

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TJAŠA PATERNOST

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna rekreacija

PUSTOLOVSKI PARK ZA AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA OTROK IN STARŠEV

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANTKA

izr. prof. dr. Maja Pori

Avtorica dela

TJAŠA PATERNOST

Ljubljana, 2012

Šport je lep; vse življenje nam je lahko v tolažbo in veselje.

Neskončno veliko nas nauči o nas samih, na primer o naših čustvih in značaju, kako v trenutkih stiske ostajamo odločni in kako se z roba poraza odrinemo k zmagi. V tem pogledu bi bilo težko kje drugje najti podoben pouk. Skozenj odkrivamo, do kod sežejo naše moči, a z njim gradimo samozaupanje in pozitivno podobo o sebi. Nikoli ne smemo misliti, da smo nad športom.

Arthur Ashe

Zahvala

Zahvaljujem se mentorici prof. dr. Mateji Videmšek za vso strokovno pomoč, svetovanje ter hitro posredovanje povratnih informacij pri izdelavi diplomskega dela.

Zahvala gre tudi staršema in vsem, ki so verjeli vame!

Ključne besede: gibanje v naravi, pustolovski park, družina, primeri poligonov

PUSTOLOVSKI PARK ZA AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA OTROK IN STARŠEV

Tjaša Paternost

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil predstaviti pustolovski park kot možnost aktivnega preživljanja prostega časa celotne družine. Predstaviti smo želeli plezalne poligone, posebej za otroke drugega starostnega obdobja v vrtcu ter prvega triletja v osnovni šoli. Plezalni poligoni, narejeni med krošnjami dreves, so postavljeni v zanimivo otroku prijazno okolje, kjer lahko otroci premagujejo različne gibalno-spretnostne vaje skupaj s starši. Otroci tako razvijajo vse poglobitve gibalne sposobnosti ter izpopolnjujejo naravne oblike gibanja.

Pri diplomskem delu smo uporabili deskriptivno metodo dela. Dejavnosti v parku, slikovno gradivo ter DVD posnetek smo izvedli v pustolovskem parku Postojna z naključnimi obiskovalci.

Pri vsaki posamezni vaji poligona smo opredelili cilje, ki jih z dejavnostjo uresničujemo. Potek dejavnosti na gibalno-spretnostnem poligonu smo natančno opisali, prav tako so podane tudi različice in nasveti. Za nadzorno predstavitev smo dejavnosti prikazali s slikovnim gradivom.

Dejavnosti v pustolovskem parku imajo nedvomno pozitivne učinke na gibalni razvoj. Starši bi morali čim več prostega časa preživeti z otrokom in ga seznaniti z različnimi športnimi panogami. Pomembno je, da so starši aktivno vključeni, saj s svojim zgledom veliko pripomorejo za kasnejše ukvarjanje s športno aktivnostjo. Pustolovski park pa ponuja prav to – dejavnosti otrok skupaj s starši.

Key words: activities in nature, adventure park, family, kinds of polygons

ADVENTURE PARK FOR CHILDREN'S AND PARENTS' ACTIVE LEISURE TIME

Tjaša Paternost

ABSTRACT

The aim of this diploma thesis is to present an adventure park as a possibility of active leisure time for a whole family. We wanted to introduce climbing polygons, especially for children in second age bracket in kindergarten and in first three years in primary school. Climbing polygons, made between the treetops, are placed in an interesting, child-friendly environment, where children may overcome various motor-skillful activities together with their parents. Children therefore develop all major motor skills and fulfill natural forms of activity.

Descriptive method was used in our diploma thesis. Activities in a park, images and DVD recording were carried out in Adventure Park Postojna with random visitors.

We defined aims, which we fulfill with the activity, for each exercise on a polygon. We thoroughly described course of action on motor-skillful polygon and also presented versions and advices. To achieve illustrative presentation, we demonstrated activities with images.

Activities in adventure park definitive have positive effect to motor development. Parents should spend more leisure time with a child and introduce him to different sports. Parents' active involvement is important, as they can contribute to child's participation in sporting activities with their own example. And this is exactly what an adventure park offers: children's activities with their parents.

