. Posebej razveseljivo je dejstvo, da športna dejavnost mnogim postaja sama po sebi umevna, saj vse bolj prodira spoznanje, da je potrebna in koristna vsakomur. Paleta, pri nas udomačenih športnih disciplin, je vse bolj pisana in široka, tako da lahko vsak posameznik z lahkoto najde sebi primerno športno aktivnost.

Veslanje pomaga človeku razvijati sposobnosti, ki so v sodobnem načinu življenja zanemarjene, utrjuje mu zdravje in mu pomaga ohraniti stik z naravo. Pomeni tudi zabavo, estetsko doživetje, premagovanje skrajnih meja, tekmovanje s samim seboj in z drugimi, veselje, igro, sproščanje in ohranjanje delovne energije. Veslanje je tudi učinkovito sredstvo za uravnavanje telesne teže ter psihično pomirja in blaži učinke stresov sodobnega življenja.

Za ukvarjanje z veslanjem so na prvem mestu potrebne primerne vodne površine. V Sloveniji imamo relativno malo mirnih in dovolj širokih vodnih površin, ki so primerne za veslaško vadbo. Najdemo jih na posameznih odsekih rek Drave in Ljubljanice, na odsekih Blejskega in Bohinjskega jezera ter na morju – Koper, Izola, Portorož. Na teh lokacijah so razširjeni tudi veslaški klubi oziroma društva, kjer potekajo šole veslanja.

Tekmovalno veslanje je v Sloveniji na zelo visokem nivoju, kar dokazujejo osvojena odličja naših veslačev na svetovnih prvenstvih in olimpijskih igrah. V večini veslaških klubov še zmeraj ni ustrezno poskrbljeno za najmlajše otroke, saj nimajo primerno organiziranih šol veslanja. To dejstvo me je privedlo do tega, da sem se odločila, da bo glavna tema mojega diplomskega dela program šole veslanja za otroke.

Ker je veslanje izredno naporen šport, mora biti vadba v šoli veslanja organizirana tako, da je otroku zanimiva. Vključevati mora veliko iger, skozi katere otrok spoznava svet okoli sebe, se uči socialnih vlog, spoznava namen iger in njihova pravila. Igra je zelo učinkovito motivacijsko sredstvo, ki bi jo moral znati dober pedagog v vsakem trenutku izkoristiti.

2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

2.1 Razvoj veslanja

Kratka zgodovina veslanja v svetu in pri nas

Človek je bil z vodo povezan že v pradavnini. Voda mu je predstavljala izobilje hrane in vode, ki sta bili nujno potrebni za njegov obstanek. Prav zaradi tega so si ljudje svoja prva bivališča postavljati v bližini rek, jezer in morij ter se tukaj hitro prilagodili na življenje ob vodi. Življenje na obali je človeka vleklo na ribolov, plavanje in plovbo po vodi. S tem so se pojavile tudi prve oblike plovil. Ni še popolnoma znano in najbrž nikoli ne bo, kakšen je bil prvi čoln, s katerim se je človek odpravil na vodo. Ohranjeni zapisi in slike nam prikazujejo, da so najprej uporabljali splave iz lesa in izdolbena debela, za premikanje po vodi pa so uporabljali vesla. Šele kasneje so za plovbo začeli uporabljati jadra in izkoriščati moč vetra.

Slika 1: Ohranjen čoln (izdolben iz debla) v Muzeju »Marítim« v Barceloni



Zasluga za razvijanje veslaških čolnov gre Egipčanom. Prvi znani zapis čolna z vesli je bil zabeležen na kamniti steni med leti 3300 in 3000 pred našim štetjem v Egiptu. (Redgrave, 1992)

Prve velike civilizacije – egipčanska, feničanska, grška in rimska – so imele zaradi bližine vode izrazito razvito pomorstvo, ki jih je med seboj povezovalo. Prevlada človeka nad vodo, ki jim je predstavljala veliko naravno magistralo, je vplivala na

izmenjavo ljudskih misli, običajev in blaga med različnimi narodi in kulturami. V Evropi je bilo pomorstvo najbolj razvito pri Benečanih, Vikingih in Romanih. Le-to jim je omogočalo odkrivanje novih dežel.

V preteklosti so se ljudje ukvarjali z veslanjem največkrat v času vojn, saj so tisti, ki so imeli boljše veslače, imeli tudi hitrejše in boljše ladje. Stari Grki so to spoznali zelo zgodaj. Večina vojn med Perzijo in Atenami je potekala na morju, vendar so imeli Atenci strateško prednost, saj so izkoriščali premične sedeže, ki so veslačem omogočali vključevanje nog v zavesljaj in s tem hitrejše premikanje čolna. Ta način veslanja je bil predhodnik današnji tehniki veslanja.

Voda pa je v preteklosti mnogim ljudem predstavljala tudi obilo športne zabave. Tako je bilo veslanje v različnih oblikah zastopano že v času prvih viteških iger. Narava je poskrbela za mnogo naravnih veslaških prog, ki so in ponekod še zmeraj omogočajo veselje in zabavo tako tekmovalcem kot tudi gledalcem. Prva velika veslaška tekmovanja so prirejali v Sredozemlju, v Skandinaviji, v Vzhodni Aziji, v Indoneziji in na Polineziji pa tudi med ameriškimi Indijanci in Eskimi. Kasneje so bila ta tekmovanja še v Angliji, Nemčiji, Benetkah in tudi pri nas v obmorskih krajih.

Zibelka modernega športnega veslanja, kot ga poznamo danes, je nedvomno Anglija. Prva neuradna veslaška tekmovanja so se pojavila v Angliji v začetku 18. stoletja. Takrat je bilo zabeleženo, da so ljudje tekmovali na reki Temzi v Londonu v dolgih čolnih za prevoz tovora in hrane.

Prvo veliko tekmovanje, ki je bilo zabeleženo, je potekalo leta 1715 v Londonu, ko je angleški igralec Thomas Dogget zmagovalcu v enojcu obljubil nagrado »Dogget's Coat and Badge«. To tekmovanje se je ohranilo vse do danes, pomenilo pa je začetek športnega veslanja. Iz tega obdobja izhajajo tudi prvi angleški profesionalni trenerji, ki so bili idejni vodje športnega veslanja.

Ob koncu 18. in v začetku 19. stoletja se je veslanje v Angliji delilo na amatersko veslanje ter veslanje za zabavo angleških študentov. Eton in Westminster College sta bili prvi univerzi z veslaškima kluboma. Ob koncu 18. stoletja so v Angliji obstajali trije

veslaški klubi. To so bili Star, Arrow in Shark. Prvi zapisi o amaterskih regatah govorijo o tekmovanjih med temi tremi klubi.

Za veslanje je ena izmed najpomembnejših prelomnic leto 1829, ko je bilo veslanje priznано kot šport. Tega leta so se začeli dvoboji med angleškima univerzitetnima ekipama Oxforda in Cambridgea v osmercih. Tekmovanje je potekalo v Henleyu pri Londonu. Drugo tovrstno tekmovanje je bilo leta 1936 in tretje leta 1939. Od tega leta naprej poteka tekmovanje vsako leto v spomladanskem času na reki Temzi v Londonu. Današnja dolžina proge meri 4, 25 angleške milje ali 6838 metrov.

Regata (tekmovanje v vožnji s čolnom) pod tradicionalnim imenom »The Henley Royal Regatta« se je začela leta 1839 v Henleyu. Tudi to tekmovanje ima dolgo tradicijo, saj se je ohranilo vse do danes.

Iz Anglije se je športno veslanje hitro razširilo v druge dele Evrope ter v ZDA, Kanado in Avstralijo. Že leta 1834 je bila ustanovljena Zveza veslaških klubov ZDA. Iz leta 1842 obstajajo zapisi o veliki regati v Bostonu.

Veslanje, kot šport moderne dobe, se je pri nas začelo razvijati ob koncu 19. in v začetku 20. stoletja. Prvi veslaški klubi so se pojavili v obmorskih krajih. Najstarejši klub na območju današnje Slovenije je bil ustanovljen leta 1887 v Piranu – Club Piranese »Salvore«. Danes je v Sloveniji osem veslaških klubov – štirje na obali (VK Piran, VK Argo, VK Izola, VK Nautilus Koper), dva v Mariboru (VD DE Maribor, Mariborsko študentsko veslaško društvo) ter po en na Bledu (VK Bled) in v Ljubljani (VK Ljubljana).

V Sloveniji je veslanje eden izmed športov, ki ima dolgo in uspešno tradicijo. Ponaša se z mnogimi osvojenimi medaljami na olimpijskih igrah in na svetovnih prvenstvih.

V Sloveniji je za program razvoja veslanja zadolžena Veslaška zveza Slovenije, medtem ko so nosilci glavnih aktivnosti veslaški klubi. Eden izmed teh je tudi Veslaško društvo Dravske elektrarne Maribor, ki je pomemben člen mariborskega športa in katerega šola veslanja bo podrobneje predstavljena v nadaljevanju

diplomskega dela.

Danes sta tekmovalno in rekreativno veslanje najbolj razširjena v najrazvitejših delih sveta, kot so Nemčija, ZDA, Velika Britanija, Francija, Italija, Kanada, Avstralija, Nova Zelandija, Japonska ter skandinavske države in države Beneluksa. V zadnjih nekaj letih se je veslanje uspešno razvijalo še na Kitajskem in v državah bivše Sovjetske zveze. Seveda ne smemo pozabiti omeniti Slovenije, ki kljub svoji majhnosti osvaja odličja na največjih tekmovanjih. To nakazuje na dobro organiziranost slovenskih veslaških klubov, ki imajo v svojih veslaških šolah vsako leto včlanjenih vse več mladih nadobudnežev.

Veslaško društvo Dravske elektrarne Maribor

Po drugi svetovni vojni so začeli na Dravi postavljati številne hidroelektrarne (HE), med njimi leta 1951 tudi HE Mariborski otok, saj so za obnovo Maribora potrebovali veliko električne energije. Nastalo je lepo, več kot 12 km dolgo Bresterniško jezero (med HE Mariborski otok in HE Fala), ki je nudilo idealen naravni poligon za razvoj veslaškega športa.

Prve pobude za ustanovitev veslaškega kluba v okolici Maribora so dali v letu 1949 člani športnega društva Polet. Leta 1951 se je klub preimenoval v Veslaški klub Branik. Kasneje so določili, da je za veslanje najprimernejše mesto Bresternica, kljub temu da Drava še ni bila zajezena.

Zaradi velikih težav pri nabavi čolnov člani niso mogli misliti na resno veslanje in treninge vse do leta 1953. Čolne so si na začetku izposojali pri drugih klubih. Kljub temu je bil veslaški klub Branik že leta 1952 zelo dober gostitelj državnega prvenstva. Državno prvenstvo so organizirali še leta 1953 in 1954, ko se je na obrežju Drave zbralo več kot 3000 gledalcev.

V letu 1961 je veslanje na Bresterniškem jezeru zaradi finančnih težav v zvezi z nabavo veslaških čolnov zamrlo. Šele leta 1964 so obnovili delo z mladimi.

Največje uspehe so mariborski veslači dosegli v zadnjih 15 letih. Zaradi predanosti tekmovalcev, zagnanih trenerjev in ne nazadnje zaradi dobre organizacije dela v klubu so se tekmovalni rezultati vrstili iz leta v leto, in to na nivojih vse od državnih, mednarodnih, mediteranskih tekmovanj in svetovnih prvenstev do olimpijski iger.

Leta 1995 je postal predsednik kluba direktor Dravskih elektrarn Maribor, Ivan Kralj, ki je prevzel pokroviteljstvo nad klubom, klub pa je dobil novo ime. Veslaški klub Branik se je preimenoval v Veslaško društvo Dravske elektrarne Branik Maribor. Prva bronasta medalja, ki jo je tri leta kasneje osvojil Gregor Vollmaier v dvojnem četvercu na mladinskem svetovnem prvenstvu v Ottensheimu pri Linzu, je pomenila velik korak naprej v društvenih uspehih. Na njo je društvo čakalo dolgih 49 let.

Organiziranost društva

Ime društva je Veslaško društvo Dravske elektrarne, sedež pa je v Bresternici, Pri Motelu 8, 2354 Bresternica.

Slika 2: Lokacija VD DE Maribor

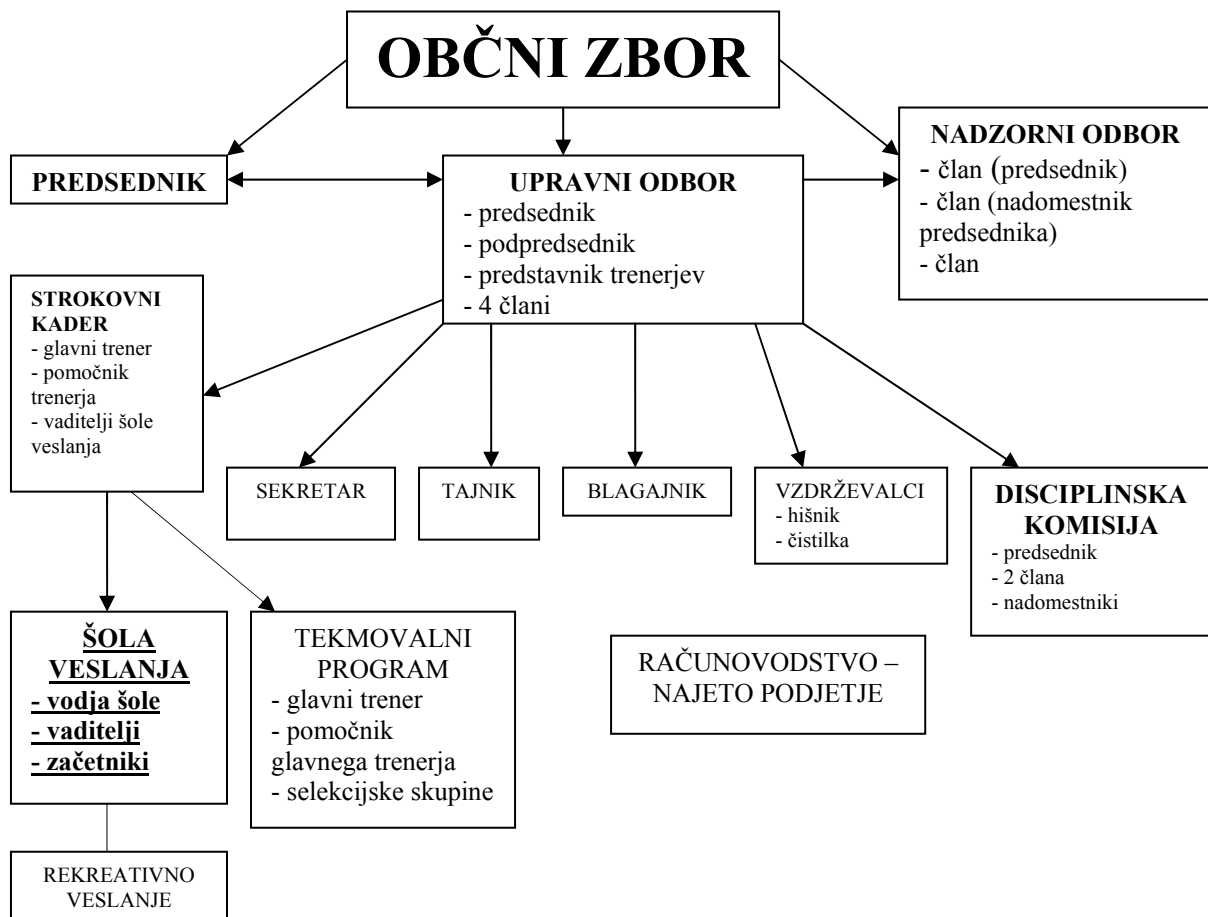


Osnovna dejavnost društva je športno-tekmovalno veslanje. Druge dopolnilne dejavnosti društva so prireditve, neposredno povezane s tekmovalnim veslanjem (veslaške regate), ter pridobitne dejavnosti s področja društvenih dejavnosti, namenjene financiranju tekmovalnega veslanja, kot so:

- organiziranje in izvedba veslaških društvenih kampov, organiziranje šole veslanja;

- organiziranje in izvedba društvene založniške dejavnosti (koledarji, almanahi, značke, nalepke, drobni spominki, majice, kape, razglednice);
- nabava športne opreme za člane društva (majice, dresi, kape idr.).

Skica 1: Organizacijska shema delovanja VD DE Maribor



Največji uspehi mariborskih veslačev v zadnjih desetih letih

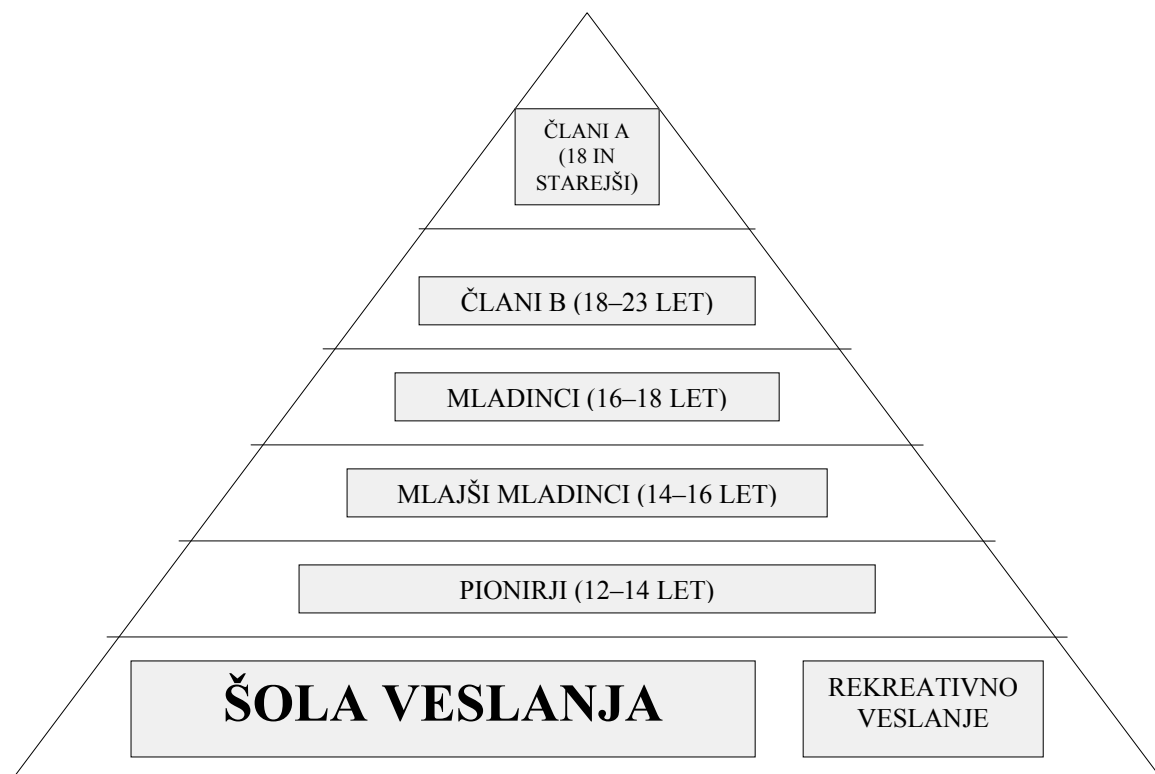
- Leta 1998 je Gregor Vollmaier v dvojnem četvercu osvojil 3. mesto na svetovnem mladinskem prvenstvu v Ottensheimu.
- Leta 1999 sta Rok Kolander in Matej Prelog v dvojcu brez krmarja osvojila 2. mesto na svetovnem prvenstvu za člane do 23 let v Hamburgu.
- Leta 2000 je Sebastijan Toplak v četvercu s krmarjem osvojil 3. mesto na

svetovnem prvenstvu za člane do 23 let v Kopenhagenu.

- Leta 2000 sta Rok Kolander in Matej Prelog v četvercu brez krmarja osvojila 4. mesto na olimpijskih igrah v Sydneyu.
- Leta 2001 sta Rok Kolander in Matej Prelog v četvercu brez krmarja osvojila 3. mesto na svetovnem prvenstvu za člane v Luzernu.
- Leta 2002 sta Žiga Palčec in Andraž Fistravec v dvojcu brez krmarja osvojila 2. mesto na mladinskem svetovnem prvenstvu v Vilni.
- Leta 2004 sta Gašper Fistravec in Janez Zupanc v dvojnem četvercu osvojila 1. mesto na mladinskem svetovnem prvenstvu v Banyolesu.
- Leta 2005 je Matej Prelog v dvojnem četvercu osvojil 2. mesto na svetovnem prvenstvu za člane v Gifuju na Japonskem. Istega leta sta z Rokom Kolandrom osvojila 3. mesto na mediteranskih igrah v Almerii.

Kategorije veslačev

Skica 2: Kategorije veslačev v VD DE Maribor



Šola veslanja

Društvo na področju neposredne športne aktivnosti za kategorije do pionirjev **organizira šolo veslanja**, ki ima osnovni namen v vsestranskem usposabljanju za redna tekmovanja v pionirskih, mlajše mladinskih, mladinskih in članskih kategorijah ter doseganju vzgojnih in zdravstvenopreventivnih učinkov športnega udejstvovanja. V šolo veslanja je vključeno tudi rekreativno veslanje (šport za vse).

Osnovni program društva je izvajanje projekta šole veslanja pod imenom »Štajerska šola veslanja«.

Program zajema:

- približevanje veslaškega športa s šolo veslanja in seznanjanje s športno opremo;
- pomoč pri oblikovanju pozitivnega odnosa z drugimi športniki;
- vzpodbujanje odnosa do medsebojne pomoči in sodelovanja z drugimi športniki;
- pomoč pri oblikovanju pozitivnega odnosa do lastnega telesa in zdravega načina življenja;
- pomoč pri razvijanju motoričnih sposobnosti, kot so moč, hitrost, koordinacija;
- izvedbo programa veslaških treningov, katerih cilj je selekcijski proces, ki bo zagotavljal kontinuiran razvoj tekmovalnega potenciala na vseh nivojih;
- brezplačno uporabo simulatorjev veslanja v šolah;
- organizacijo seminarjev za učitelje in profesorje na osnovnih ter srednjih šolah s praktičnim in teoretičnim delom,
- pripravo projekta za vključevanje simulatorjev veslanja na vsako šolo v mariborski regiji;
- organiziranje veslaških tekmovanj na simulatorjih veslanja za osnovnošolske otroke.

Dopolnilne programske dejavnosti so:

- možnost izvedbe programa dejavnosti vrtca v Bresternici,
- možnost športne vzgoje za dva oddelka osnovne šole v Bresternici,
- program šolskih in obšolskih dejavnosti,
- možnost koriščenja fitnesa in simulatorjev veslanja,

- aerobika in druge oblike rekreacijske dejavnosti v vadbenih prostorih,
- plezalna stena,
- razvoj ostalih športnorekreacijskih zanimivih oblik vodnih aktivnosti (kajak, kanu, rafting ipd.).

2.2 Razvojne značilnosti otrok v prvem in drugem triletju osnovne šole

Razvoj otroka je nenehen proces pojavljanja in razvijanja otrokovih sposobnosti in lastnosti na gibalnem, spoznavnem in čustveno-socialnem področju. Nanj v veliki meri vplivajo zorenje, izkušnje, rast in prilagajanje. Vsi štirje (zorenje, izkušnje, rast, prilagajanje) so dejavniki razvoja.

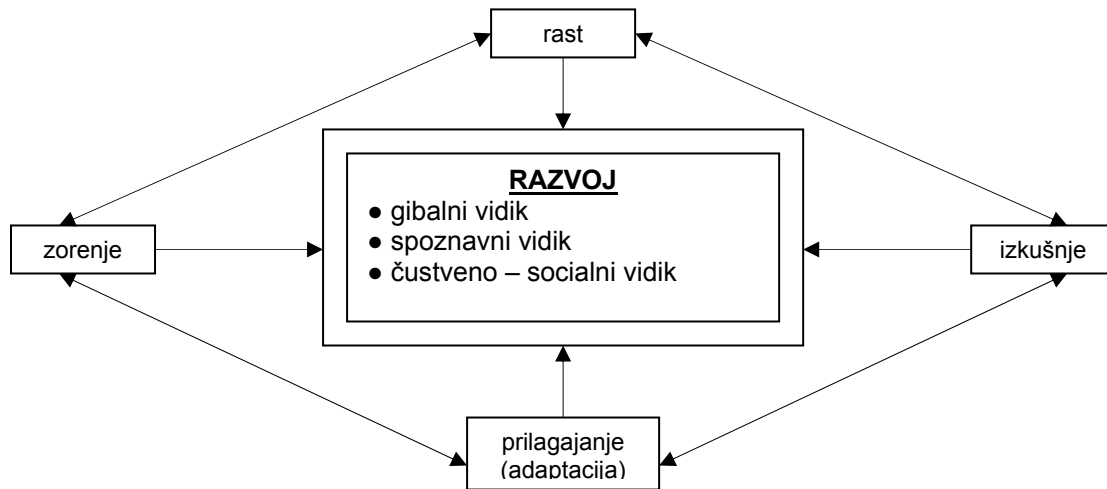
Zorenje je dedno pogojeno in odporno proti vplivom okolja. Tako je vrstni red pojavljanja nekaterih značilnosti in dejavnosti v razvoju že vnaprej določen, spreminja pa se le hitrost njihovega pojavljanja.

Izkušnje so pod vplivom dejavnikov okolja in lahko vplivajo na hitrost pojavljanja različnih značilnosti oziroma vzorcev vedenja. Ker se prepletajo z zorenjem, največkrat ne moremo ugotoviti, kakšen je delež enega ali drugega dejavnika v razvoju.

Rast je celovit proces, ki se nanaša na spremembe v velikosti celega telesa ali njegovih delov, ter je v največji meri dedno pogojen. Poteka po nekem značilnem programu, ki je splošen za vse otroke. Hitrost rasti pa je pri posameznikih odvisna tudi od vplivov okolja (prehrana, zdravje, ustreznost gibalnih impulzov idr.).

Sposobnost prilagajanja vpliva na učinkovitost prilagajanja posameznika na okolje.

Skica 3: Dejavniki otrokovega razvoja in njihov medsebojni vpliv (Dežman, 2000)



Telesni razvoj otroka

Za otroka, starega od šest do deset let, je značilna umirjena in enakomerna telesna rast, prav tako pa pride do zastoja pri povečevanju telesne teže. Požarnik meni: »Telesne spretnosti se mu zaradi tega močno povečajo. Šolar je poln energije in potrebuje mnogo gibanja. Zaznavanje se močno približa zaznavanju odraslih. Čustva vedno bolj skriva. Splošno razpoloženje v tem obdobju je bolj veselo in optimistično. Zaupa v lastne sile in postane včasih objesten in predrzen, posebno do šibkejših. Pri vzgojiteljih cenijo otroci v tem obdobju, če so prijazni, če se zanimajo zanje, če so enaki v odnosu do vseh in imajo smisel za humor.« (Požarnik, 1972)

Zaradi počasne in precej enakomerne telesne rasti, ki se pospeši kasneje v puberteti, je priporočljivo, da se otrok že zgodaj nauči različnih športnih zvrsti. Znano je namreč, da če se otrok ne nauči športnih veščin pravočasno, le-teh ne bo nikoli več odlično obvladal. Ali kot pravi pregovor: »Težko je izravnati drevo, ki je zraslo krivo«.

Dečki so navadno do osmega leta nekoliko višji od deklic, vendar jih deklice zaradi hitrejšega prehoda v puberteto okoli desetega leta dohitijo in prehitijo. Ta razmerja se spet spremenijo v obdobju adolescence. Tudi otrokovo okostje se v tem obdobju dokončno oblikuje in hrbtenica dobi svojo končno obliko. Zaradi tega ima skrb

učiteljev športne vzgoje, staršev in trenerjev v športnih klubih ter društvih za oblikovanje pravilne telesne drže otrok velik pomen. Otroci bi morali vsakodnevno izvajati vaje za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic. Vzravnana drža dečkov in deklic bi morala pomeniti vodilo in dobro spričevalo za pravilno strokovno in vzgojno delo vseh tistih, ki z njimi delajo.

Dečki imajo v osnovni šoli in kasneje navadno vitkejše noge ter izrazitejše mišice, medtem ko imajo deklice vse oblike zaradi večje količine maščobnega tkiva mehkejše in polnejše. Otrokove mišice, predvsem mišice dečkov, postajajo ob koncu drugega triletja osnovne šole vse močnejše zaradi spremembe sestave mišičja, ki vsebuje vse manj vode. Okoli desetega leta starosti se hitro razvijajo tudi žleze z notranjim izločanjem (endokrine žleze). Hkrati je pospešena še rast spolnih organov in rodil. Zaradi vse večje aktivnosti žlez z zunanjim izločanjem je povečano tudi znojenje. Zaradi tega moramo otroke navajati na ustrezno higieno (preoblačenje pred in po vadbi, redno umivanje idr.).

Gibalni razvoj otroka

Do enajstega leta starosti se otroci zaradi skoraj dokončne razvitosti gibalnih živčnih centrov v velikih možganih izpopolnijo v vseh motoričnih sposobnostih, najbolj pa v moči, hitrosti in natančnosti. Dobro imajo razvito tudi fino motoriko, ki je pomembna pri učenju pisanja, risanja, pri slačenju in oblačenju ter hranjenju. Otrok, ki dopolni sedem let, se izredno hitro in brez večjih naporov uči novih gibalnih spretnosti. Obdobje od sedmega leta naprej zato predstavlja idealen čas za sistematično ukvarjanje s posameznimi športnimi zvrstmi in za začetek rednega treniranja določenega športa.

Po enajstem letu se začne obdobje pubertete. To obdobje se prične s hitrimi in burnimi telesnimi spremembami, ki prekinajo prejšnjo uravnoteženo razvojno obdobje. Vzrok temu je povečano izločanje dveh hormonov hipofize, spolnih hormonov in hormonov, ki pospešujejo telesno rast. V času pubertete se močno zrahlja prejšnja relativno stabilna telesna in duševna struktura. Telesna rast ni

skladna. Zato so pubertetniki manj spretni in gibčni, ker ne morejo obvladati »novega« telesa. Poleg tega se hitreje utrudijo. (Požarnik, 1972)

V tem obdobju je šolar čustveno bolj neuravnovešen, pretirano ranljiv, niha med nasprotujočimi se čustvi, najmanjša stvar ga spravi iz tira, je izrazito sramežljiv. Do odraslih je zelo kritičen. Opazuje jih, presoja njihove nagibe, lastnosti in značaje. Najtežje prenese zasmehljiv, vzvišen, ciničen in krivičen odnos. Izrazito ga moti, če ravnajo odrasli z njim kot z otrokom. (Požarnik, 1972)

Zaradi dolgotrajnega sedenja v šolskih klopek, ki otroka omejuje, ima otrok toliko energije, da je ne more sproti porabiti. Posledica tega je, da pogostokrat moti pouk in učitelja pri svojem delu. Zato je zelo pomembno, da odvečno (nakopičeno) energijo porabi in sprost kasneje, po pouku. Danes se mnogo otrok v popoldanskem času ukvarja s katero od športnih ali drugih aktivnostih. Otrok, ki je starejši od šest let, se lahko že sam ali ob pomoči staršev in trenerjev odloča s, katero športno zvrstjo se bo ukvarjal.

Faze in stopnje gibalnega razvoja otroka

Poznamo štiri različne faze gibalnega razvoja otroka. Te so: refleksna, rudimentarna, temeljna in športna gibalna faza.

Tabela 1: Faze in stopnje motoričnega razvoja glede na starost otroka (Tancig, 1987)

okvirna starost	faza gibalnega razvoja	stopnja gibalnega razvoja
<ul style="list-style-type: none"> ▪ prenatalna–4 mesece ▪ 4 mesece–1 leto 	<p style="text-align: center;">REFLEKSNA GIBALNA FAZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopnja zbiranja informacij ▪ stopnja obravnavanja informacij
<ul style="list-style-type: none"> ▪ rojstvo–1leto ▪ 1–2 let 	<p style="text-align: center;">RUDIMENTARNA (neizoblikovana) GIBALNA FAZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopnja inhibicije refleksov ▪ predkontrolna stopnja
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2–3 let ▪ 4–5 let ▪ 6–7 let 	<p style="text-align: center;">TEMELJNA GIBALNA FAZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ začetna stopnja ▪ osnovna stopnja ▪ zrela stopnja
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>7–10 let</u> ▪ <u>11–13 let</u> ▪ 14 let in več 	<p style="text-align: center;"><u>»ŠPORTNA«</u> <u>GIBALNA</u> <u>FAZA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>splošna (prehodna) stopnja</u> ▪ <u>specifična gibalna stopnja</u> ▪ specializirana gibalna stopnja

V tabeli je označeno (podčrtano) obdobje, ki nas bo v nadaljevanju diplomskega dela najbolj zanimalo. Gre za športno gibalno fazo, ki pomeni nadgradnjo temeljne faze gibalnega razvoja. V tej fazi se osnovna lokomotorna, stabilnostna in manipulativna gibanja vse bolj izpopolnjujejo, prečistijo in kombinirajo v zahtevnejše oblike gibanja, ki so značilne za posamezne športne dejavnosti. Zaradi tega uporabljamo gibanje kot sredstvo v različnih športnih zvrsteh.

To obdobje delimo na tri stopnje. Prva je splošna, ki traja od sedmega do desetega leta starosti. Druga je specifična, ki traja od enajstega do trinajstega leta. Zadnja, specializirana, traja od štirinajstega leta starosti naprej. Za nas bosta pomembni predvsem splošna in specifična stopnja gibalnega razvoja.

V splošni stopnji gibalnega razvoja začnejo otroci uporabljati in kombinirati temeljna gibanja, ki sestavljajo različne športne dejavnosti. Gibanje postaja vse bolj natančno in učinkovito. Med devetim in desetim letom starosti je izredno hiter in opazen napredek v motoričnih sposobnostih. Aerobna vzdržljivost in koordinacija dosegata dokaj visoke vrednosti, medtem ko se raven gibljivosti znižuje. Zaradi vse bolj razvitih motoričnih sposobnosti se otroci spontano in navdušeno vključujejo v širok spekter različnih športnih dejavnosti. Otroci že znane oblike gibanja izpopolnjujejo, mnoge

druge, nove, pa osvajajo. To obdobje je najprimernejše za osvajanje različnih gibalnih vzorcev in spretnosti. Če otroku v tej fazi gibanje omejujemo in zožujemo, ima to lahko negativni učinek v naslednji stopnji gibalnega razvoja. Večina otrok je v tej stopnji zelo zainteresirana za športno vadbo. Najraje imajo skupinske igre, želijo si tekmovalj in zmag, zelo radi pa rešujejo in izvajajo še nove, neznane naloge.

Splošni stopnji sledi specifična stopnja gibalnega razvoja, ki traja od enajstega do trinajstega leta, ko otroci že prehajajo v fazo pubertete. Zanj je značilen izredno hiter telesni, duševni in socialni razvoj. Zaradi pospešene rasti se pojavijo motnje v koordinaciji gibanja, ki so le prehodnega značaja. Otroci postanejo tudi čustveno labilni in bolj občutljivi. To morajo upoštevati učitelji, vaditelji in trenerji pri delu z njimi, saj morajo biti bolj potrpežljivi in razumevajoči. Ker pa so otroci vedno bolj zbrani in lažje razumejo stvari, je to obdobje najprimernejše za razvijanje taktičnega mišljenja pri športnih igrah.

Zadnja stopnja športne gibalne faze je specializirana stopnja gibalnega razvoja, ki se začne v štirinajstem letu starosti in se nadaljuje vso dobo odraslosti. Ko govorimo o tej stopnji, govorimo o vrhuncu gibalnega razvoja, saj se pokažejo stvarne zmožnosti otroka v izbranem športu, ki se med izredno hitro rastjo v puberteti niso mogle izraziti. Navadno se jim zoži tudi število športnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo. Mnogokrat se odločijo le za en šport in se mu popolnoma posvetijo.

Pri delu z otroki med šestim in dvanajstim letom je zelo pomembno, da posamezne stopnje ne obravnavamo preveč togo, saj je lahko določen otrok pri določenih motoričnih dejavnostih na višji ravni razvoja, na drugi pa na nižji. Zaradi tega morajo učitelji in vaditelji vadbo prilagoditi posamezniku glede na njegove sposobnosti in stopnjo razvoja.

Otrok v šoli in igra

Po vstopu v šolo bi morali starši, učitelji in vaditelji otroka še naprej vzpodbujati k igri in se z njim igrati, saj ima igra pomembno vlogo v duševnem razvoju otroka. Ker otrok presedi v šoli pri pouku in doma pri pisanju domačih nalog veliko časa, mu

moramo dati možnost za gibanje in sprostitev v preostalem času. Če mu tega ne omogočimo, bo kmalu postal nemiren in nezbran pri učenju. Učenje predstavlja otroku tako telesni kot tudi duševni napor, ki ga mnogokrat postavlja v razne konfliktna situacije in mu povzroča duševne strese. Šolskemu otroku bi morala igra predstavljati sprostitev, skozi katero bi lahko odreagirala na vse tisto, kar ga bremeni.

Igra šolskega otroka mnogokrat prehaja v vse resnejše ukvarjanje s športom. Čas do desetega leta starosti je idealen čas za začetek treniranja večine športnih zvrsti.

Za otroke v prvem triletju osnovne šole je značilna izrazita delavnost in marljivost. Če učitelji in starši vzpodbujajo to otrokovo nagnjenost k marljivemu delu, se mu bo kasneje izoblikovala ustrezna pozitivna samopodoba, imel pa bo tudi občutek zaželenosti. Horvat in Magajna poudarjata, da »obdobje od šestega do dvanajstega leta sovпада s Freudovim obdobjem latence v psihoseksualnem razvoju. Po faličnem obdobju nastopi po psihoanalitični teoriji neke vrste počitek (odmor) pred naslednjo pomembno spremembo v psihoseksualnem razvoju, ki nastopi v adolescenci. Šolske aktivnosti v zelo veliki meri vsrkajo vso otrokovo energijo.« (Horvat & Magajna, 1987)

Po začetnih letih šolanja se otroku izoblikuje samopodoba, ki je lahko pozitivna ali negativna. Otroci s pozitivno samopodobo so navadno v šoli uspešnejši, imajo občutek ustreznosti in so v skupinskih dejavnostih bolj učinkoviti kot otroci s slabo samopodobo. Za otroke z negativno samopodobo pa je značilno, da so pri učenju slabši, manj učinkoviti v skupini in bolj anksiozni do uspešnosti v šoli, športu ter na drugih področjih. Otrokova samopodoba vpliva na otrokove odločitve o tem, kaj bo počel in kako bo deloval v interakciji z vrstniki ter odraslimi.

Večina šolskih otrok je ambicioznih, ima povečano željo po uspešnosti ter najboljših uspehih. To je glavni vzrok za izrazito povečano tekmovalnost med otroki. Zato je za razvoj pozitivne samopodobe najpomembnejše, da učitelji in starši pri vsakem otroku najdejo področje, kjer lahko uspešno tekmuje z drugimi in je med najboljšimi. Eno izmed teh je mnogokrat lahko tudi športno področje, če ima otrok v šoli učne težave.

Proti koncu drugega triletja osnovne šole se pri deklicah in dečkih že diferencirajo

(razlikujejo) odnosi do posameznih športnih zvrsti. Nekatere veselijo igra z žogo, druge ples, smučanje, vodni športi in tako dalje. Interese otrok bi morali starši in tudi trenerji upoštevati in jim pomagati, da bodo imeli z izbrano športno zvrstjo kar največ veselja in uspehov. Pravočasno usmerjanje v športno specializacijo in ustrezno sodelovanje s športnimi organizacijami je velikega pomena za uspešnost slovenskega vrhunškega športa.

Negativni učinki dolgotrajnega sedenja v šolskih klopeh

Vstop otrok v obvezno osnovno šolo pomeni zanje veliko življenjsko prelomnico. Z uvedbo nove devetletne osnovne šole začenjajo otroci s šolanjem že pri starosti šestih let. Vse do dneva, ko otroci prestopijo šolski prag, se lahko svobodno in brezskrbno igrajo, nato pa morajo v učilnico, kjer morajo mirno sedeti v šolskih klopeh, pozorno poslušati učitelja, se učiti in pisati domače naloge. Takšno dolgotrajno mirno sedenje ima veliko negativnih učinkov, saj deluje zaviralno na presnavljanje in razvoj notranjih organov, še posebej na srčno-žilni in dihalni sistem. Med večurnim sedenjem začne srce utripati počasneje, v krvnem obtoku nastanejo zastoji, ki povzročajo slabšo prekrvavljenost tkiv, dihanje pa je omejeno na minimum. Mirno in dolgotrajno sedenje je danes tudi najpogostejši krivec za slabo telesno držo učencev in učenk. Negativne posledice za zdravje in razvoj otrok so še toliko večje, če je v učilnici preveliko število učencev in če v učilnici ni poskrbljeno za ustrezno prezračevanje.