KAZALO

1	Uvod	9
1.1	Gibalni razvoj otrok	11
1.2	Naravne oblike gibanj	14
1.3	Gibalne sposobnosti	18
1.3.1	Moč	20
1.3.2	Hitrost	22
1.3.3	Giblјivost	23
1.3.4	Koordinacija	24
1.3.5	Ravnotežje	25
1.3.6	Preciznost	26
1.3.7	Vzdržljivost (funkcionalna sposobnost)	27
1.4	Pomen gibalnih dejavnosti	28
1.5	Vloga in pomen športa v družini	29
1.5.1	Vpliv staršev na športno aktivnost otrok	33
1.6	Kratka zgodovina parkov	35
1.6.1	Pojav pustolovskih parkov v Sloveniji	36
1.7	Kaj je pustolovski park	37
1.7.1	Prednosti pustolovskega parka	37
1.7.2	Oprema in varnost	38
1.7.3	Osnovna navodila v pustolovskem parku Postojna	39
1.8	Opis gibalno-spretnostnih poligonov v pustolovskem parku Postojna	40
1.9	Cilji	42
2	Metode dela	43
3	Dejavnosti za otroke v pustolovskem parku Postojna	44
3.1	Opredelitev gibalno-spretnostnih poligonov z vidika gibalnih sposobnosti in naravnih oblik gibanja	44
3.2	Predstavitev poligona za otroke od 4. do 8. leta starosti	44
3.3	Predstavitev poligona za otroke od 6. do 11. leta starosti	55
4	Sklep	70
5	Viri	72
6	Priloge	76
6.1	Pravila uporabe	76
6.2	Primeri tablic na rumenem in oranžnem poligonu	78
6.3	Soglasje za posnetke uporabljene pri DVD-ju	82

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Kronološki razvoj koordinacije.....	24
<i>Slika 2.</i> Varnostna oprema: plezalni pas, vponka z varovalom, škripec z vponko z varovalom – (»flying fox« vponka).....	38
<i>Slika 3.</i> Shema poligonov v pustolovskem parku Postojna.....	41
<i>Slika 4.</i> Shema rumenega poligona in začetna tablica.....	44
<i>Slika 5 in 6.</i> Lestev.....	45
<i>Slika 7 in 8.</i> Polžki.....	46
<i>Slika 9 in 10.</i> Čarobne zanke.....	47
<i>Slika 11 in 12.</i> Pajkova mreža.....	48
<i>Slika 13 in 14.</i> Most bradavičarka.....	49
<i>Slika 15 in 16.</i> Človeška ribica.....	50
<i>Slika 17 in 18.</i> Tunel.....	51
<i>Slika 19.</i> Magična mreža.....	52
<i>Slika 20 in 21.</i> Trapez.....	53
<i>Slika 22.</i> Lestev.....	54
<i>Slika 23.</i> Shema oranžnega poligona in začetna tablica.....	55
<i>Slika 24 in 25.</i> Lestev.....	56
<i>Slika 26 in 27.</i> Zibajoče deblo.....	57
<i>Slika 28 in 29.</i> Ribiška mreža.....	58
<i>Slika 30 in 31.</i> Uuuu zanke.....	59
<i>Slika 32 in 33.</i> Step by step.....	60
<i>Slika 34 in 35.</i> Criss cross.....	61
<i>Slika 36.</i> Magična mreža.....	62
<i>Slika 37 in 38.</i> Flying fox.....	63
<i>Slika 39.</i> Spaghetti slackline.....	64
<i>Slika 40 in 41.</i> Lestev.....	65
<i>Slika 42 in 43.</i> Double trouble tunel.....	66
<i>Slika 44.</i> Zmaj.....	67
<i>Slika 45 in 46.</i> Sanke.....	68
<i>Slika 47.</i> Lestev.....	69

1 UVOD

Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otrok v gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti se urijo njegove spretnosti. Z ustreznimi spodbudami v družini in kasneje v šoli pri otroku vplivamo na njegov kasnejši življenjski slog (Škof, 2007).

Otrokova razvojna področja so v predšolskem obdobju tesno povezana med seboj. Otrok dojema svet na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa in iz izkušenj, ki ji pridobi z gibalnimi dejavnostmi. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, kratka dobrega počutja. Otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; otrok razvija občutek in ritem za hitrost ter dojema čas in prostor (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Redna in nadzorovana gibalna dejavnost v zgodnjem življenjskem obdobju predstavlja pomemben element optimalnega telesnega, socialnega, čustvenega in mentalnega razvoja otroka.

Aktiven življenjski slog, prepleten s športno dejavnostjo, je pomembno varovalo zdravja in pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja (Videmšek in Pišot, 2007).

Družina je osnovna enota človeške družbe in oblikovalka celovite otrokove osebnosti. Otrok od staršev prevzema življenjske preizkušnje in si kasneje ustvarja svoje življenje. Družina je tisto osnovno okolje, ki odločilno vpliva na človekov razvoj skozi vse življenje. Kaj in koliko bo otrok prevzel, je odvisno od tega, kaj mu starši nudijo; torej je njegov razvoj pogojen z dogajanjem v družini. Če sta starša športnika, ali se zavedata, da se mora otrok ukvarjati s športom, potem je veliko možnosti, da bosta svojemu otroku nudila pogoje, da se bo že zelo zgodaj seznanil z gibalnimi dejavnostmi.