Prof. Drago Ulaga pravi, da »ni dobro ves dan sedeti. Tako je bolje: ko delam, stojim; ko pišem, sedim; ko razmišljam, hodim; ko počivam, ležim.« (Ulaga, 1996)

Telesna drža se je v sodobni športni praksi precej zanemarjala, je pa izjemnega pomena za optimalno uravnoteženo delovanje posameznika. Večkrat opazimo mlade ljudi, sključene kot starce, s pogledom, uprtim v tla, zamišljene, mrkega obraza in slabe volje. Marsikateri fant ali dekle je prehitro zrasel. Pod hudim bremenom sodobne civilizacije je marsikatera mlada glava grdo potisnjena naprej, nekateri mladi ljudje pa že čutijo posledice negativnega vpliva dolgotrajnega sedenja v šoli. Posledice so vidne in zaskrbljujoče: povečana je prsna krivina hrbtenice (prsna

kifoza), popuščajajo hrbtne mišice, prsne mišice se krajšajo, ramena so potisnjena naprej, lopatice so štrleče, trebušne mišice so ohlapne, skrajšajo se vezi in mišice na prednji strani kolčnega sklepa (musculus iliopsoas), medenica se upogiba naprej, kar povečuje ledveno krivino hrbtenice (ledvena lordoza). (Bizjan, 1999)

Bizjan (Bizjan, 1999) navaja da slaba drža in dolgotrajno nepravilno sedenje povzročata:

- zmanjša se pljučna ventilacija,
- zmanjša se pretok krvi in energije po telesu,
- možgani so manj prekravljeni in s tem manj učinkoviti,
- nezadovoljnost, nerazpoloženost, anksioznost,
- povečuje se napetost, depresivnost, slabo počutje,
- nemirnost, razdraženost, pod stresom, agresivnost,
- miselne blokade, težave pri pomnjenju, slaba koncentracija,
- zatopljenost vase, ne vidiš, ne slišiš, ljudje se te izogibajo.

V osnovni šoli imajo učenci v predmetniku le tri ure športne vzgoje na teden v prvem in drugem triletju oziroma dve uri v tretjem triletju, kar je absolutno premalo. Redna gibalna dejavnost je zelo pomembna, saj današnji šolski sistem nasprotuje naravi otroka in njegovim biološkim potrebam.

V preteklosti so v celodnevni šolah izvajali posebno obliko športnovzgojne dejavnosti, tako imenovano »minuto za zdravje«, s katero so učitelji med vsako učno uro teoretičnega pouka prenehali z rednim šolskim delom. V tem času so učenci prezračili učilnice, vstali, se pretegnili in naredili nekaj gimnastičnih vaj, zlasti takšnih, ki učinkujejo pred škodljivimi posledicami sedenja.

Drago Ulaga navaja: »V šolskih odmorih morajo učenci na zrak, morajo se vsestransko razgibati, prav posebno pa je pomembno, da kar najbolje izkoristijo pičlo odmerjen čas za telesno vzgojo po šolskem urniku.« (Ulaga, 1976)

Šoloobvezni otroci bi morali vaditi in se igrati vsak dan. Zaradi majhnega števila ur pouka šolske športne vzgoje v predmetniku, bi se morali vključevati še v šolska

športna društva ali šolske krožke. Če teh možnosti v šoli nimajo, se naj vključijo v športna društva ali klube v bližnji okolici.

Vpliv veslanja na otroka

Veslanje je monostrukturalna gibalna aktivnost cikličnega značaja. Gre za športno panogo aerobnega značaja, ki učinkuje na človeka kot biopsihosocialno celoto, prav posebej pa na skeletne mišice, okostje in sklepe, srce in ožilje ter dihala. Tako je mogoče že po nekajmesečni vadbi pri otroku opaziti prve spremembe. Seveda mora biti vadba primerno intenzivna, saj je premalo intenzivna neučinkovita, preveč intenzivna vadba pa je slaba in v škodo otroku.

Skeletne (prečno-progaste) mišice

Mišice so oskrbljene s krvnimi žilami, posamezna vlakna pa z najtanjšimi žilicami – kapilarami. Gosta mreža kapilar omogoča preskrbo mišic s kisikom in hranljivimi snovmi, preko kapilar pa se iz mišic izločajo ogljikov dioksid in drugi odpadni produkti. Ker pri veslanju povečujemo predvsem vzdržljivost (aerobna vadba), se veslačem v večji meri izpopolni mreža (razvejanost) kapilar, ki postaja vse gostejša. S tem postajajo mišice bolj kvalitetne in sposobnejše.

Mišice se ob redni vadbi prilagodijo tako, da hipertrofirajo, kar pomeni, da se nerazvita mišična vlakna z vadbo razvijejo (odebelijo), okrepi pa se jim tudi vezivno tkivo. S hipertrofijo se navadno začetnikom po prvih letih vadbe zmanjšuje odvečna tolšča, s tem pa se jim izboljša mišični tonus.

Znano je, da se pri vsaki športni aktivnosti poveča poraba kisika. Trenirane mišice vedno bolje gospodarijo s kisikom, koeficient utilizacije (koriščenja, porabljanja) kisika pa se povečuje. Poveča se živčno-mišična občutljivost, saj mišice hitreje in pravilneje reagirajo na vzburjenje. Izboljša se tudi kemična sestava mišic, saj se poveča količina glikogena, kreatina in drugih spojin v mišici.

Kosti in sklepi

Z vadbo se krepijo tudi kosti. Predvsem za otroke, ki imajo kosti še precej mehke in prilagodljive, je gibalna aktivnost velikega pomena, saj povečuje trdnost kosti, oblikuje pravilno telesno držo in preprečuje nastajanje raznih deformacij.

Zaradi rasti kosti v otroški dobi mora vaditelj veslanja v vadbo vključevati lažje vaje (npr. izvajanje vaj za moč le z lastno telesno težo), staršem in otrokom pa mora dati (priporočila) navodila, kdaj morajo iti slednji spat in kako naj se prehranjujejo. Zadostna količina spanja in uravnotežena prehrana sta namreč ključna dejavnika v procesu rasti in v razvoju otroka.

Ko se začne proces osifikacije (kostenenja), bi morali trenerji in učitelji v vadbo vpeljati čim več vaj, ki vplivajo na trdnost in gibljivost sklepov. V vadbo moramo vključevati tudi dovolj razteznih vaj, saj lahko le z njimi ohranjamo in povečujemo gibljivost sklepov.

Srce in ožilje

Kri, ki teče po žilah, vzdržuje zvezo z vsemi deli telesa. Tako v pljučih sprejema kisik in oddaja ogljikov dioksid, v črevesju vsrkava hranljive snovi, v tkivih pa sprejema odpadne produkte in jih v ledvicah izloča.

Gibanje spodbudno učinkuje na delovanje rdečega kostnega mozga, ki pospešeno proizvaja eritrocite, ki imajo svoje hemoglobine, na katere se vežejo molekule kisika. Večje število rdečih krvnih teles pomeni ugodnejše pogoje za oskrbo organizma s kisikom in za odvajanje ogljikovega dioksida iz telesa.

Mellerowicz meni: »Z dolgotrajnim športnim treniranjem se poveča tudi količina krvi (za 1 do 2 litrov).« (Mellerowicz, H., 1972)

Tistim otrokom, ki redno vadijo, se frekvenca srčnega utripa v mirovanju postopoma

zniža, kar ima za posledico mirnejše in bolj ekonomično delovanje srca. Dobro trenirani vrhunski veslači imajo v mirovanju nizek srčni utrip, nekateri celo manj kot 40 utripov na minuto.

Tudi srce se s postopno vadbo veslanja okrepi. Srčne stene postanejo močnejše, srce pa bolj zmogljivo. Sistolični (utripni) volumen se lahko poveča za dva do trikrat več, kot je bil prej, preden je posameznik začel vaditi. S tem se povečuje tudi minutni volumen srca, zmanjša pa se krvni tlak.

Znano je, da imajo veslači zaradi vadbe mnogokrat povečano srce. Ta pojav strokovnjaki imenujejo športno srce in ni bolezenski pojav, saj gre za fiziološko spremembo normalnega srca. Pri tem pojavu pride do hipertrofije srčno-mišičnega tkiva in do povečanja prostornine srca. Športno srce je večje in močnejše, zato lahko deluje počasneje, hkrati pa tudi bolj učinkovito.

Dihala

Z redno vadbo se otroku zmogljivost dihal precej izboljša. Okrepijo se mu dihalne mišice, njegov prsni koš postane elastičen in prostornina se mu poveča, izpopolni se mu tehnika dihanja, površina alveol se mu razširi, kri pa je sposobna sprejeti večjo količino kisika zaradi povečanega števila eritrocitov in količine hemoglobina.

Mladim športnikom, ki se ukvarjajo z aerobnimi športi, se izrazito poveča obseg prsnega koša, kar ima za posledico tudi večjo pljučno kapaciteto. Tako so nekateri raziskovalci ugotovili, da se pljučna kapaciteta nekoliko poveča že veslačem začetnikom, medtem ko se vrhunskim veslačem lahko poveča celo za več kot dvakrat. Absolutno največjo pljučno kapaciteto imajo večji in težji veslači, ki trenirajo intenzivno več let zapored.

Izboljšanje dihalnega sistema se kaže še v nižji frekvenci dihanja v mirovanju in tudi v večjem volumnu vdihnjenega zraka.

Živčevje

Že s samim opazovanjem veslaškega treninga dobiva otrok v možgane predstavo o gibanju. Ta predstava se mu »vtisne« v gibalne spominske centre. Bolj kot ga veslanje zanima in je motiviran za učenje le-tega, natančnejši in trajnejši so vtisi. Z vsako naslednjo vadbo in z učenjem pravilne tehnike zavesljaja dobiva otrok novo gibalno izkušnjo, ki se mu vtisne v spomin.

Gibanje postaja z vsako vadbo vse bolj ekonomično in estetsko zadovoljivo. Odvečni gibi izginejo, saj začnejo mišice delovati v pravilnem zaporedju (izboljšana medmišična koordinacija) in v primerni jakosti. Otroku se kmalu vzpostavijo smotrne živčne zveze, razvijejo se mu pogojni refleksi, reakcijski čas pa se mu skrajša. Živčni impulzi vzbujajo samo tiste mišice, ki so potrebne za določeno dejavnost. S pravilnejšim gibanjem je tudi otrokova energetska poraba vse manjša in z manjšim trudom opravi več dela.

2.3 Namen diplomskega dela

Namen diplomskega dela je predstavitev programa šole veslanja VD DE Maribor za otroke v prvih dveh triletjih osnovne šole in ugotavljanje njegove primernosti. Zanima nas starost in spol otrok, doba vključenosti otroka v program šole veslanja in pogostost obiskovanja vadbe. Poleg tega nas zanima še mnenje staršev o sami vadbi, vadbenih prostorih in razpoložljivi opremi.

Diplomsko delo bo uporabno predvsem za vaditelje veslanja, saj jim bo pomagalo pri načrtovanju, organizaciji in izpeljavi zanimivejšega programa šole veslanja. Uporabno bo tudi kot pripomoček športnim pedagogom in vsem, ki sodelujejo z vaditelji šole veslanja pri izpeljavi programa.

3 CILJI

Glede na predmet in problem so cilji diplomskega dela sledeči:

- predstaviti program šole veslanja v Veslaškem društvu Dravske elektrarne Maribor za otroke v prvem in drugem triletju osnovne šole;
- analizirati program šole veslanja, ki se je izvajal v letu 2006.

4 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa, pri njegovi izdelavi je bila uporabljena deskriptivna metoda dela.

Pri izdelavi diplomskega dela sem si pomagala s tujo in domačo strokovno literaturo, z raziskovanjem na spletnih straneh ter z osebnimi izkušnjami.

Za pridobivanje informacij o mnenju staršev sem si pomagala z anketnim vprašalnikom (glej prilogo).

5 ŠOLA VESLANJA V VD DE MARIBOR ZA OTROKE V PRVEM IN DRUGEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Ko govorimo o šoli veslanja, mislimo na začetno stopnjo, ko se začetnik seznanja z osnovami veslanja. Vsi veslači in veslačice začnejo ne glede na starost v šoli veslanja zgodaj osvajati različna motorična znanja in sposobnosti.

Šola veslanja je društvena oziroma klubska kategorija, v kateri dobivajo otroci, ki obiskujejo osnovno šolo, prve teoretične in praktične informacije o veslanju in o veslaškem treningu.

V šolo veslanja so vključeni tudi otroci in mladostniki, ki so končali s tekmovalno kariero, a bi kljub temu želeli nadaljevati z rekreativnim veslanjem.

5.1 Vsebina šole veslanja

Namen programa šole veslanja

Po strokovnih raziskavah naj bi bilo v Sloveniji v današnjem času kar trideset odstotkov otrok s prekomerno telesno težo, ki ogroža njihovo zdravje. Tako ima že skoraj vsak tretji slovenski otrok med petim in dvanajstim letom starosti vsaj en dejavnik tveganja za obolenje srčno-žilnega in dihalnega sistema. Vse raziskave nam tudi jasno nakazujejo, da sta glavna vzroka za slabo zdravje otrok pomanjkanje gibanja in nezdrava prehrana, ki ju s seboj prinaša sodoben način življenja.

Sodobni ritem življenja vzame odraslim veliko časa, zaradi česar v največji meri trpijo njihovi otroci, ki so prepuščeni sami sebi, predvsem pa ulici. Prav z nje prežijo na otroke številne nevarnosti, ki vplivajo na razvoj otrok in njihovo kasnejše življenje. Žal so med njimi mnoge pogostokrat usodne – droga, alkohol, kraja idr. Vključevanje otrok v šport velikokrat pomaga staršem in njihovim otrokom, da z zdravo mero

telesne aktivnosti preživljajo svoj prosti čas.

Izsledki teh raziskav so bili osnovno vodilo šole veslanja v VD DE Maribor, da je v svoj program vključila tudi otroke prvega in drugega triletja osnovne šole, torej otroke od šestega do dvanajstega leta starosti.

Namen šole veslanja torej ni zgolj vrhunski rezultat, ampak predvsem to, da si otrok skozi športno aktivnost osmisli svojo nadaljnjo življenjsko pot in da si v času vadbe privzgoji nekaj pozitivnih lastnosti, ki mu bodo v nadaljnjem življenju še kako koristile.

Načini veslanja, ki jih uporabljajo vaditelji v šoli veslanja VD DE Maribor za učenje začetnikov

Na splošno poznamo dve vrsti čolnov, in sicer **rimen** in **skul**.

Za rimen veslo je značilno, da jo veslač drži z obema rokama. To veslo je tudi precej daljše (približno 3,8 metra) in težje, večji pa je tudi list na koncu vesla.

Veslač, ki vesla s skul vesli (dolžina vesel je približno 3 metre), ima en par vesel, vsako od njiju pa drži v eni roki.

Kakšne bistvene razlike med veslanjem z enim ali s parnimi vesli ni. Razlika je le ta, da je veslanje z enim veslom nekoliko težje, saj je obremenitev zaradi daljšega vesla in večje lopate večja.

Rimen čolni

Ti čolni lahko imajo krmarja. Krmarji v nekaterih čolnih (osmerek, četverec s krmarjem in dvojec s krmarjem) sedijo na krmi, ali pa ležijo v premcu in gledajo v smeri premikanja čolna. Njihova naloga je, da korigirajo smer, če je to potrebno, in vzpodbujajo posadko. Najmanjša teža krmarja je 50 kg. Če je le-ta lažji, mu lahko dodajo do 5 kg dodatnih uteži.

Rimen čolni so:

- dvojec s krmarjem,
- dvojec brez krmarja,
- četverec s krmarjem,
- četverec brez krmarja in
- osmerek.

Skul čolni

Krmarjenje se uporablja le v četvercu, kjer ima krmilo prvi ali zadnji veslač v čolnu pritrjeno na čevelj. Veslač ima roke po navadi prekrižane tako, da je leva roka nad in nekoliko pred desno roko.

Skul čolni so:

- enojec ali skif,
- dvojni dvojec in
- dvojni četverec.

Tekmovalni čolni so narejeni glede na težo veslačev in za vsako kategorijo posebej. Skif je dolg okoli 8 metrov in širok 30 centimetrov. Tekmovalni skifi so lahko lažji od 14 kilogramov. Dvojci so dolgi 12 metrov in teški 30 kilogramov. Četverci so dolgi 14 metrov in tehtajo okoli 50 kilogramov. Osmerek je dolg okoli 16 metrov in težek približno 100 kilogramov.

Vaditelji v VD DE Maribor uporabljajo za učenje začetnikov skul način veslanja, ki predstavlja osnovo veslanja. Tako vsak posameznik drži v rokah po en par vesel. Potek zavesljaja pri tem načinu je mnogo bolj naraven, otroci pa hitreje in lažje osvajajo osnovno veslaško motoriko. Med drugim je ta zavesljaj bolj simetričen, saj so mišice leve in desne strani telesa enakomerno obremenjene.

Enakomernejša obremenitev mišic ima pomembno vlogo pri hitrem prilagajanju na vodo in s tem tudi pri hitrejšem pridobivanju občutka za pravilen potek vesla skozi vodo, kar je zelo pomembno, saj brez dobrega občutka ni hitrega veslanja.

Kasneje v mladinskih in članskih kategorijah vključujejo trenerji tudi rimen način veslanja. Zelo pomembno je, da se veslač, ki uporablja le eno veslo že od začetka, uči veslati tako z levim kot tudi z desnim veslom. Zaradi nepravilne tehnike veslanja z enim veslom le na eni strani čolna, lahko pride do hipertrofije mišic ene strani hrbta, s tem se pojavi še povečana ukrivljenost hrbtenice in posledica je mnogokrat močna bolečina, ki je pri »rimenaših« najpogostejši vzrok za zaključek kariere.

Glede na to, da imajo deklice manj razvito muskulaturo, je priporočljivo, da veslajo dlje časa v skul čolnih, ki naj bodo nekoliko lažji. Zaradi bolj skladnega dela mišic nog, trupa in rok je gibanje bolj povezano in manj sunkovito. Takšno veslanje je tudi bolj elegantno in zabavno.

Veslaški čolni so zelo dolgi in morajo biti v tekmovalnem veslanju čim bolj ozki, medtem ko se v veslaških šolah in pri rekreaciji uporabljajo tudi nekoliko širši in krajši čolni, ki omogočajo večjo stabilnost in s tem lažje učenje.

Vsebine, ki so poleg veslanja vključene v šolo veslanja

- veslanje v kajakih,
- naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki – v daljino, v višino, v globino – , poskoki, plazenja, lazenja, plezanje, padci, meti, lovljenja, udarci, blokade udarcev, prijemi, potiskanja, vlečenja, upiranja, dviganja, nošenja),
- gimnastične vaje (raztezne, krepilne, sprostilne),
- elementarne igre,
- osnovni elementi gimnastike, atletike, plesa,
- osnove iger z žogo (košarka, nogomet, odbojka, rokomet),
- pohodništvo,
- plavanje,
- kolesarjenje,
- tek na smučeh idr.

Dodatne dejavnosti šole veslanja

• Društveni pokal

Tekmovanja so sestavni del športne vzgoje in tekmovalnega športa. Otroci na tekmovanjih potrjujejo športno pripravljenost in skušajo dosegati svoje najboljše rezultate, soočajo se z nasprotnikom, z lastnimi slabostmi, občutijo tekmovalni stres (trening je eno, tekmovanje ob prisotnosti gledalcev pa nekaj povsem drugega), tekmovalno tremo, odgovornost in napetost. Otroke je potrebno učiti, da pomeni športno prenesti zmago ali poraz ob spoštovanju tekmovalnih pravil in nasprotnika, pomeni največjo zmago.

Nastopajo naj le zdravi, telesno in duševno pripravljeni otroci, ki dlje časa intenzivno vadijo. Že pred samim tekmovanjem jim morajo vaditelji povedati, da športni rezultat ni najbolj pomemben, ampak sta pomembnejša veselje in užitek ob veslanju. Vaditelji morajo poleg tega svoje otroke vzgajati kot gledalce in organizatorje, da v celoti občutijo tekmovanje kot športni dogodek, ki mora biti športno-kulturni praznik in ne javno razodevanje slabega vedenja, nizke kulture in agresivnega sproščanja najnižjih strasti.

Primarni cilji šole veslanja niso tekmovanja. Kljub temu pa društvo zaradi povečanja motivacije otrok in pestrosti vadbe organizira za otroke, ki so vključeni v program šole veslanja, vsako leto štiri tekmovanja za društveni pokal. Prvo in drugo tekmovanje sta v mesecu juniju, drugo je v avgustu in tretje v oktobru.

Namen teh tekmovanj je predvsem ta, da otroke postopoma seznanjajo s potekom regate in tekmovalnimi pravili. Zato jih že na treningu vaditelji učijo, kako se pravilno ogrejejo, kakšen je prometni režim na vodi, sodniška procedura in poravnavanje na startu, gibanje po prihodu v cilj itd.

Dolžina proge je za otroke do 10. leta starosti 500 metrov, za starejše pa 1000 metrov.

Najmlajši in popolni začetniki tekmujejo v dvojnih dvojcih. Tisti, ki so veslanje v enojcu že dobro osvojili, tekmujejo v enojcih. Bolj izkušeni tekmujejo dvakrat, in sicer v enojcu in v dvojnem dvojcu.

Start regate je 500 oziroma 1000 metrov od društva. Vesla se v smeri toka reke Drave. Veslači morajo biti na startu najmanj dve minuti pred začetkom tekmovanja, kjer sta dva sodnika. Eden od njiju je zasidran s čolnom ob obrežju Drave in daje veslačem navodila za poravnavo, glavni sodnik pa je s čolnom postavljen pred posadkami tako, da ga vidijo vsi veslači. Ko so čolni poravnani, da poravnalec glavnemu sodniku znak (dvigne belo zastavico). Glavni sodnik reče »attention« (prevedeno pozor) in dvigne rdečo zastavico. Po kratkem jasnem presledku izvede start z zamahom zastave navzdol in na eno stran in da hkrati ukaz »go« (prevedeno zdaj).

Najuspešnejši otroci nastopajo še na drugih tekmovanjih po Sloveniji. Tukaj veslajo prav tako v enojcih in dvojnih dvojcih, tekmovalna proga pa je dolga 1000 metrov.

Društvo po vsakem društvenem pokalu organizira še popoldanske družabne aktivnosti za otroke in njihove starše:

- kostanjev piknik,
- kuhanje bograča,
- pečenje na žaru,
- tekmovanje za starše na ergometru,
- veslanje otrok z vaditelji,
- veslanje otrok skupaj s starši idr.

• **Poletni veslaški tabor**

Društvo v začetku poletnih počitnic organizira za otroke, vključene v šolo veslanja, desetdnevni poletni veslaški tabor ob Velenjskem jezeru, ki predstavlja idealen poligon za veslaško vadbo. Tukaj se motorična znanja in sposobnosti otrok akumulirajo, stabilizirajo in dvignejo na višjo raven, zraven pa sodijo še druženje in

igre.

Slika 3: Obrežje Velenjskega jezera



Otroci se ga udeležijo prostovoljno. Gre za poseben način življenja v naravi, ki postaja vse bolj priljubljena oblika športno-vzgojne dejavnosti. Otroci odidejo sami, brez staršev in v spremstvu izkušenih vaditeljev za deset dni v Velenje. S seboj imajo čolne in druge rekvizite, ki jim omogočajo nemoteno bivanje in vadbo. Taborijo v bližnjem kampu in spijo v šotorih.

Bivanje brez staršev v naravi ima za otroke veliko pozitivnih lastnosti. Otroci na taborjenju spoznajo veliko novih stvari, ob tem pa se veselijo in zabavajo. Med drugim se začnejo razvijati v odrasle, samostojne osebe, dobivajo pa tudi občutek odgovornosti.

Za športno preživljanje prostega časa je ob čolnarni na voljo velik travnati plato, teniška igrišča, skrbno urejena sprehajalna pot ob jezeru in obrežje jezera.

Vsebine in znanja, ki jih otroci pridobijo in se jih naučijo na poletnem veslaškem taboru:

- izpopolnjevanje veslanja,
- koristno in pestro preživljanje počitnic brez staršev v veselju in zabavi,
- samostojno izvajanje vsakdanjih opravil – priprava hrane, umivanje posode, pospravljanje šotorov, skrb za čolne in drugo opremo,
- skrb za osebno higieno,

- spoštovanje in upoštevanje pravil tabornega reda,
- spoznavanje Velenja in njegove bližnje okolice,
- upoštevanje lepega vedenja in obnašanja brez prisotnosti staršev,
- opravljanje dežurstva,
- spoznavanje lepote narave in pomembnosti bivanja v naravnem okolju.

• Plavanje

Ker je veslanje vodni šport, je nujno da znajo vsi, ki se ukvarjajo z njim, plavati. Znanje plavanja nam omogoča varno gibanje in raziskovanje po vodni gladini ter pod njo. Ko govorimo o plavanju, govorimo o gibalni veščini, ki predstavlja našo splošno izobraženost in tudi športnokulturni nivo naroda. Zato se morajo v Sloveniji otroci že v okviru predšolskega in šolskega vzgojno-izobraževalnega sistema naučiti plavati.

Plavanje predstavlja osnovo za množico vodnih (veslanje, potapljanje, jadranje, skoki v vodo, smučanje na vodi, kajakaštvo) in obvodnih športov (športni ribolov, jamarstvo, orientacija v naravi). Gre za množično in zelo priljubljeno rekreativno športno aktivnost za vsa starostna obdobja in za oba spola, izjemno razvito olimpijsko športno panogo in rehabilitacijsko aktivnost po težkih boleznih in poškodbah.

Vadba plavanja krepi mišice celotnega telesa, izboljša delovanje srca, ožilja in dihal, razvija ravnotežje in koordinacijo, izboljša telesno držo, blaži bolečine v križu, vratu in sklepih, sprošča stres, vzpodbuja odgovoren odnos do telesa, ohranja vitalnost in samopodobo. Ob tem je odlično sredstvo za preprečevanje številnih negativnih posledic sodobnega načina življenja, ki nastopijo zaradi pomanjkanja telesne aktivnosti.

Vadba je primerna tako za tiste otroke, ki že znajo plavat in bi radi svojo tehniko plavanja še dodatno izpopolnili in se naučili kaj več, kot za tiste, ki še ne znajo plavati.

Plavanje organizirajo v dopoldanskem času, v času zimskih šolskih počitnic. Pri vadbi uporabljajo plavalne deske in plavalne valjčke. Ob plavanju se učijo še različnih skokov v vodo ter vodnih iger z žogo (vodna košarka, vodna odbojka, vaterpolo).

• Kolesarjenje

Ko govorimo o kolesarjenju, mislimo na dalj časa trajajočo aerobno aktivnost na kolesu, kjer je potreba po kisiku stalna in traja dalj časa. Pri kolesarjenju je pritisk na sklepe manjši kot pri hoji ali teku, zato je zelo primerno tudi za otroke s prekomerno telesno težo. Pri tem sta obremenjena srčno-žilni in dihalni sistem in skoraj vse telesne mišice.

Kolesarjenje organizirajo v veslaški šoli ob vikendih in v času poletnih šolskih počitnic. Največkrat kolesarijo po Kozjaku in njegovih obronkih. Obvezna je uporaba tehnično brezhibnega kolesa in čelade. S seboj si lahko otroci vzamejo še bidon s pijačo in majhen prigrizek.

• Pohodništvo

Pohodništvo je aktivnost, ki nam ohranja stik z naravo. Z njim lahko spoznavamo nove pokrajine, kraje in ljudi, lepota narave nas duhovno bogati, narava nas uči in nam daje dodatnih moči. Hoja z vmesnimi postanki za počitek traja od dveh do štirih ur. Največkrat se odpravijo na Kozjak, občasno pa tudi na Pohorje. Obvezna je uporaba planinskih čevljev. Otroci lahko uporabljajo tudi pohodne palice. S seboj si naj vzamejo nahrbtnik, hrano, pijačo, rezervno majico, vetrovko in pokrivalo za na glavo.

• Tek na smučeh

Smučarski tek je enostavna polistrukturna ciklična športna panoga. Zanj je značilna

visoka stopnja potrebne vzdržljivosti oziroma funkcionalnih sposobnosti.

Vadbo smučarskega teka izvajajo na Areškem Pohorju, kjer so urejene tekaške proge. Vadba poteka pozimi vsak vikend, glede na vremenske razmere, navadno pa od 20. decembra do 20. marca.

Cilji vadbe so, razviti specifične gibalne občutke pri privajanju na tekaško opremo in drsenju na smučeh, osvojiti osnovno gibalno strukturo in osnovno tehniko smučarskega teka in se seznaniti z osnovnimi elementi klasične in drsalne tehnike ter s smučarskimi skoki.

5.2 Program šole veslanja

Vaditelji v šoli veslanja pri učenju otrok upoštevajo osnovna didaktična priporočila, kot so od lažjega k težjemu, od enostavnega k sestavljenemu, od znanega k neznanemu itn.

Metodični postopek za učenje veslanja:

- spoznavanje obrežja reke Drave v kajakih,
- veslanje na simulatorju,
- veslanje v »banjici«,
- veslanje v dvojnem dvojcu in dvojnem četvercu,
- veslanje v enojcu.

V šoli veslanja se otroci učijo osnovne motorike in osnov veslanja, ki jih kasneje nadgrajujejo in izpopolnjujejo v nadaljevalnih programih tekmovalnega veslanja.

Že na začetku vaditelji otroke navajajo na:

- skrb za čolne in drugo opremo (nošenje, čiščenje, pospravljanje),
- prometna pravila na vodi,
- preoblačenje pred in po treningu,

- nošenje kape,
- pitje ne presladke pijače po požirkih vsakih 10 do 15 minut,
- obvezno uporabo rešilnih jopičev (neplavalci).

5.2.1 Cilji šole veslanja

Glavni cilj šole veslanja je **ustvariti čim širšo bazo vsebin, znanja in sposobnosti bodočih veslačic in veslačev za kasnejši prehod v tekmovalne kategorije pionirjev in mlajših mladincev**. Cilj šole veslanja ni v prvi vrsti nastopanje na tekmovanjih. Ne glede na to pa lahko začetniki nastopajo na manjšem številu klubskih ali društvenih regat. Cilji so razdeljeni na kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne.

a) Kratkoročni cilj šole veslanja je, povečati število vadečih v društvu ter jim podati čim boljše osnove veslaške motorike.

b) Srednjeročni cilj je, doseganje primerljivosti in konkurenčnosti z ostalimi slovenskimi klubi in nastopanje čim večjega števila veslačev na državnem prvenstvu (čim več zmag na DP!).

c) Dolgoročni cilj se nanaša na povečevanje števila kategoriziranih športnikov in reprezentantov v društvu.

• Individualni cilji veslačev v šoli veslanja

a) cilji začetnikov, ki še **ne znajo veslati**, so:

- razvijati skladen telesni in duševni razvoj,
- razvijati osnovno motoriko (elementarne in družabne igre, poligoni idr.),
- razvijati veslaško motoriko (simulator veslanja),
- privzgojiti otroku primeren odnos do vadbe in rekvizitov, ki jih uporablja, predvsem do čolnov,

- spoznati reko Dravo in njene naravne lepote s kajaki,
- naučiti otroka samostojnega veslanja v enojcu (ob predhodni uporabi prilagojenega čolna za začetnike – »banjice«), dvojnem dvojcu in dvojnem četvercu,
- naučiti otroka pravilnega in doslednega ogrevanja in mu privzgojiti ogrevanje kot normalni in sestavni del vsake vadbe,
- oblikovati spoštljiv in kulturnen odnos do narave in okolja,
- pridobivati osnovne higienske navade po vsaki vadbi (umivanje, preoblačenje),
- vzgajati za medsebojno strpnost,
- razvijati zavest o enakopravnosti spolov, spoštovanju drugačnosti in sodelovanje z drugimi,
- oblikovati in spodbujati zdrav način življenja ter oblikovati pozitivne vedenjske vzorce,
- seznaniti otroka z osnovnimi načeli varnosti na vodi in ob njej.

b) cilji začetnikov, ki že znajo samostojno veslati, so:

- razvijati otroka kot celoto (harmoničen razvoj),
- nadaljevati z razvijanjem osnovne veslaške motorike,
- razvijati osnovno tehniko veslanja v enojcu,
- razvijati motorične in funkcionalne sposobnosti (krepiti velike mišične skupine trupa, rok in ramenskega obroča ter nog → preventiva pred poškodbami),
- pripraviti mladega veslača na zahtevnejši režim treniranja,
- pripraviti mladega veslača na samostojno delo s čolnom in vso pripadajočo opremo,
- razvijati enake možnosti obeh spolov ter s tem razvijati sposobnosti za življenje v demokratični družbi,
- razvijati odgovoren odnos do lastnega zdravja,
- spodbujati medsebojno sodelovanje in sprejemanje drugačnosti ,
- redno spremljati kondicijsko pripravljenost, telesno držo, telesno težo in telesno višino otroka,
- spoštovati fair play (ang. poštena igra),
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe,
- razvijati vztrajnost,
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini.

5.2.2 Programi vadbe

Vadbo šole veslanja na splošno delimo na dva dela:

- jesensko-zimski del in
- pomladno-poletni del.

Prvi, tako imenovani **jesensko-zimski del**, traja približno od 15. oktobra do 15. marca. To je obdobje, tako imenovanih suhih vadb, saj vremenski pogoji veslačem ne omogočajo izhoda na vodo. V tem obdobju je poudarek na povečevanju splošne in specialne telesne pripravljenosti. Za razvoj obeh uporabljajo vsebine za razvoj moči, hitrosti, koordinacije in vzdržljivosti. Vse vsebine morajo biti prilagojene biološki starosti ter spolu otroka. V tem obdobju se tako intenzivno vadi na veslaškem simulatorju (ergometru) ter v posebnem bazenu (veslarni), če ga imajo na razpolago. V vadbo vključujejo tudi veliko elementarnih (borilne igre, štafetne igre za razvoj hitrosti, ravnotežja, koordinacije) in drugih športnih iger.

Drugi, **pomladno-poletni del**, traja od 15. marca do 15. oktobra, z vmesnim odmorom od 5. julija do 15. julija. Desetdnevni odmor je namenjen za izpeljavo poletnega veslaškega tabora v Velenju oziroma odhoda otrok na morje s starši. Pomladno-poletni del je obdobje intenzivnejše vadbe na vodi, kjer otroke navajamo na osvajanje osnovne veslaške motorike v situacijski obliki – v veslaških čolnih.

V starostni kategoriji od šest do dvanajst let še ne upoštevamo načel ciklizacije in specialne vadbe, ampak je vadba usmerjena v več smeri in poskuša zajeti čim večji del psihosomatičnega statusa (kognitivne, konativne sposobnosti in lastnosti ter motorične in funkcionalne sposobnosti). Zaradi tega je tudi program dela nekoliko drugačen.

Tabela 2: Delitev osnovne (bazične) priprave mladih veslačev na pripravljajno (jesensko-zimski del) in tekmovalno obdobje (pomladno-poletni del)

	MEZOCIKEL	Osnovna motorika	Veslanje, veslaška motorika	Vadba vzdržljivosti	Vadba moči
Pripravljajno obdobje (jesensko-zimski del)	oktober	4	5	4	1
	november	3	3	4	1
	december	5	2	1	2
	januar	5	2	1	2
	februar	5	3	2	2
	marec	4	4	4	2
Tekmovalno obdobje (pomladno-poletni del)	april	4	5	5	2
	maj	4	5	5	2
	junij	3	5	5	2
	julij	3	5	5	2
	avgust	2	5	5	2
	september	4	5	3	1

Količina posamezne vadbe je označena s številkami od ena do pet, kar pomeni:

- 1 – mala količina vadbe (enkrat na teden),
- 3 – srednja količina vadbe (trikrat na teden),
- 5 – velika količina vadbe (petkrat na teden).

Čas izvajanja šole veslanja (termini vadbe)

VD DE Maribor organizira šolo veslanja za osnovnošolske otroke, katerih vadba poteka skozi celo leto. Vadbe so prilagojene šolskim obveznostim otrok in potekajo v Bresternici od ponedeljka do petka (vsak delavnik) ter ob sobotah in nedeljah in trajajo od ene do dveh ur, odvisno od starosti otrok, vremenskih pogojev ter ciljev posamezne vadbe. Med tednom, ko imajo otroci šolske obveznosti, potekajo vadbe v popoldanskem času, med 15. in 20. uro, v soboto in nedeljo pa v dopoldanskem času, med 9. in 12. uro.

Tabela 3: Urnik šole veslanja v letu 2007

	15:00–16:30	16:30–18:30 09:00–12:00 (sobota, nedelja)	18:30–20:00	skupno število ur (tedensko)
Ponedeljek	C	A	D	5
Torek	E	B	F	5
Sreda		A		2
Četrtek	C	B	D	5
Petek	F	A	E	5
Sobota		B		3
Nedelja		A		3
				skupaj: 28

Termini vadbe za posamezno skupino se lahko menjavajo glede na letni čas in glede na vremenske pogoje. Informacije o trenutnih terminih dobijo začetniki pri svojem vaditelju, na spletnih straneh društva oziroma na oglasni deski šole veslanja.

V času šolskih počitnic in med vikendi, ko navadno otroci nimajo obveznosti, organizirajo v društvu še dodatne dejavnosti (poletni veslaški tabor, plavanje, kolesarjenje, pohodništvo, tek na smučeh), ki potekajo v dopoldanskem času izven društvenih prostorov.

Tri stopnje programov vadbe

Vadba v šoli veslanja je prilagojena starosti otrok, njihovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Otroci so razdeljeni v tri različne stopnje glede na starost.

V vsaki stopnji sta dve skupini, v katerih je vključenih od 12 do 15 otrok, kar omogoča vaditelju bolj individualno delo s posamezniki.

V primeru, da so polne (zasedene) vse skupine, je v program šole veslanja vključenih od 72 do 90 otrok.

1. Stopnja: (od enajstega do dvanajstega leta starosti)

Skupina A – od 12 do 15 otrok

Skupina B – od 12 do 15 otrok

SKUPINA A

V to skupino so vključeni otroci, ki so stari 12 let.

Poudarek je predvsem na pravilni tehniki veslanja v enojcu ter usklajenosti v dvojnem dvojcu in dvojnem četvercu.

Vadba poteka štirikrat tedensko, in sicer v ponedeljek, sredo in petek od 16.30 do 18.30 ter v nedeljo od 9.00 do 12.00.

Otroci, ki so vključeni v to skupino, tekmujejo na regatah za društveni pokal. Prvih šest v skupnem seštevku društvenih pokalnih tekem tekmuje v sredini meseca septembra še na državnem prvenstvu na Bledu in na ostalih tekmovanjih po Sloveniji, kjer tekmujejo v kategoriji pionirjev do 12 oziroma do 13 let. Dolžina tekmovalne proge je 1000 metrov.

SKUPINA B

V to skupino so vključeni otroci, ki so stari 11 let.

Poudarek je predvsem na pravilni tehniki veslanja v enojcu.

Vadba poteka trikrat tedensko, v torek in četrtek od 16.30 do 18.30 ter v soboto od 9.00 do 12.00.

Otroci, ki so vključeni v to skupino, tekmujejo na regatah za društveni pokal. Prvi trije v skupnem seštevku društvenih pokalnih tekem tekmujejo v sredini meseca septembra še na državnem prvenstvu in ostalih tekmovanjih po Sloveniji, kjer tekmujejo v kategoriji pionirjev do 12 let. Dolžina tekmovalne proge je 1000 metrov.

2. Stopnja: (od devetega do desetega leta starosti)

Skupina C – od 12 do 15 otrok

Skupina D – od 12 do 15 otrok

SKUPINA C

V to skupino so vključeni otroci, ki so stari 10 let.

Poudarek je predvsem na pravilni tehniki veslanja v enojcu.

Vadba poteka dvakrat tedensko, v ponedeljek in četrtek od 15.00 do 16.30.

Otroci, ki so vključeni v to skupino, tekmujejo le na regatah za društveni pokal. Dolžina proge je 500 metrov.

SKUPINA D

V to skupino so vključeni otroci, ki so stari 9 let.

Poudarek je predvsem na učenju osnovnega in usklajenega veslanja v dvojnem dvojcu in enojcu.

Vadba poteka dvakrat tedensko, v ponedeljek in četrtek od 18.30 do 20.00.

Za otroke v tej skupini se tekmovanja organizirajo na vadbi. Najboljših pet jih tekmuje še na tekmovanjih za društveni pokal. Dolžina tekmovalne proge je 500 m.

3. Stopnja: (od šestega do osmega leta starosti)

Skupina E – od 12 do 15 otrok

Skupina F – od 12 do 15 otrok

SKUPINA E

V to skupino so vključeni otroci, ki so stari 8 let.

Poudarek je predvsem na razvijanju koordinacije, gibljivosti, moči in hitrosti z naravnimi oblikami gibanja. Otroci veslajo na ergometrih, v kajakih, »banjici« ter v dvojnem četvercu.

Vadba poteka dvakrat na teden, v torek od 15.00 do 16.30 in v petek od 18.30 do 20.00.

Za otroke v tej skupini se tekmovanja organizirajo na vadbi. Dolžina tekmovalne proge je 250 m, tekmujejo pa v kajakih.

SKUPINA F

V to skupino so vključeni otroci, starosti od 6 do 7 let.

Vadba vključuje predvsem naravne oblike gibanja, različne igre, s katerimi razvijamo motorične sposobnosti, ter veslanje na ergometrih, v kajakih in v kanujih.

Vadba poteka dvakrat na teden, in sicer v torek od 18.30 do 20.00 ter v petek od 15.00 do 16.30.

Za otroke v tej skupini se tekmovanja organizirajo na vadbi. Dolžina tekmovalne proge je 250 m, tekmujejo pa v kajakih.

Primer veslaške vadbe za otroke v šoli veslanja

Vsi veslači se strinjajo, da je veslanje izredno težek šport. Že na treningu ni lahko preveslati 2 kilometra, kaj šele na tekmovanju, kjer so obremenitve zelo velike. Ne glede na to dejstvo pa ne moremo z besedami opisati občutka, ko človek sedi v čolnu po tem, ko je iz sebe iztisnil še zadnje atome moči. V tem trenutku ni pomembna

zmaga, ni pomembno, katero mesto si osvojil, pomembno je samo, da si tam. Tisti, ki ni nikoli sedel v čolnu, ne more vedeti, kakšen užitek je, ko pluješ po jezeru, reki ali morju, ko te sonce rahlo greje in edino, kar slišiš okoli sebe, je pljuskanje vode. Ko človek enkrat to doživi, mu ta užitek ostane v spominu za vedno.