Gibalne izkušnje imajo pomembno vlogo pri oblikovanju pozitivne samopodobe in razvoju vrstniških odnosov ter sodelovanja v skupini. Otroku se mora omogočiti gibalne izkušnje, ki bodo v skladu z njegovimi potrebami, interesi in sposobnostmi. Ob vsem tem bo uravnotežen tudi čustveni in socialni razvoj. Osebna ocena svoje vrednosti temelji na tem, kar sami mislimo o sebi in tem, kar menimo, da drugi mislijo o nas. Pozitivna ocena se razvije z izkušnjami uspešnega delovanja v okolju. Ukvarjanje z gibalnimi dejavnostmi in športom je dejavnik, ki prispeva k oblikovanju pojmovanja samega sebe (Ovsenek, 2009).

Gibalna/športna dejavnost naj spremlja posameznika od zgodnjih otroških let do pozne starosti. V vseh življenjskih obdobjih ima gibanje neprecenljiv pomen, še posebej pa to velja za najbolj zgodnje obdobje v družini. Družina je osnova, tu izvirajo navade in znanja, iz nje vse izhaja in se kasneje spet vrača. Temelj odnosa do gibalne/športne dejavnosti se oblikuje prav v njej.

Družina mora biti tudi temelj, v kateri mora biti dana možnost, da v otrokov čustveni svet, v njegovo telesno zavedanje, v porajajoči se duh, v njegovo druženje z drugimi družinskimi člani vključimo gibalne dejavnosti in športne vsebine, ki se bodo vanj neizbrisno vtisnile in v njem tudi ostale. Znano je, da je mogoče z gibalnimi dejavnostmi in s športom učinkovati na vedenjske vzorce otrok, hkrati pa je mogoče s športom spodbujati pozitivna čustva oziroma vplivati na otrokova čustvovanja ter postopno izgrajevati njegov sistem vrednot (Berčič, 2008).

Starši naj bodo torej otroku zgled. Športna rekreacija, gibalne in športne dejavnosti so najlepša priložnost za preživljanje prostega časa.

Otroci uživajo v gibanju in se z veseljem vključujejo v športne dejavnosti. Za izvajanje športne dejavnosti je potrebna ustrezna motivacija. Otroci pa so motivirani, če so v vadbo aktivno vključeni tudi starši (Iličič, 2008).

V diplomskem delu želimo predstaviti pustolovski park kot možnost aktivnega preživljanja prostega časa otrok skupaj s starši. Gibalno-spretnostni poligoni so postavljeni med krošnjami dreves, kjer otroci v družbi staršev na igriv in zabaven

način preživljajo skupne trenutke, ki so v današnjem hitrem tempu življenja dragocen košček mozaika tako za otrokov razvoj kot tudi za trenutke z družino.

1.1 Gibalni razvoj otrok

Gibalni razvoj je odraz zorenja, ki določa univerzalno sosledje pojavljanja posameznih gibalnih sposobnosti v razvoju, ter posameznikovih izkušenj, ki vplivajo zlasti na hitrost doseganja mejnikov v gibalnem razvoju. Za razvoj novih gibalnih spretnosti je potrebna določena raven razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema, pomemben pa je tudi proces učenja (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo (Zajec, 2009).

S pomočjo gibalnih sposobnosti, ki so ključnega pomena za izvajanje gibov, lahko opravljamo določene naloge. Otrokova gibalna izraznost je pod neposrednimi vplivi telesnih mer, delovanja organskih sistemov in psihe. Velja pa tudi nasprotno; spreminjanje stanja gibalnih sposobnosti vedno celostno vpliva na človeka in se kaže v spremembah vseh elementov, ki ga sestavljajo. Uspeh vadbe je zato tesno povezan z ustreznim delovanjem drugih podsistemov, ki opredeljujejo človeka kot celoto (Pistotnik, 2000).

Gibalni razvoj otroka se začne v predporodni dobi in se ves čas izpopolnjuje. Zelo izrazit je v prvih treh letih življenja. V prvih dveh letih se zgodi to, kar loči človeka od vseh drugih bitij: postavi se na noge in hodi pokončno (Videmšek in Jovan, 2002).

Gibalni razvoj otroka poteka na različnih področjih in v več smeri (Videmšek in Visinski 2001):

- CEFALOKAVDALNA SMER pomeni postopen nadzor mišic od glave navzdol. Otrok najprej nadzira mišice glave, vratu in ramen ter trupa, šele nato okončin. Torej gre za razvoj od zgoraj navzdol.