Poleti poteka vadba na zajezenem jezeru, v naravnem in izredno zdravem okolju. Najprej otroci v kajakih raziščejo obrežje Drave in se naučijo prometnih pravil (vožnja po desni strani, obračanje čolna pravokotno na smer vožnje). Nato pričnejo veslati v prilagojenem čolnu, ki se ne more prevrniti («banjica»). Temu sledi veslanje v dvojnem dvojcu in dvojnem četvercu. Zadnja in hkrati najtežja oblika je veslanje v enojcu ali skifu.

Pozimi se veslači večino časa zadržujejo v dvorani in fitnessu. Starejši veslači ob dvigovanju uteži in kondicijskem treningu veliko časa trenirajo na simulatorju veslanja, tako imenovanem ergometru. Z mlajšimi vaditelji izvajajo elementarne igre, skupinske teke, igre z žogami, aerobiko, poligone idr. Pozimi razvijajo še moč trupa, rok in nog. Velik poudarek je dan tudi aerobnim dejavnostim, kot so tek, plavanje, tek na smučeh, kolesarjenje in pohodništvo.

Slika 4: Vaje za oblikovanje pravilne telesne drže (hrbtne mišice)



Veslanja na ergometru je v programu šole veslanja zelo malo, saj je vadba na njem otrokom zaradi monotonega gibanja dolgočasna. Vadba na ergometru je dokaj podobna gibanju v čolnu, vendar le do neke mere. Odpor vode in sile, ki jo veslač občuti v čolnu, nikoli ne občuti na ergometru. Vadba na tej napravi veslačem

izboljšuje aerobne sposobnosti in jih hkrati pripravlja na tekmovanja na ergometru, ki se odvijajo ob koncu zimskega dela sezone.

Slika 5: Vadba začetnikov na ergometrih



In tako pridemo do pravega veslanja, to je tisto na vodi.

Slika 6: Vadba v enojcu



Primer vadbene enote (poleti):

- 1.) Uvodni del:
- traja od 15 do 20 minut (ogrevanje)
 - tek, skoki, poskoki
 - elementarne igre
 - štafetne igre
 - igranje košarke, nogometa, rokometu, odbojke
 - gimnastične vaje

- 2.) Glavni del:
- traja od 45 do 90 minut
 - priprava vesel, čolnov, osebne opreme (kapa, napitki, rešilni jopiči)
 - odhod na vodo
 - vaje za izpopolnjevanje veslaške tehnike (snemanje)
 - tekmovanja
 - pospravljanje in čiščenje opreme
- 3.) Zaključni del:
- traja od 10 do 20 minut
 - sproščanje in umirjanje
 - raztezne vaje (stretching)
 - videoanaliza

Primer vadbene enote (pozimi):

- 1.) Uvodni del:
- traja od 15 do 20 minut (ogrevanje)
 - tek, skoki, poskoki, aerobika
 - elementarne igre
 - gimnastične vaje
- 2.) Glavni del:
- traja od 45 do 90 minut
 - priprava simulatorjev (ergometrov) in osebne opreme
 - veslanje na ergometrih (ne več kot 15–20 minut)
 - vaje za razvijanje moči (brez dodatnih uteži!), hitrosti, koordinacije
 - igranje košarke, nogometa, rokmeta
 - poligon, štafetne igre, skupinski teki
- 3.) Zaključni del:
- traja od 10 do 20 minut
 - sproščanje in umirjanje
 - raztezne vaje (stretching)
 - igre za sprostitev in umiritev otrok

5.2.3 Vključenost v šolo veslanja

Začetniki obiskujejo šolo veslanja, dokler ne osvojijo osnov veslaške motorike in znanja ter dosežejo optimalne ravni kondicijske sposobnosti (motorične in funkcionalne). Po zaključku obiskovanja šole veslanja se začetniki vključujejo v enega od drugih programov (rekreativno, tekmovalno in vrhunsko veslanje).

Kako dolgo bo posameznik ostal v šoli veslanja oziroma prešel v tekmovalne kategorije, je zelo individualna stvar, in sicer zaradi tega, ker je biološka doba začetnikov zelo različna, prav tako pa vsak ne osvaja enako hitro vseh motoričnih znanj, potrebnih za kvalitetno veslanje. Zaradi teh razlogov posamezniki ostajajo v šoli veslanja zelo različno – od nekaj mesecev pa do enega ali celo več let. Velika večina otrok prestopi v tekmovalni program veslanja po 12. letu, skoraj vsi pa po 14. letu starosti.

Prestop v tekmovalno veslanje

V tekmovalni program veslanja se vključujejo dečki in deklice, starejši od dvanajstih let, ki so bili predhodno uspešni v šoli veslanja in so zadostili vsem trem kriterijem na testiranju. Če začetnik ni obiskoval šole veslanja, naredimo strokovno oceno sposobnosti in znanja posameznika, na podlagi katere se odločimo o vključevanju v optimalni program.

Ko govorimo, da otrok trenira, hočemo s tem povedati, da se načrtno pripravlja na bolj ali manj zahtevne športne naloge (tekmovanja). Trenerji dajejo tukaj več poudarka na kondicijo in tehniko veslanja, zaradi česar so treningi fizično bolj zahtevni, kot je vadba v šoli veslanja.

Treningi so pogostejši in potekajo šestkrat tedensko. Več je tudi tekmovanj, ki se jih otroci udeležujejo. Glede na sposobnosti in znanje tekmujejo na lokalnih, regionalnih in mednarodnih tekmovanjih. Udeležba na tekmovanjih mora biti v prvi vrsti vir zdravja in razvedrila ter bogatenje prostega časa. Najpomembnejše tekmovanje je državno prvenstvo.

Kriteriji za 12-letne otroke

Vaditelji vsako leto v jesenskem času opravijo za 12-letnike preverjanje znanja in sposobnosti (testiranje), na osnovi katerega lahko napredujejo v tekmovalni program, če zadovoljivo opravijo večino testov. V kolikor otrok ne izpolnjuje kriterijev za napredovanje v tekmovalni program, ali nima tekmovalnih ambicij v veslanju, ga uvrstijo v kategorijo rekreativnih veslačev, kjer so primarni cilji vadbe predvsem, izboljšati stopnjo zdravja, motoričnih in funkcionalnih sposobnosti ter socializacija oziroma druženje. V kolikor kasneje izrazi (pokaže) željo po tekmovanjih, mu lahko ponovno omogočijo »izboritev« svojega mesta v tekmovalnem programu. Takrat mora še enkrat sodelovati v kriterijskem testiranju, na osnovi katerega (v kolikor zadosti minimalnim pogojem) lahko napreduje v tekmovalni program.

Tabela 4: Kriteriji za 12-letne otroke

TEST	dečki	deklice
Veslanje na simulatorju (500 m)	2. 25 min	2. 30 min
Vzdržljivostni tek (600 m)	pod 2. 35 min	pod 2. 40 min
Vesa v zgibi	vsaj 35 s	vsaj 30 s

5.2.4 Organiziranost šole veslanja po statutu VD DE Maribor

Upravni odbor društva nadzoruje delo trenerjev in vaditeljev, potek šole veslanja ter rekreacijsko veslanje. Delo šole veslanja neposredno nadzorujejo strokovni kadri. V šolo veslanja so vključeni vodja šole veslanja, njegovi pomočniki (vaditelji) in začetniki. Število vaditeljev je odvisno glede na število vpisanih otrok. Vaditelj ima v skupini od 12 do 15 otrok. Skupine so homogene glede na starost, znanje in razvoj otrok.

Osnovni program šole veslanja se izvaja v veslaškem centru v Bresternici. Poleti, ob lepem vremenu, poteka vadba na vodi, v naravnem in izjemno zdravem okolju. V primeru slabega vremena in v zimskem obdobju poteka vadba v telovadnici. Dodatne

dejavnosti potekajo še na Pohorju, Kozjaku, v kopališču Pristan v Mariboru ter v Velenju.

Vpis v šolo veslanja poteka celo leto, in sicer vsak delavnik med 16. in 18. uro. Vpišejo se lahko dečki in deklice, stari od šest do dvanajst let. Ob vpisu dobi otrok vpisni list (glej prilogo), ki ga izpolnijo starši in ga vrnejo otrokovemu vaditelju. Napisati morajo ime in priimek otroka, njegov spol, datum rojstva, naslov stalnega bivališča, telefonsko številko staršev, e-mail, EMŠO (enotno matično številko občana) otroka, davčno številko, številko zdravstvenega zavarovanja, kakršnekoli zdravstvene težave otroka ter šolo in razred, ki ga otrok obiskuje. Obkrožijo še, ali je otrok plavalec oziroma neplavalec in se podpišejo.

Tako kot pri drugih športih, je zelo pomembno, da otroci pričnejo z veslanjem čim prej, najkasneje pa do dvanajstega leta. V šolo veslanja VD DE Maribor vključujejo predvsem otroke, ki obiskujejo prvo in drugo triletje osnovne šole, torej od prvega do vključno šestega razreda, lahko pa se vključijo tudi starejši. V tem obdobju je otrok najbolj dovzeten za učenje novih gibalnih nalog. Strokovnjaki trdijo, da to, kar otrok zamudi v tem obdobju, ne bo več nikoli popolnoma obvladal.

Seveda najprej ne gre za treninge v pravem smislu besede, ampak za raznoliko vadbo, v katero vključujemo veslanje z lažjimi vesli in čolni, ki so prilagojeni začetnikom. V vadbo vključujemo še veslanje v kajakih, naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, nošenja, plezanja, plazenja, lazenja, metanja, lovljenja, potiskanja, vlečenja idr.), elementarne igre, igre z žogami idr.

Otroci v obdobju okoli desetega leta z lahkoto osvojijo osnovno tehniko veslanja in pravilno koordinacijo gibanja celotnega telesa. Ob tem pa z vadbo razvijajo še primerno veslaško muskulaturo ter srčno-žilni in dihalni sistem.

Navduševanje otrok za veslanje:

- vaditelji na treningu in regatah za društveni pokal,
- športni vikend Maribora,
- športni dan,

- šola v naravi,
- vaditelji veslanja in učitelji športne vzgoje v šoli pri pouku športne vzgoje,
- zgibanke, plakati,
- objave v medijih (radio, televizija, lokalni časopis, internet idr.).

Vodja in vaditelji šole veslanja skrbijo v društvu za pridobivanje novih članov. Najprej si morajo pridobiti dovoljenje ravnatelja in učiteljev športne vzgoje. Z obiskom na šolah in predstavitvijo veslanja otrokom začnejo v mesecu aprilu in prenehajo konec junija, ko se pričnejo poletne počitnice. V tem času obiskujejo pouk športne vzgoje ter opazujejo in navdušujejo otroke za veslanje. Ob tem upoštevajo nekatere normative. Prednost pri izboru imajo otroci, ki izstopajo po telesni višini (dolžinska razsežnost telesa), ter so nadpovprečno hitri, močni in vzdržljivi.

Izbor otrok za izvedbo programa šole veslanja VD DE – Branik Maribor poteka na osnovi:

- sistematičnega spremljanja razvoja otroka od prvega razreda osnovne šole naprej s posvetovanjem z razredno učiteljico ali učiteljem športne vzgoje in s spremljanjem rezultatskih razvojnih značilnosti posameznika,
- kriterija višine, teže in dolžine udov (nog, rok in nadlahti),
- kriterija skladnosti razvoja (zdravstveno stanje),
- kriterija aerobne kapacitete (test vzdržljivosti s tekom na 600 m),
- testiranja na simulatorju veslanja.

Testi za ugotavljanje primernosti otroka za veslanje:

- *kratki šprinti* (30-60 metrov) – z njimi ugotavljamo šprintersko hitrost;
- *skok v daljino z mesta* – z njim ugotavljamo eksplozivno moč nog;
- *plezanje po vrvi* (dolžina 5 metrov) *brez nog* ali *vesa v zgibi* ali *zgibe* – z njimi ugotavljamo mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok;
- *daljši tek* (vsaj 1000 metrov) – z njim ugotavljamo vzdržljivosti v submaksimalnem kontinuiranem (dalj časa trajajočem) naprežanju;
- *veslanje na ergometru* (500 m).

Otroka, ki pri teh testih dosega nadpovprečne rezultate, vaditelj povabi na vadbo.

Drugim otrokom, ki so za vadbo prav tako navdušeni, vendar ne dosegajo nadpovprečnih rezultatov, vaditelj prav tako povabi na vadbo in jim razdeli zloženke, na katerih so vse informacije o vadbi. Zloženke otroci odnesejo domov in jih pokažejo staršem, s katerimi se nato lahko odločijo za vadbo.

Prav tako vaditelj na vsaki šoli obesi plakat na oglasno desko. Na njem so vse potrebne informacije (kraj vadbe, čas vadbe, vaditelji idr.). Vaditelji šole veslanja ponudijo učiteljem športne vzgoje tudi možnost izvedbe športnega dne z vsebinami veslanja.

5.2.5 Strokovni kader v šoli veslanja

Za izpeljavo programa so potrebni vodja šole veslanja, ki je koordinator dela in njegovi pomočniki – vaditelji. Vsi morajo imeti ustrezno znanje o veslanju in o delu z otroki.

Vaditelj šole veslanja

Vaditelj v šoli veslanja je oseba, ki pomaga mladim veslačem – začetnikom izkoristiti vse njihove potenciale. Obenem je dober poznavalec veslanja in športa nasploh ter je več kot samo vodja in učitelj, saj mora imeti poleg omenjenega znanja še znanje o didaktiki, pedagogiki, psihologiji, medicini in sociologiji športa. Najbolje je, da ima končan študij pedagoške ali trenerske smeri.

V šoli veslanja prihaja do nenehnih medsebojnih interakcij med vaditeljem in otroki. Te interakcije so eden izmed ključnih dejavnikov pri uresničevanju vadbenih in tekmovalnih ciljev. Zato mora biti odnos vaditelj – otrok nujno pozitiven, saj v nasprotnem primeru otrok težko doseže zastavljene cilje. Njun odnos je precej odvisen od vaditeljeve in od otrokove osebnosti (profila vaditelja in otroka), hkrati pa k dobremu odnosu mnogo pripomore tudi vaditeljeva strokovna usposobljenost in izkušnje.

Vaditeljeva glavna zadolžitev je, da začetnike nauči osnovno tehniko veslanja, obenem pa jih nauči še primernega odnosa do opreme (pripravljanje, uporaba, čiščenje in pospravljanje opreme). Sproti skrbi za analizo posameznikov ter načrtuje vadbo in ostale aktivnosti, ki so potrebne za čim boljše fizično in psihično pripravo svojih varovancev. Otroke mora poučevati, kontrolirati ter jih voditi skozi vadbo in prva tekmovanja. Poskrbeti mora, da je vzdušje na vadbi pozitivno in da otroci prihajajo z veseljem na vadbo. Pomembno je, da ima otroke rad, da se za njih žrtvuje in da jim želi vse najboljše.

Vaditelj mora biti zanesljiva in odgovorna oseba, saj je prav on odgovoren za razvijanje mladih v športnem smislu in tudi v smislu razvijanja njihovih osebnosti. Prizadevati si mora za neizpodbitno avtoriteto, da se otroci podredijo njegovi volji, saj lahko le tako opravlja zadane naloge in uresničuje načrtovane cilje. Poleg avtoritete je pomembno tudi to, da zna otroke motivirati za delo.

Imeti mora dobre komunikacijske sposobnosti. Uporablja naj slovenski knjižni jezik, saj bo s tem dvignil kulturno raven mladine. Govoriti mora jasno in razločno, da ga otroci razumejo. Ker delo v šoli veslanja zahteva ogromno komuniciranja med vaditeljem in otroki na daljše razdalje, naj vaditelj na treningih uporablja megafon. Mnogokrat je potrebna tudi neverbalna komunikacija, s katero lahko pove tudi to, česar z besedami ne more.

Vaditelj mora biti ustvarjalen in inovativen, kar pomeni, da mora neprestano iskati nove vaje, s čimer bo vadba čim bolj raznolika in pestra, otroci pa bodo za njo bolj motivirani. Vadbo naj vodi tako, da bo otrok prav na vsaki vadbi spoznal, da je pridobil in se naučil nekaj novega. Ob vsem tem mora vaditelj veslanja vedeti tudi to, da bo učinek vaje različen pri začetniku, ki se šele uči prvih zavesljajev, kot pri nekom, ki vadi že nekaj let in osnovno tehniko že do potankosti obvlada.

Prav tako se mora držati načela postopnosti in primerno odmerjati (dozirati) obremenitev. Vedeti mora, kako vaja učinkuje na organe, če otrok vajo za izpopolnjevanje tehnike izvaja pet, deset ali trideset minut. Pri začetniku se mora nujno držati načela od lažjega k težjemu, saj se mišice, srčno-žilni in dihalni sistem

postopoma adaptirajo na obremenitev.

Njegove druge naloge so še: vodenje letnega in mesečnega plana dela, pridobivanje novih članov v spomladanskem in jesenskem obdobju, vodenje dnevnika vadbe in prisotnosti otrok na treningu (vpisovanje v seznam), pobiranje vadnin in članarin ter organizacija poletnega veslaškega tabora v Velenju in tekmovanj za društveni pokal.

Biti vaditelj otrok, ni lahka naloga. Vaditelj veslanja za otroke je med svojimi strokovnimi sodelavci dejansko »specialist«. Za otroke je hkrati prijatelj, varuh in junak. Poleg samega znanja o veslanju, tehniki in metodiki potrebuje še veselje in dar za delo z otroki.

Ena izmed značilnosti, ki bi jo moral imeti vsak, ki dela z otroki ali odraslimi ljudmi, je empatija. To je sposobnost identifikacije (poenotenja) sebe z drugimi, vživljanje v položaj drugih ter sposobnost, da čutimo in doživljamo tako kot drugi.

Imeti dar za delo, pomeni, da se vaditelj pri vodenju otrok zna vživeti v otroke in zna odstopati od ustaljenih pravil poučevanja. Za uspešno delo mora biti vaditelj:

- strog, a vendar zavzet za učence,
- odločen, a hkrati razumevajoč za vsako njihovo željo,
- kritičen, a hkrati dovzeten za vedenje sodobne mladine.

Vaditelj veslanja mora pri delu z otroki obvezno upoštevati naslednjih 10 zapovedi:

- Za otroke si odgovoren od trenutka, ko so ti jih starši predali, pa vse, dokler jim jih spet ne oddaš.
- Delaš z otroki, zato temu primerno tudi izbiraj besede.
- Imeti moraš veliko ustvarjalno domišljijo pri zaposlovanju otrok. Zato nikoli ne sme biti konec tvojih domislekov.
- Znati moraš mnogo več, kakor je zapisano v kateremkoli učbeniku ali knjigi.
- Ne uporabljalj strokovnih izrazov, saj te otroci ne bodo razumeli.
- Nikoli ne omejuj potrebe otroka po igri.
- Nikoli ne bodi predavatelj. Otrokom pusti veslati in poskrbi za to, da se bodo čim več gibali.
- Glej, da bodo otroci na vodi upoštevali prometna pravila.

- Ne skopari s pohvalo in manj grajaj. Pohvalo potrebujejo predvsem najšibkejši otroci.
- Nikoli ne pozabi na veliko dobre volje.

Vaditelj šole veslanja mora:

- imeti veljavno licenco Veslaške zveze Slovenija, ki mu dovoljuje opravljanje strokovnega dela z mladimi na področju veslanja,
- biti redni član VD DE Maribor,
- delati z mladimi naraščajniki (6 do 12 let),
- skrbeti za zdravstveno stanje otrok in njihovo varnost,
- vodji šole veslanja pomagati pri pridobivanju novih članov in pri organizaciji poletnega veslaškega tabora ter pri tekmovanjih za društveni pokal.

Vodja šole veslanja

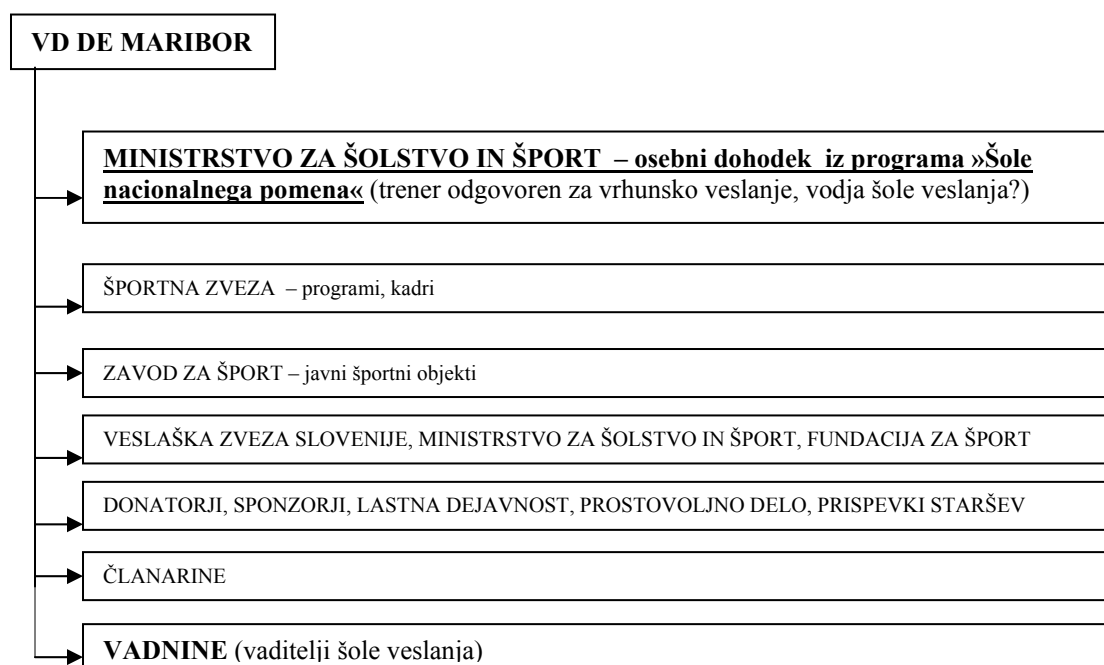
- je koordinator dela in vodi šolo veslanja,
- imeti mora primerno izobrazbo (diplomant Fakultete za šport),
- imeti mora veljavno licenco Veslaške zveze Slovenija, ki mu dovoljuje opravljanje strokovnega dela z mladimi na področju veslanja,
- biti mora redni član VD DE Maribor,
- redno se mora udeleževati seminarjev in se stalno strokovno spopolnjevati,
- pripravi letni in mesečni plan dela,
- dela z mladimi naraščajniki (od 6 do 12 let),
- pomaga trenerju pri delu z mladimi tekmovalci (od 12 do 18 let),
- skrbi za zdravstveno stanje otrok in njihovo varnost,
- vodi dnevnik dela in dnevnik prisotnosti,
- pobira članarino in vadrino,
- skrbi za pridobivanje novih članov,
- organizira poletni veslaški tabor,
- organizira tekmovanja za društveni pokal.

5.2.6 Materialne zahteve (finančni plan) za izpeljavo programa

Financiranje strokovnih delavcev v šoli veslanja

V društvu pobirajo članarine in vavnine, ne zaračunavajo pa individualnega dela trenerjev in osnovne opreme (uporaba čolnov, vesel, simulatorjev veslanja itn.). Osebno opremo si morajo kupiti začetniki sami, medtem ko za ostale kategorije (selekcije) poskrbi društvo.

Skica 4: Sredstva, s katerimi razpolaga VD DE Maribor



Trenutno je v društvu profesionalno zaposlen le en trener, ki je odgovoren za mladinske in članske kategorije (vrhunsko veslanje). Ostali trije vaditelji, ki delujejo v šoli veslanja, so honorarni delavci in jih društvo izplačuje iz mesečnih vavnin, ki jih otroci, vključeni v šolo veslanja, plačujejo konec vsakega meseca. Za uspešnejše in kakovostnejše delo v šoli veslanja bi bilo potrebno zaposliti vsaj še enega trenerja – vodjo šole veslanja, ki bi moral biti profesionalno zaposlen in bi prejemal svoj osebni dohodek od Ministrstva za šolstvo in šport.

Tabela 5: Skupno število opravljenih ur vseh vaditeljev šole veslanja v letu 2006

	skupina A	skupina B	skupina C	skupina D	skupina E	skupina F	Skupaj
Januar	34	26	13,5	13,5	13,5	13,5	114
Februar	32	24	12	12	12	12	104
Marec	36	26	13,5	13,5	13,5	13,5	116
April	34	26	12	12	12	12	108
Maj	36	26	13,5	13,5	13,5	13,5	116
Junij	34	26	13,5	13,5	13,5	13,5	114
Julij	36	26	13,5	13,5	12	12	113
Avgust	34	28	13,5	13,5	13,5	13,5	116
September	34	26	12	12	13,5	13,5	113
Oktober	36	26	13,5	13,5	13,5	13,5	114
November	34	26	13,5	13,5	12	12	111
December	36	26	12	12	13,5	13,5	113
Skupaj	416	312	156	156	156	156	1352

Urna postavka: 6, 00 EUR

Skupaj (v celem letu): 8. 112, 00 EUR

Mesečna vadbina

Prednost veslaške šole je ta, da lahko otroci prvi mesec obiskujejo in spoznavajo potek vadbe brezplačno ter se šele kasneje odločijo za redno vadbo. To je zelo dobro za mlajše otroke, ki potrebujejo navadno daljši čas, da se privadijo novemu okolju, novim vaditeljem in še posebej novim sovrstnikom.

Otroci vsak naslednji mesec plačujejo vadbino vodji šole veslanja ob koncu vsakega meseca. Na redni seji upravnega odbora VD DE Maribor so sprejeli sklep, da mesečna vadbina od 1. januarja 2007 znaša 21 EUR. Če obiskujeta šolo veslanja dva ali več otrok iz iste družine, plačajo vadbino le za enega otroka. Plačila vadbine so oproščeni vsi, ki imajo status kategoriziranega športnika (objava v obvestilih Olimpijskega komiteja Slovenije) ter izpolnjujejo program treningov in tekmovanj.

Nakup čolnov in druge opreme

Oprema, ki je na voljo vadiateljem za izpeljavo programa šole veslanja

Za izvajanje programa šole veslanja je v društvu na razpolago:

- 11 šolskih enojcev
- 4 šolski dvojni dvojci
- 1 dvojni četverec
- 1 široki enojec za učenje začetnikov – »banjica«
- 8 kajakov
- vesla
- motorni čoln
- 15 rešilnih jopičev
- 15 simulatorjev veslanja (ergometri)
- drugi rekviziti in didaktični pripomočki (žoge, kolebnice, švedske skrinje, letveniki, blazine idr.).

Osebna oprema začetnikov

OSNOVNA ŠPORTNA OPREMA, ki si jo mora priskrbeti vsak otrok in jo mora imeti s seboj na vadbi:

- dvojni športni copati (eni za zunaj, drugi za v telovadnico),
- trenirka,
- kratke hlače ali veslaški dres,
- majici s kratkimi in dolgimi rokavi,
- brezrokavnik ali vetrovka,
- ledvični pas,
- brisača,
- pokrivalo in sončna očala,
- plastenka (bidon) s pijačo,
- krema z zaščitnim faktorjem,
- rezervna oblačila,
- čista in mehka krpa za brisanje (umivanje) čolna.

V društvu je možno naročiti dres, majico, trenirko, kapo in vetrovko.

Začetniki se morajo primerno obleči glede na vremenske razmere. Vaditelji jim priporočajo, da imajo udobna oblačila – najboljše elastični dres. Majico morajo imeti zataknjeno za hlače, da si je z vozičkom ne povozijo in da imajo zaščiten ledveni del hrbta. V vetrovnem vremenu in pri nižjih temperaturah morajo imeti še ledvični pas, ki ščiti občutljivi spodnji del hrbta pred mrazom. V hladnem vremenu morajo imeti oblečenih več tanjših plasti, saj se telo ob začetku vadbe hitro ogreje in si bodo lahko katero izmed oblačil slekli. Poleti, ko je močno sonce, se morajo namazati s kremo z zaščitnim faktorjem in imeti na glavi kapo – najboljše svetle barve. Zaradi higienskih razlogov morajo imeti obute nogavice. V čolnu morajo imeti s seboj še bidon s pijačo, da ne pride do dehidracije.

Za nakup opreme je potrebnih precej finančnih sredstev, saj je le-ta zelo draga. Cene šolskih enojcev so od 2000 EUR naprej, dvojnih dvojcev pa od 3500 EUR naprej. En par šolskih vesel stane najmanj 300 EUR.

Tabela 6: Predvideni stroški za nakup novih čolnov

	Število	Cena za komad	Cena vseh skupaj
Enojec	12	2.000,00 EUR	24.000,00 EUR
Dvojni dvojec	6	3.500,00 EUR	21.000,00 EUR
Vesla	24	300,00 EUR	7.200,00 EUR
		Skupaj	52.200,00 EUR

V novi dvorani veslaškega centra je zelo malo rekvizitov in didaktičnih pripomočkov. Potrebovali bi mrežo za odbojko, švedske klopi, stojala, žoge idr.

Drugi stroški

Gorivo (motorni čoln), voda za pranje čolnov, elektrika, prevoz čolnov (tekmovanje, poletni tabor), pokali, medalje, diplome idr.

5.2.7 Drugi pogoji za izpeljavo progama

Skrb za zdravje in varnost otrok

Začetniki morajo opraviti zdravniški pregled najmanj enkrat letno pri osebнем zdravniku (sistematski pregledi v šoli), ki izda poročilo, ali je posameznik zdrav in sposoben za vadbo.

Zdravnik z anamnezo ugotavlja možna obolenja in abnormalnosti, ki bi lahko imela kakršenkoli kontraindiciran učinek na zdravje in razvoj otroka.

Veslači, ki iz šole veslanja prestopijo v tekmovalni program veslanja, imajo vsako leto napornejše treninge, zato je priporočljiv specialistični pregled srca in ožilja (EKG in laboratorijski pregled krvi), dihalnega sistema (spirometrija) in živčevja. Na koncu jim zdravnik specialist pregleda še ukrivljenost hrbtenice, vid, sluh, grlo in zobe.

Vaditelji morajo biti posebej pozorni na otroke, ki imajo kakršnekoli zdravstvene težave. O težavah otroka morajo straši obvestiti vaditelja že ob prvem obisku otroka na vadbi (vpisni list).

Ker veslaški treningi potekajo v poletnih mesecih na prostem, je potrebno otroke primerno zaščititi pred soncem in vročino. Vaditelji naj od otrok zahtevajo, da imajo na vsakem treningu na glavi pokrivalo svetle barve. Če je pokrivalo brez ščitnika za oči, naj uporablja še sončna očala, ki zaščitijo oči pred škodljivimi UVA in UVB žarki. Namažejo naj se s kremo z zaščitnim faktorjem. S seboj morajo imeti tudi plastenko vode ali druge izotonične pijače (ne presladke), da ne pride do dehidracije. Pijejo naj vsakih 10 do 15 minut po požirkih (glej poglavje o opreми!).

V spomladanskem in jesenskem obdobju se ozračje ob vodi velikokrat ohladi in zapiha hladen veter. Takrat morajo imeti otroci oblečene ledvične pasove ter brezrokavnike ali vetrovke z nepremočljivim hrbtnim delom. Če je temperatura zraka pod 10° Celzija, se vadba za otroke v šoli veslanja preseli v telovadnico.

Preventiva pred poškodbami

Tako kot pri vsakem športu so tudi pri veslanju možne poškodbe. Za poškodbe in manjše abnormalnosti je lahko kriva slaba tehnika veslanja. To pogosto zasledimo pri veslačih, ki imajo različne dolžine rok ali nog.

Najpogostejše poškodbe, ki se pojavljajo pri veslanju, so:

- žulji,
- odrgnine na spodnjem delu meč,
- zbadanje v stopalih,
- boleče mišice in
- bolečine v križu.

Vaditelj mora poskrbeti, da je vadba čim bolj varna in da so možnosti za poškodbe čim manjše. Otroke mora nenehno popravljati, da bodo osvojili pravilno tehniko veslanja. Ob tem mora imeti vaditelj še osnovna znanja o reševanju iz vode. Nenehno mora imeti nadzor nad otroki, še posebej nad tistimi v enojcih in nad najmlajšimi.

Vsi vadeči morajo upoštevati prometna pravila na vodi in se izogibati nevarnostim (oseka, plima, vodni tokovi, močan veter, valovi idr.), društvo pa jim mora zagotoviti, da je vsa uporabljajoča oprema za vadbo varna.

Usklajevanje šolskih in športnih obveznosti

Otroci, ki so vključeni v šolo veslanja, vadijo in tekmujejo poleg svojega vsakodnevnega dela in šolskih obveznosti. Njihove aktivnosti so del interesne dejavnosti mladih, rezultati niso na vrhunskem nivoju, poudarek je na športni izrabi prostega časa, razvijanju gibalnih sposobnosti in športnih znanj, utrjevanju zdravja, razvijanju družabnosti, emotivnem (čustvenem) sproščanju in duhovnem bogatenju.

Vendar kljub temu vaditelji otroke že na začetku navajajo na vestno izpolnjevanje

šolskih obveznosti. Napotki, ki jim jih dajejo:

- Pri pouku bodite zbrani in kolikor je mogoče, opravljajte sproti svoje šolske obveznosti (ne čakajte na maj!).
- Domačo nalogo naredite pred treningom (vadbo).
- Morebitne izostanke od pouka sporočajte razredniku vnaprej.
- Od spraševanja se opravičite pred uro in ne šele takrat, ko vas učitelj že pokliče pred tablo.
- Vaši starši, skrbniki in trenerji naj bodo v stalnem stiku z razredniki in učitelji.
- Naredite si podroben načrt za ustno in pisno preverjanje.
- Če imate večje težave pri posameznem predmetu, si priskrbite pomoč (inštrukcije).
- Če imate večje težave v šoli, zmanjšajte obseg športnih obveznosti, da boste nadoknadili zamujeno.
- Ne pozabite na spanje, počitek, osvežitev ter na redno, kvalitetno in ustrezno kalorično prehrano.

5.3 Mnenje staršev o programu šole veslanja v letu 2006 (anketa)

Vzorec merjencev

V vzorec merjencev smo zajeli 50 staršev, katerih otroci so obiskovali v letu 2006 šolo veslanja v VD DE Maribor.

Način zbiranja podatkov

Podatke smo zbrali z anketnim vprašalnikom, ki vsebuje 24 vprašanj. Vprašanja obsegajo področje šole veslanja in njene organiziranosti.

Za anketni vprašalnik smo se odločili zaradi tega, ker na sami vadbi nimamo dovolj časa, da bi povprašali starše o želenih podatkih. Zaradi tega smo petdeset anketnih

vprašalnikov razdelili med starše, ko so pripeljali svoje otroke na vadbo. Nekateri starši so anketni vprašalnik izpolnili takoj, nekateri pa so ga odnesli s seboj domov in ga prinesli na naslednjo vadbo. Podatke smo uspeli zbrati v dveh tednih, v mesecu avgustu.

Starši so se odločili za odgovore na tista vprašanja, za katera so menili, da se v njih kažejo njihove in otrokove želje ter interesi. Pri nekaterih vprašanjih so imeli možnost, da so sami podali svoje predloge. Da bi bili starši pri reševanju anketnega vprašalnika bolj motivirani, je bila anketa anonimna.

Anketa je bila izvedena v avgustu leta 2006. Potekala je gladko. Starše smo pred izvedbo naloge natančno seznanili o pomenu ankete in o izvajanju le-te. Pri izpolnjevanju vprašalnika smo jim po potrebi pomagali.

Vzorec spremenljivk

Uporabili smo anketni vprašalnik zaprtega in odprtega tipa, ki zajema 24 spremenljivk. Celoten pregled anketnega vprašalnika je v prilogi.

Vprašalnik vsebuje naslednje spremenljivke:

1. Spol vašega otroka?
2. Starost vašega otroka?
3. Kje je otrok prvič slišal za šolo veslanja oziroma kdo mu je povedal za njo?
4. Koliko časa je vaš otrok vključen v šolo veslanja?
5. Kako pogosto vaš otrok obiskuje šolo veslanja?
6. Ali vam in vašemu otroku ustreza čas izvajanja veslaške šole (16.00–18.00)?
 - Če je odgovor ne, napišite čas, ki bi vam bolje ustrezal.
7. Ali menite, da bi otroci, vključeni v veslaško šolo, morali imeti treninge tudi med vikendi?
8. Kako prihaja vaš otrok na trening?
9. Dolžina treningov?
10. Velikost vadbenih skupin (od 12 do 15 otrok)?

11. Ali menite, da so vadbeni prostori primerni za vadbo?
12. Ali menite, da je oprema primerna za vadbo?
13. Ali menite, da so treningi dovolj raznoliki?
14. Ali menite, da je v trening vključenih dovolj elementarnih in drugih iger?
15. Ali otrok z veseljem prihaja na trening?
16. Vaš otrok je po treningu največkrat: spočit, nekoliko utrujen, zelo utrujen?
17. Vaš otrok je po treningu največkrat: zadovoljen, nezadovoljen?
18. Ali menite, da bi bilo potrebno delo z otroki bolj individualizirati?
19. Ali menite, da so tekmovanja za otroke v šoli veslanja potrebna?
20. Kakšna dolžina proge, menite je za tekmovanja za otroke v veslaški šoli najprimernejša?
21. Ali menite, da je za varnost otrok na treningih dovolj dobro poskrbljeno?
22. Ali menite, da je pomembno, kakšno izobrazbo ima trener oziroma vaditelj, ki dela z mladimi?
23. Ali veste, kakšno izobrazbo ima vaditelj vašega otroka?
 - Če je odgovor da, napišite stopnjo (V, VI, VII) in vrsto izobrazbe vaditelja.
24. Mesečna vadbina je: ravno prav visoka, predraga, prepoceni?

Metode obdelave podatkov

Podatke smo obdelali na oddelku za računalniško obdelavo podatkov na Fakulteti za šport v Ljubljani s statističnim paketom SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Uporabili smo podprograme, ki ustrezajo za analizo atributivnih in delno tudi numeričnih spremenljivk. Za izračunavanje frekvenc in odstotkov smo uporabili podprogram FREQUENCIES.

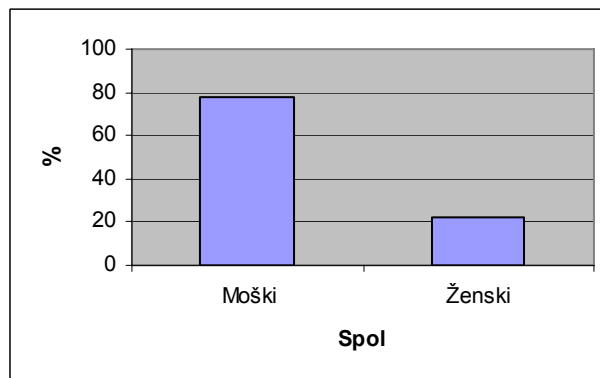
PREDSTAVITEV IN ANALIZA ANKETE

V nadaljevanju so prikazani grafi, ki smo jih izdelali na podlagi analize odgovorov na posamezna vprašanja.

1. Spol otrok

V anketo smo zajeli 50 naključno izbranih staršev, ki so imeli svoje otroke v letu 2006 vključene v program šole veslanja v VD DE Maribor. Od tega jih je bilo 39 ali 78 % staršev od dečkov in 11 ali 22 % od deklic.

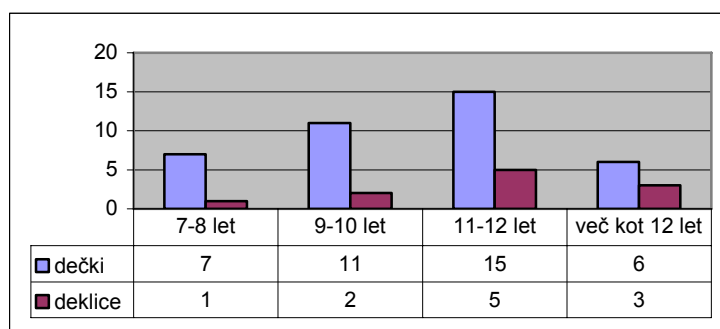
Graf 1: Spol otrok



2. Starost otrok

Največ staršev (20 ali 40 %) je imelo otroka starega od enajst do dvanajst let, najmanj (8 ali 16 %) pa od sedem do osem let.

Graf 2: Starost otrok

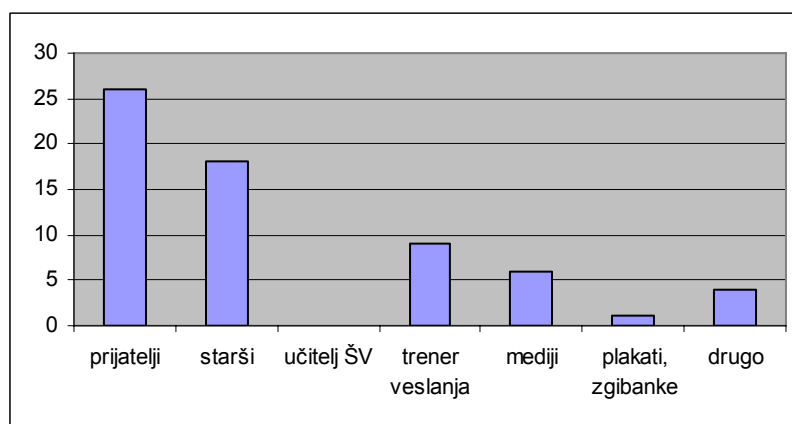


Ta rezultat je bil pričakovan, saj je za začetek ukvarjanja z veslanjem najprimernejša starost med desetim in dvanajstim letom. Takrat so otroci navadno že dovolj samostojni, prav tako pa jih ni strah vode, saj že skoraj vsi znajo plavati.

3. Seznanjanje s šolo veslanja (možnih je bilo več odgovorov, zato so % drugačni)

Otroci največkrat za šolo veslanja izvedo preko prijateljev (26 odgovorov ali 40,6 %) in staršev (18 odgovorov ali 28,1 %). Le 9 ali 14,1 % jih je za veslanje navdušil trener veslanja, 6 ali 9,4 % pa jih je za veslanje slišalo preko medijev (TV, radio, časopis, internet idr.).

Graf 3: Seznanjanje s šolo veslanja



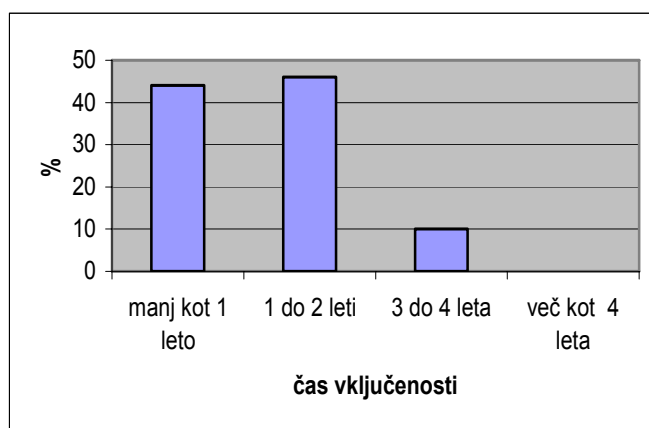
Najverjetneje so otroci za izvajani program šole veslanja slišali od prijateljev, ki so že obiskovali vadbo in so bili zadovoljni z načinom dela v društvu. Možno pa je tudi, da so se odločili za vadbo sami, ob vzpodbudi staršev.

V prihodnosti bo potrebno v društvu za novačenje začetnikov skrbeti še bolj sistematično. Vaditelji bi morali obiskati vse okoliške šole in poskrbeti, da bo predstavitev čim bolj zanimiva. Tako bi lahko na primer ob predstavitvi predvajali kakšen film z najboljšimi slovenskimi veslači, pokazali njihove slike itn.

4. Čas vključenosti otrok v šolo veslanja

Največ otrok (23 ali 46 %) je bilo v program šole veslanja vključenih od enega do dveh let, oziroma manj kot eno leto (22 ali 44 %). Le 5 ali 10 % je bilo takšnih, ki so veslaško vadbo obiskovali od tri do štiri leta, medtem ko nihče od njih šole veslanja ni obiskoval več kot štiri leta.

Graf 4: Čas vključenosti v šolo veslanja

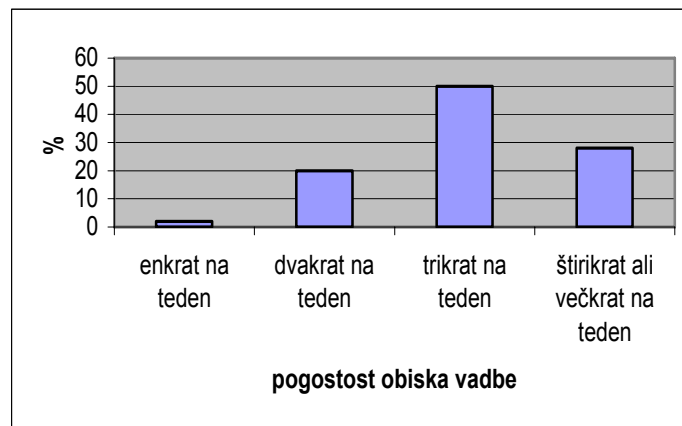


Takšno stanje je pričakovano, saj so v društvu šele pred štirimi leti začeli z izvajanjem organizirane vadbe za najmlajše otroke. Takrat je bilo v šolo veslanja vključenih manj kot deset otrok. Danes je stanje popolnoma drugačno, saj vadi v društvu že več kot šestdeset otrok.

5. Pogostost obiska vadbe

25 ali 50 % od vseh otrok je obiskovalo vadbo trikrat na teden, 14 ali 28 % štirikrat ali večkrat na teden, 10 ali 20 % dvakrat na teden in le en otrok (2 %) je prihajal na vadbo enkrat tedensko.

Graf 5: Pogostost obiska vadbe



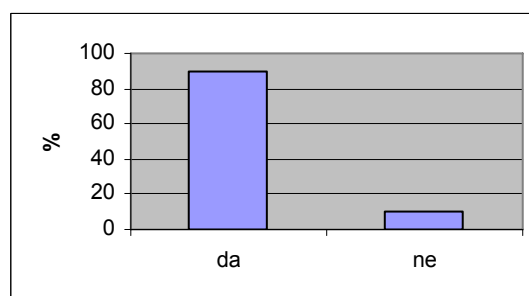
Vaditelji na začetku priporočajo otrokom, da se vadbe udeležijo vsaj trikrat tedensko, zato je tudi največ otrok, ki prihaja na vadbo trikrat na teden. Ob tem je potrebno dodati, da ima večina otrok po rednih šolskih obveznostih še druge dejavnosti, zato jim velikokrat zmanjka prostega časa za veslanje. Kljub temu pa ni nič narobe, če vadbo obiskujejo enkrat ali dvakrat na teden.

Ko otroci dopolnijo dvanajst let, jim vaditelji priporočajo še več vadbe, in sicer od štiri do šestkrat na teden.

6. Ustreznost časa izvajanja šole veslanja

Večini staršev (45 ali 90 %) je ustrezal čas izvajanja šole veslanja. Ostali starši (5 ali 10 %), ki jim čas vadbe ni ustrezal, so bili mnenja, da bi morala biti vadba kasneje, in sicer po 17. uri.

Graf 6: Ustreznost časa izvajanja šole veslanja



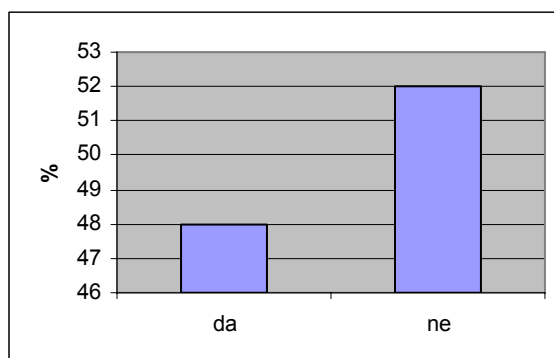
To je najverjetneje zaradi njihovega delovnega časa (narave dela), ki traja še v popoldanskih urah. Zaradi tega svojega otroka težko ali pa ga sploh ne morejo pripeljati na vadbo. Možno je tudi, da so starši mnenja, da imajo otroci med poukom v šoli (šolskimi obveznostmi) in vadbo premalo počitka.

7. Vadba med vikendi

Glede na to, da nekaj staršev in otrok nima časa med tednom, v društvu organizirajo vadbo tudi med vikendi.

Mnenja so bila deljena, saj je 24 ali 48 % staršev menilo, da bi morala biti vadba tudi med vikendi, medtem ko jih je bilo 26 ali 52 % za to, da vadbe ne bi bilo.

Graf 7: Vadba med vikendi

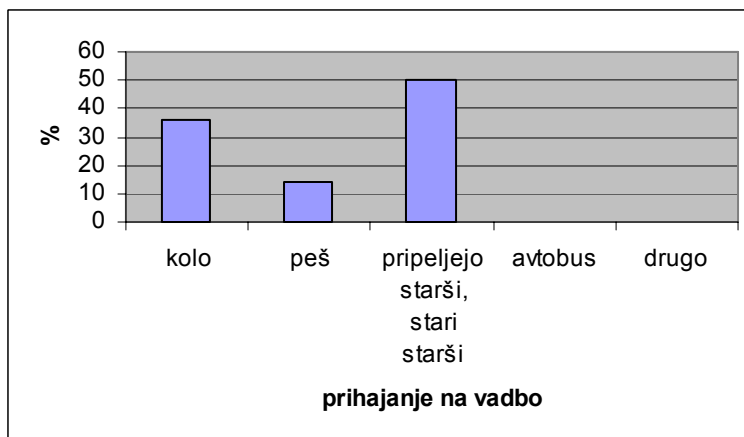


Razlog za takšno stanje je najverjetneje ta, da bi starši radi svoj prosti čas med vikendi preživeli skupaj z otroki.

8. Prihajanje otrok na vadbo

Največ otrok (25 ali 50 %) so pripeljali na vadbo starši ali stari starši. Veliko otrok, ki so najverjetneje doma v bližini društva, je prihajalo na vadbo s kolesom (18 ali 36 %) oziroma peš (7 ali 14 %).

Graf 8: Prihajanje otrok na vadbo

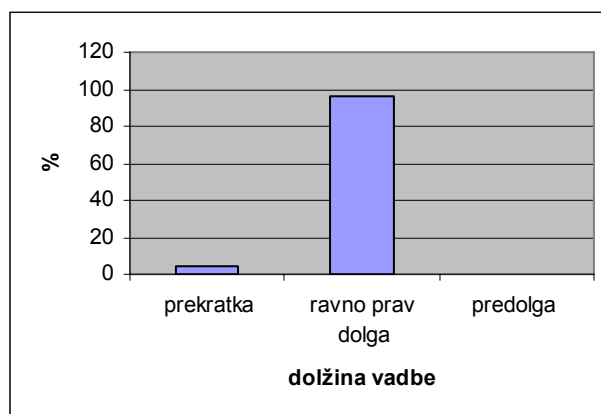


Glede na dejstvo, da je večina udeležencev veslaške šole zelo mladih, starih med 9 in 12 let, jih kar velik odstotek prihaja na vadbo samostojno.

9. Dolžina vadbe

Skoraj vsi starši (48 ali 96 %) so bili mnenja, da je vadba ravno prav dolga. Le dva (4 %) sta menila, da je prekratka, medtem ko ni bil nihče mnenja, da je vadba predolga.

Graf 9: Dolžina vadbe

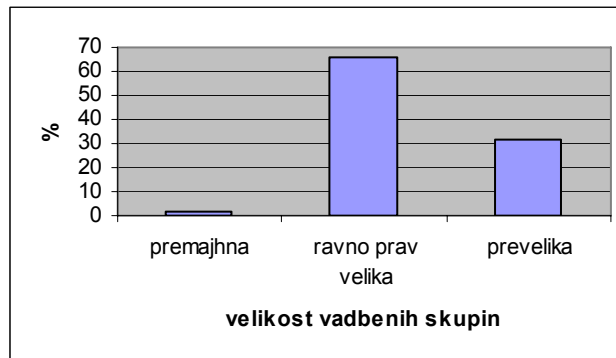


Dolžina vadbe je v veliki meri odvisna od starosti otrok in časa, ki ga društvo namenja šoli veslanja in rekreaciji nasproti tekmovalnemu veslanju, ki prav tako potrebuje svoj prostor na vodi.

10. Velikost vadbenih skupin

Večina staršev (33 ali 66 %) je menila, da je število otrok v skupini primerno, 16 ali 32 % jih je bilo mnenja, da je v skupinah preveliko število otrok, le en starš (2 %) pa je menil, da je v skupinah premalo otrok.

Graf 10: Velikost vadbenih skupin



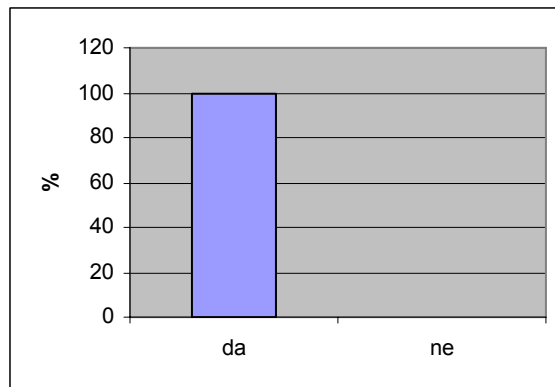
Skupine v šoli veslanja so sestavljene v skladu z razpoložljivim časom, ki je namenjen za izvajanje programa šole veslanja v odnosu na tekmovalni program in količino čolnov, ki so namenjeni za učenje.

Tisti, ki so bili mnenja, da so vadbene skupine prevelike, so bili najverjetneje starši starejših otrok, ki bi želeli več veslati v enojcih. Ker imajo v društvu še zmeraj premalo enojcev, vaditelji uporabljajo tudi dvojne dvojce in dvojni četverec, v katerih pa je učinek vadbe že odvisen od motivacije in sposobnosti drugih udeležencev.

11. Primernost vadbenih prostorov

Vsi starši (100 %) so menili, da so vadbeni prostori primerni za vadbo.

Graf 11: Primernost vadbenih prostorov

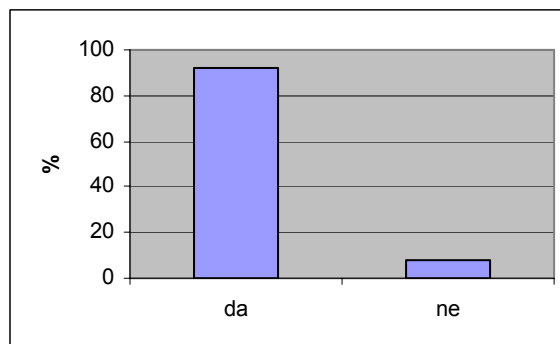


Razlog za to je najverjetneje v tem, da so v društvu v zadnjem letu dobili nov veslaški center s fitnessom, prostorom za ergometre, košarkarskim igriščem, garderobami in sanitarijami, ki omogoča raznovrstno in zanimivo vadbo.

12. Primernost opreme

Večina staršev (46 ali 92 %) je bila mnenja, da je oprema primerna za vadbo. 4 ali 8 % staršev pa je menilo, da je oprema neprimerna za otroke, ki vadijo v šoli veslanja.

Graf 12: Primernost opreme

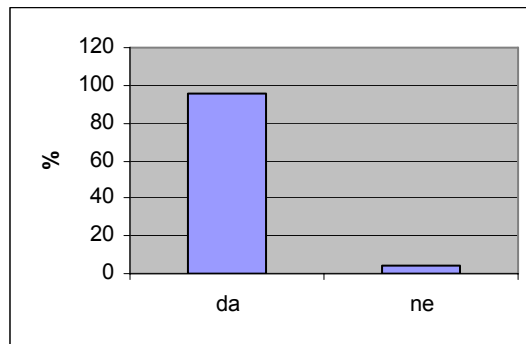


V tem trenutku je oprema razpoložljiva v skladu s finančnimi zmožnostmi društva. Tega se zaveda tudi večina staršev. Kljub temu pa se vodstvo društva trudi, da bi omogočilo še boljše pogoje za vadbo.

13. Raznolikost vadbe

Skoraj vsi starši (48 ali 96 %) so se strinjali, da je vadba dovolj raznolika. Le dva od njih (4 %) sta bila nasprotnega mnenja.

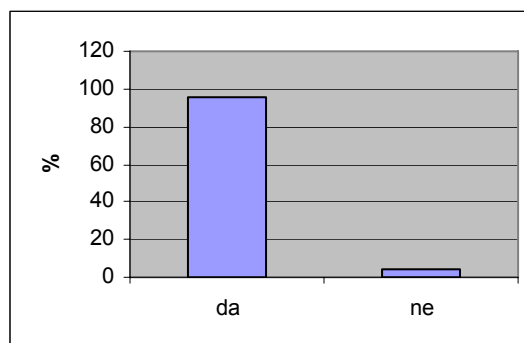
Graf 13: Raznolikost vadbe



14. Vključenost zadostnega števila elementarnih in drugih iger v vadbo

Tako kot pri prejšnjem vprašanju jih je bila večina staršev (48 ali 96 %) mnenja, da je v vadbo vključenih dovolj iger. Le dva (4 %) sta bila mnenja, da je iger še vedno premalo.

Graf 14: Vključenost zadostnega števila elementarnih in drugih iger v vadbo

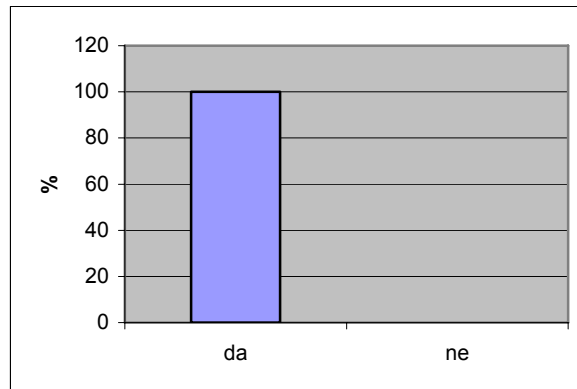


Iz tega lahko sklepamo, da so starši na splošno zadovoljni z načinom dela v šoli veslanja.

15. Veselje otrok do vadbe

Vsi starši (100 %) so bili mnenja, da njihovi otroci z veseljem obiskujejo vadbo.

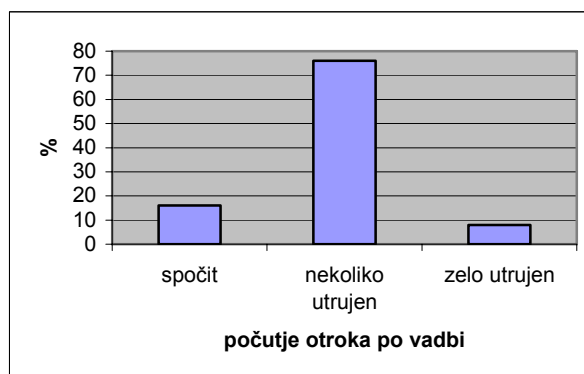
Graf 15: Veselje otrok do vadbe



16. Počutje otrok po vadbi

Velika večina staršev (38 ali 76 %) je menila, da je njihov otrok po vadbi največkrat le nekoliko utrujen. 8 ali 16 % jih je menilo, da je po vadbi otrok spočít, 4 ali 8 % pa da je zelo utrujen.

Graf 16: Počutje otrok po vadbi



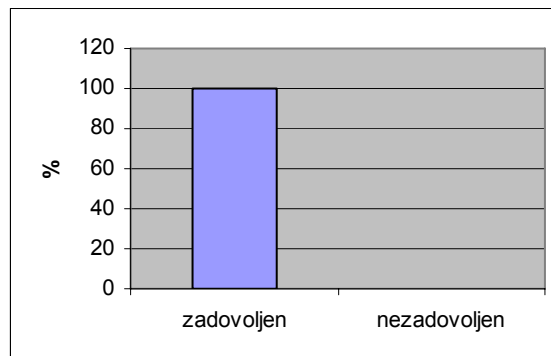
Glede na to, da je večina otrok po vadbi le nekoliko utrujenih, lahko sklepamo, da je vadba primerno intenzivna. S tistim, ki jim je vadba prelahka ali prenaporna, bi bilo potrebno delati še bolj individualno, oziroma jih vključiti v mlajšo ali starejšo starostno

skupino.

17. Zadovoljstvo otroka po vadbi

Vsi starši (100 %) so bili mnenja, da so njihovi otroci po vadbi največkrat zadovoljni.

Graf 17: Zadovoljstvo otroka po vadbi

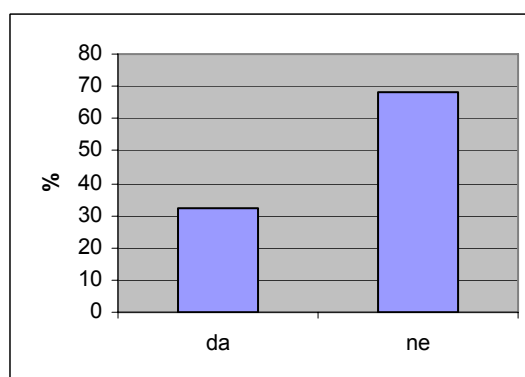


Iz tega splošnega zadovoljstva lahko sklepamo, da je delo šole veslanja pravilno naravnano, ob tem pa dosega cilje, na podlagi katerih je bilo zasnovano.

18. Povečanje obsega individualnega dela z otroki

16 ali 32 % staršev jih je bilo mnenja, da bi morali vadbo še bolj individualizirati, medtem ko jih 34 ali 68 % menilo, da to ni potrebno.

Graf 18: Povečanje obsega individualnega dela z otroki

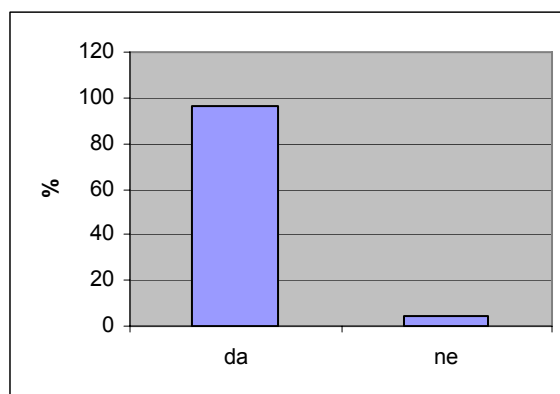


Razlog za takšno stanje je predvsem v tem, da so bile skupine v času poteka ankete zelo nehomogene. Tako so na primer sedemletni otroci, ki bi morali osnove veslanja spoznavati skozi igro, vadili s tri ali štiri leta starejšimi otroki, ki so imeli že bolj resno vadbo in pri kateri je bil že večji poudarek na tehniki veslanja.

19. Pomembnost tekmovanj za otroke v šoli veslanja

Skoraj vsi starši (48 ali 96 %) so bili mnenja, da so tekmovanja v šoli veslanja pomembna in jih je potrebno izvajati, medtem ko se dvema (4 %) to ne zdi potrebno.

Graf 19: Pomembnost tekmovanj za otroke v šoli veslanja

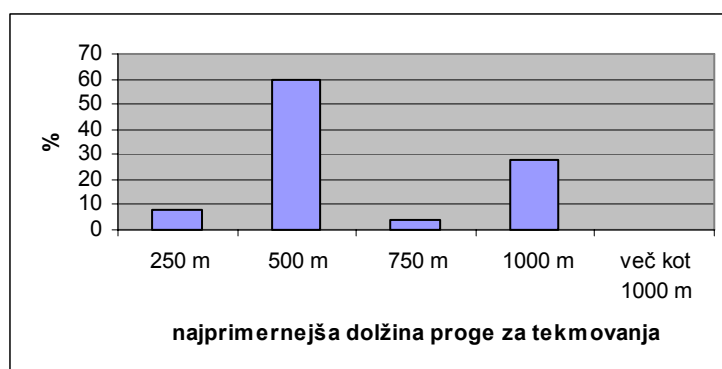


Tekmovanja predstavljajo zelo pomemben motivacijski dejavnik, skozi katerega lahko starši spremljajo napredek svojega otroka in ga primerjajo z drugimi otroki. Zaradi tega organizirajo v društvu društveni pokal, na katerem nastopajo vsi udeleženci veslaške šole, ko dopolnijo 10 let. Za mlajše otroke organizirajo tekmovanja na vadbi.

20. Najprimernejša dolžina proge za tekmovanja

Največ staršev (30 ali 60 %) je bilo mnenja, da je najprimernejša dolžina proge za tekmovanje 500 metrov, 14 ali 28 % jih je bilo mnenja, da je najprimernejša dolžina 1000 metrov, 4 ali 8 % 250 metrov in 2 ali 4 % 750 metrov.

Graf 20: Najprimernejša dolžina proge za tekmovanja

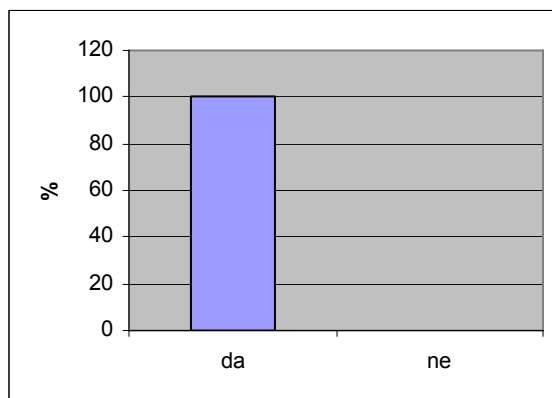


Nihče ni bil mnenja, da bi morala biti dolžina proge več kot 1000 metrov. Iz tega lahko sklepamo, da se starši zavedajo, da dolgotrajnejši napor za njihovega otroka v tem obdobju še ni primeren.

21. Varnost otrok na vadbi

Vsi starši (100 %) so bili mnenja, da je za varnost otrok na vadbi dobro poskrbljeno.

Graf 21: Varnost otrok na vadbi



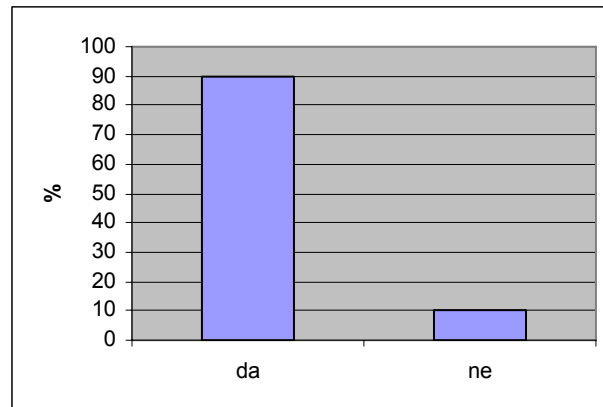
Vaditelji šole veslanja se zavedajo, da mora biti varnost vedno na prvem mestu. Zaradi tega imajo motorni čoln z rešilnimi jopiči v stalni pripravljenosti, nenehno pa otroke nadzorujejo še iz obale, ali jih spremljajo v motornem čolnu.

Prav tako je na vadbi obvezna uporaba rešilnih jopičev za najmlajše otroke in neplavalce.

22. Pomembnost vaditeljeve izobrazbe

Večina staršev (45 ali 90 %) je menila, da je pomembno, kakšno izobrazbo ima trener oziroma vaditelj, ki dela z otroki v šoli veslanja, medtem ko se petim staršem (10 %) to ni zdelo pomembno.

Graf 22: Pomembnost vaditeljeve izobrazbe



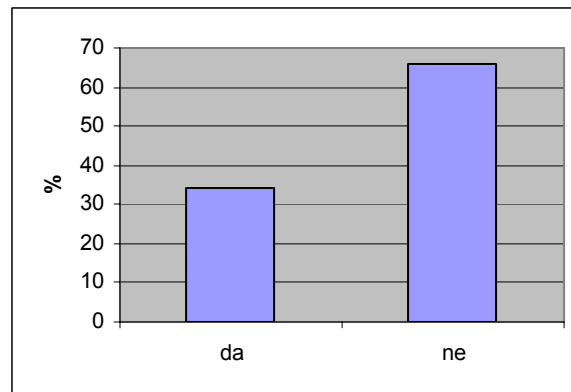
Tisti, ki so bili mnenja, da je izobrazba vaditelja pomembna, se najverjetneje zavedajo, da je delo z otroki večplastno in da mora biti vaditelj dobro strokovno in pedagoško podkovan.

V VD DE Maribor imajo vsi vaditelji ustrezno pedagoško izobrazbo ter znanje in izkušnje o veslaškem športu.

23. Poznavanje vaditeljeve izobrazbe

Večina staršev (33 ali 66 %) ni vedela, kakšno izobrazbo ima vaditelj, ki dela z njihovim otrokom. Le 17 ali 34 % jih je napisalo, da vedo, kakšno izobrazbo ima otrokov vaditelj.

Graf 23: Poznavanje vaditeljeve izobrazbe

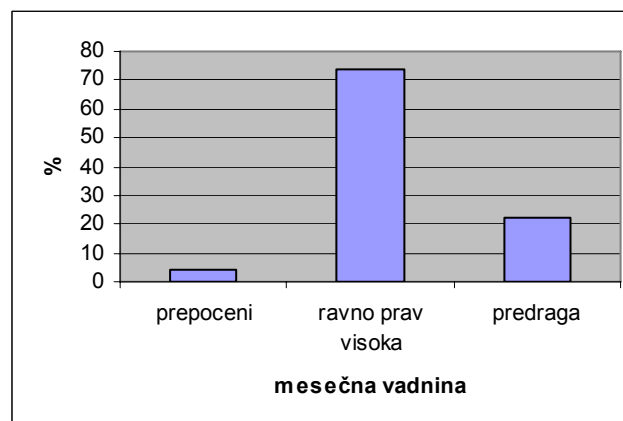


Starši so na podvprašanje o stopnji in vrsti vaditeljeve izobrazbe odgovarjali zelo različno, in sicer od V. do VII. stopnje izobrazbe. Nekateri so napisali učitelj športne vzgoje, absolvent Fakultete za šport in gimnazijski maturant.

Rezultat tega je najverjetneje to, da mnogokrat starši le pripeljejo in odpeljejo svojega otroka, ob tem pa imajo zaradi pomanjkanja časa zelo malo možnosti za sproščen pogovor z vaditeljem.

24. Primernost mesečne vadbine

Graf 24: Primernost mesečne vadbine



Večina staršev (37 ali 74 %) je bila mnenja, da je višina vadbine ravno prav visoka. 11 ali 22 % jih je menilo, da je previsoka, 2 ali 4 % pa, da je prenizka.

Iz tega lahko sklepamo, da se v veslanjem ukvarja predvsem srednji razred, nekaj pa je tudi otrok manj premožnih staršev.

6 SKLEP

V diplomskem delu smo predstavili program šole veslanja za otroke v prvem in drugem triletju osnovne šole, ki poteka v Veslaškem društvu Dravske elektrarne Maribor. Ob tem smo predstavili tudi veslanje, njegovo zgodovino ter organiziranost VD DE Maribor. Pozornost smo namenili tudi otrokovemu razvoju, negativnim posledicam dolgotrajnega sedenja v šolskih klopih in pozitivnemu vplivu veslanja na celostni razvoj otroka.

V predstavljeni program, ki se odvija skozi celo leto, so vključeni že najmlajši šolski otroci, kar še vedno ni praksa v drugih slovenskih veslaških klubih. V društvu se namreč opirajo na dejstvo, da predstavlja obdobje od sedmega leta starosti naprej idealni čas za sistematično ukvarjanje s športom. S pomočjo športa je namreč v najzgodnejšem obdobju otroka mogoče oblikovati in postaviti temelje za kasnejše športnorekreacijsko udejstvovanje mladostnika in odraslega človeka.

Ker je veslanje eden izmed napornejših aerobnih športov, mora biti vadba za najmlajše otroke čim bolj pestra in zanimiva. To pomeni, da mora vključevati veliko iger in dodatnih dejavnosti. Zato v društvu poleg vadbe veslanja organizirajo še tekmovanja za društveni pokal, desetdnevni poletni veslaški tabor v Velenju, plavanje, kolesarjenje, pohodništvo in tek na smučeh.

Osnovni namen šole veslanja je doseganje vzgojnih in zdravstvenopreventivnih učinkov na otroka. Namen torej ni zgolj vrhunski rezultat, ampak predvsem to, da si otrok skozi športno aktivnost osmisli svojo nadaljnjo življenjsko pot in da si v času vadbe pridobi nekaj pozitivnih lastnosti, ki mu bodo koristile v kasnejšem življenju.

Ker je v šoli veslanja dan velik pomen pravilni telesni drži otrok, je v vsak uvodni in zaključni del vadbe vključenih veliko vaj za razvijanje moči trebušnih in hrbtnih mišic. Dobro razvita miškulatura trupa je namreč preventiva pred bolečinami v križnem delu hrbtenice, ki se mnogokrat pojavijo pri nepravilni tehniki veslanja.

Iz šole veslanja lahko otroci, ki so stari dvanajst let in so uspešni na kriterijskem

testiranju, prestopijo v tekmovalni program veslanja. Treningi so tukaj pogostejši in fizično bolj zahtevnejši, pogostejša pa so tudi tekmovanja, ki se jih otroci udeležujejo.

Da bi si pridobili mnenje staršev o izvajanem programu, smo izvedli anonimno anketo, ki so jo izpolnili starši, katerih otroci so obiskovali vadbo v letu 2006. V anketo je bilo vključenih 50 naključno izbranih staršev. Od tega jih je bilo 39 staršev dečkov in 11 od deklic. Največ otrok je bilo starih od devet do dvanajst let, večina od teh pa je bila v program šole veslanja vključena manj kot eno leto oziroma od enega do dveh let. Polovica od vseh otrok je vadbo obiskovala trikrat tedensko, 20 % jo je obiskovalo dvakrat na teden, 28 % pa štirikrat ali večkrat tedensko.

Večini staršev je ustrezal čas izvajanja vadbe. Tisti, ki se s tem niso strinjali, so bili mnenja, da bi morala biti vadba kasneje, in sicer po 17. uri. Polovico vseh otrok so na vadbo vozili starši ali stari starši. Drugi otroci so prihajali na vadbo s kolesom ali peš.

Večina staršev je bila mnenja, da so primerni dolžina vadbe in oprema ter vadbeni prostori, ki so na razpolago za izvajanje programa. Večina jih je menila, da je vadba dovolj raznolika in da je v njo vključenih dovolj iger. Precej staršev je bilo mnenja, da je od 12 do 15 otrok v vadbeni skupini preveč in da bi bilo potrebno vadbo bolj individualizirati. Mnogo staršev se je tudi strinjalo, da so tekmovanja potrebna že v šoli veslanja in da je najprimernejša proga za najmlajše 500 oziroma 1000 metrov. Vsi so se tudi strinjali, da je za varnost na vadbi dobro poskrbljeno, večina od njih pa je bila tudi mnenja, da je mesečna vadbina ravno prav visoka.

Večina otrok je na vadbo prihajala z veseljem, po vadbi pa so bili zadovoljni in le nekoliko utrujeni.

Večina staršev je menila, da je pomembna izobrazba vaditelja, ki dela z najmlajšimi veslači. Kljub temu pa jih kar 66 % od njih ni vedelo, kakšen poklic ima vaditelj njihovega otroka.

Mnenje staršev nam pokaže, da je program šole veslanja na splošno dobro zastavljen. Kljub temu pa bi se nekatere stvari dale še izboljšati. Tako bi lahko na

primer zmanjšali število vadečih v skupinah in s tem bolj individualizirali delo z otroki, pridobili še več čolnov in druge pripadajoče opreme itn.

Na podlagi vseh navedenih dejstev lahko ugotovimo, da je šola veslanja v VD DE Maribor primerno zastavljena (smotno naravnana) in vodi k dosegu ciljev, na podlagi katerih je bila vzpostavljena.

Tako je bil kratkoročni cilj – povečati število vadečih v društvu ter jim podati čim boljše osnove veslaške motorike – dosežen že v lanskem poletju. Srednjeročni cilj – doseganje primerljivosti in konkurenčnosti z ostalimi slovenskimi klubi ter nastopanje čim večjega števila veslačev na državnem prvenstvu in doseči čim več zmag – je bil delno že dosežen, delno pa ga bodo poskušali doseči še letos v sredini septembra na državnem prvenstvu na Bledu. Tudi dolgoročni cilj, ki se nanaša na povečevanje števila kategoriziranih športnikov in reprezentantov v društvu, še ni popolnoma dosežen, saj gre za dolgoročni proces. Kljub temu pa ga bodo s sistematičnim in strokovnim delom slej ali prej dosegli.

Diplomsko delo je namenjeno kot priročnik vodjam šole veslanja, veslaškim vaditeljem in trenerjem ter vsem, ki sodelujejo pri izpeljavi, načrtovanju in organizaciji programa, hkrati pa si prizadevajo za izpeljavo zanimivejšega programa šole veslanja.

7 LITERATURA

- 1.) Bizjan, M. (1999). *Šport od mladosti k zrelosti – iskanje poti*. Ljubljana: Zbirka šport / Knjigarna Karantanija.
- 2.) Dežman, B. (2000). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- 3.) Herberger, E. (1984). *Trening veslača*. Beograd: Savez organizacija za fizičku kulturo.
- 4.) Horvat, L., & Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- 5.) Janša, M., & Klavora, P. (2002). *Slovenska šola veslanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za multimedijske tehnologije.
- 6.) Klavora, P. (1982). *Rowing 2*. Ottawa: Canadian Amateur Rowing Association, cop.
- 7.) Mellerowicz, H. (1972). *Training : biologische und medizinische Grundlagen und Prinzipien des Trainings: für Sportärzte, Rehabilitationsärzte, Präventionsärzte, Werkärzte, Leibeserzieher, Sportlehrer, Trainer Übungsleiter und Krankengymnasten*. Berlin: Springer.
- 8.) Nordheim, E., & Nordheim, W. (1970). *Sport International*. München: BLV Verlagsgesellschaft.
- 9.) Osterman, J. (2005). *Pot na vrh: 100 let veslanja na Bledu*. Bled: Veslaški klub Bled, zanj P. Fajfar.
- 10.) Požarnik, H. (1972). *Psihologija za srednje medicinske šole*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- 11.) Redgrave, S. (1992). *Steven Redgrave's complete book of rowing*. London: Partridge Press.

12.) Sušič, Ž. (1971–1972). *Knjiga o športu I.*. Ljubljana: Državna založba Slovenije, Zagreb: Mladost.

13.) Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

14.) Ulaga, D. (1996). *Šport, ti si kakor zdravje*. Celje: Mohorjeva družba.

15.) Ulaga, D. (1976). *Telesna vzgoja, šport, rekreacija*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

16.) Žeželj, A. (1978). *Veslanje*. Beograd: Sportska knjiga.

17.) www.dem.si/vd

18.) www.vd-branik.com

8 PRILOGE

Priloga 1: Vpisni list

VPISNI LIST – ŠOLA VESLANJA (izpolnijo starši)

Ime in priimek otroka: _____

Spol otroka (obkroži): M Ž

Datum rojstva otroka: _____

Naslov stalnega bivališča:

Domači telefon:

GSM staršev:

E-mail: _____

EMŠO otroka: _____

Davčna številka otroka: _____

Št. zdravstvenega zavarovanja otroka: _____

Zdravstvene težave otroka:

Šola in razred, ki ga otrok obiskuje: _____

Otrok je (obkroži): PLAVALEC NEPLAVALEC

Podpis staršev: _____

Priloga 2: Anketni vprašalnik

ANKETA

Spoštovani starši!

Sem Andreja Kolander, študentka Fakultete za šport. V diplomski nalogi bom analizirala trenutni program šole veslanja VD DE Branik Maribor, v katerega je vključen tudi vaš otrok. Zato vas prosim, da v kolikor ste pripravljeni sodelovati v raziskavi, izpolnite naslednji vprašalnik. Anketa je anonimna, rezultate pa bomo uporabili izključno za raziskovalne namene.

Prosimo, da pri vsakem vprašanju obkrožite samo en odgovor.

- 1.) Spol vašega otroka: a) moški
 b) ženski

- 2.) Starost vašega otroka: a) 7–8 let
 b) 9–10 let
 c) 11–12 let
 d) več kot 12 let

- 3.) Kje je otrok prvič slišal za šolo veslanja oziroma kdo mu je povedal za njo?
(možnih je več odgovorov)
 a) prijatelji
 b) starši
 c) učitelj športne vzgoje
 d) trener veslanja
 e) preko medijev (televizija, radio, časopis)
 f) plakati in zgibanke v šoli
 g) drugo: _____

- 4.) Koliko časa je vaš otrok vključen v šolo veslanja?
 a) manj kot 1 leto
 b) 1–2 leti
 c) 3–4 leta
 d) več kot 4 leta

- 5.) Kako pogosto vaš otrok obiskuje vadbo?
 a) enkrat na teden
 b) dvakrat na teden
 c) trikrat na teden
 d) štirikrat ali večkrat na teden

- 6.) Ali vam in vašemu otroku ustreza čas izvajanja šole veslanja (16.00–18.00)?
 a) da
 b) ne

Če je odgovor ne, napišite na črto čas, ki bi vam bolj ustrežal.

7.) Ali menite, da bi otroci, vključeni v šolo veslanja, morali imeti vadbo tudi med vikendi?

- a) da
- b) ne

8.) Kako prihaja vaš otrok na vadbo?

- a) peš
- b) s kolesom
- c) z avtobusom
- d) pripeljejo ga starši, stari starši
- e) drugo: _____

9.) Dolžina vadbe je:

- a) ravno prav dolga
- b) predolga
- c) prekratka

10.) Velikost vadbenih skupin (od 12 do 15 otrok) je:

- a) ravno prav velika
- b) prevelika
- c) premajhna

11.) Ali menite, da so vadbeni prostori primerni za vadbo?

- a) da
- b) ne

12.) Ali menite, da je oprema primerna za vadbo?

- a) da
- b) ne

13.) Ali menite, da je vadba dovolj raznolika?

- a) da
- b) ne

14.) Ali menite, da je v vadbo vključenih dovolj elementarnih in drugih iger?

- a) da
- b) ne

15.) Ali otrok z veseljem prihaja na vadbo?

- a) da
- b) ne

16.) Vaš otrok je po vadbi največkrat:

- a) spočit
- b) nekoliko utrujen
- c) zelo utrujen

17.) Vaš otrok je po vadbi največkrat:

- a) zadovoljen
- b) nezadovoljen

18.) Ali menite, da bi bilo potrebno delo z otroki bolj individualizirati?

- a) da
- b) ne

19.) Ali menite, da so tekmovanja za otroke v šoli veslanja potrebna?

- a) da
- b) ne

20.) Kakšna dolžina proge, menite, je za tekmovanja za otroke v veslaški šoli najprimernejša?

- a) 250 m
- b) 500 m
- c) 750 m
- d) 1000 m
- e) več kot 1000 m

21.) Ali menite, da je za varnost otrok na vadbi dovolj dobro poskrbljeno?

- a) da
- b) ne

22.) Ali menite, da je pomembno, kakšno izobrazbo ima trener oziroma voditelj, ki dela z mladimi?

- a) da
- b) ne

23.) Ali veste, kakšno izobrazbo ima vaditelj vašega otroka?

- a) da
- b) ne

Če je odgovor da, napišite na črto stopnjo (V., VI., VII.) in vrsto izobrazbe vaditelja:

24.) Mesečna vadbina je:

- a) ravno prav visoka
- b) predraga
- c) prepoceni

Hvala za sodelovanje!