- PROKSIMODISTALNA SMER pomeni nadzor mišic od centra telesa (hrbtenice) navzven. Otrok obvlada gibe trupa, nato rok in na koncu zapestja in prstov. Torej tu poteka razvoj od sredine navzven (hrbtenica, trup, okončine).

Za urejeno gibanje so potrebni določeni pogoji (Kremžar in Petelin, 2000):

- urejen senzorični sistem,
- zdrave kognitivne možnosti predelave senzoričnih dražljajev,
- zdrav motorični sistem,
- urejenost čustvenih predelovalnih področij.

Otroci se ne razvijajo in ne rastejo enako hitro, zato nastajajo tudi razlike v gibalnem razvoju. Na rast in razvoj v veliki meri vpliva gibanje. Razlike, ki se pojavljajo, pa so odvisne od razvoja inteligentnosti, zdravstvenega stanja otrok, okolja v katerem živijo. V današnjem času vse večjo vlogo igra tudi socialni status staršev in mesto na družbeni lestvici. Otroci, katerih starši so nižje na družbeni lestvici in z nižjo izobrazbo, imajo manjše možnosti za ukvarjanje z gibalnimi/športnimi dejavnostmi kot njihovi sovrstniki, katerih starši so postavljeni višje na lestvici.

Pišot (2004) v svojem članku navaja, da otroci, ki živijo v manjših krajih ali ob obrobju velikih aglomeracij in katerih starši imajo nižji profesionalni status skoraj nimajo možnosti za ukvarjanje z gibalnimi/športnimi dejavnostmi. Dejstvo je tudi, da otrok z odličnimi dednostnimi zasnovami, le-teh ne bo mogel razviti, če ne bo imel možnosti za to. Prvi pogoj za razvoj gibalnih sposobnosti je zadostna količina gibalne/športne dejavnosti.

Gibalni razvoj poteka skozi različna obdobja, ki jih imenujemo razvojne stopnje. Vsaka stopnja je rezultat predhodne in pogoj, da se vzpostavi nova.

Razvojne faze in stopnje si sledijo v naslednjem zaporedju (Gallehue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot 2007):

Faza motoričnega razvoja	Okvirno starostno obdobje	Stopnja motoričnega razvoja
REFLEKSNA GIBALNA FAZA	Prenatalno obdobje do 4. meseca Od 4. meseca do 1. leta	Stopnja zbiranja informacij Stopnja procesiranja informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	Od rojstva do 1. leta Od 1. do 2. leta	Stopnja inhibicije refleksov Predkontrolna stopnja
TEMELJNA GIBALNA FAZA	Od 2. do 3. leta Od 4. do 5. leta Od 6. do 7. leta	Začetna stopnja Osnovna stopnja Zrela stopnja
SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA	Od 7. do 10. leta Od 11. do 13. leta Od 14. leta naprej	Splošna stopnja Specifična stopnja Specializirana stopnja

V obdobju dojenčka opazimo različne reflekse, ki jih večina do 6. meseca izgine. Okoli 10. meseca otrok že samostojno sedi, okrog 1. leta shodi. V obdobju do treh let je značilen skokovit razvoj senzornih in motornih funkcij, otrok do tretjega leta osvoji tudi naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, poskoki, plazenje, lazenje, potiskanje, dvigovanje, nošenje, vese, vlečenje, metanje itd.. Pri štirih letih že sproščeno hodi in teče in razvija vzdržljivost s pomočjo le-teh. V obdobju od 3 do 6 let se pojavi tudi tekmovalnost, otrok je že sposoben hitrih sprememb smeri. Otrok se plazi, lazi in pleza brez posebnih težav. Razvoj koordinacije je v tem obdobju zelo hiter, tako da otroku niso tuji niti sonožni in enonožni poskoki ali razna preskakovanja ovir. V tem obdobju je kos tudi dejavnostim z žogo.

To je čas usvajanja enostavnih gibalnih spretnosti.

V predšolski dobi torej od tretjega do šestega leta naredi gibalni razvoj otroka silovit napredek (Videmšek in Visinski, 2001).

Sledi obdobje od 6. leta pa nekje do 10. leta, ko se telesna rast nekoliko upočasni, intenzivnejša pa je rast mišic. V tem obdobju postane večji tudi interes otrok za dodatne športne dejavnosti. Otrok začne povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Izvajanje gibalnih spretnosti je vse bolj hitro in nadzorovano, spretnosti so popolnejše in natančne. Otroci tudi v

vsakodnevnem življenju uporabljajo gibalne vzorce v zapletenih in posebnih oblikah, v igri in športu. Navdušeni so nad vse večjo gibalno zmogljivostjo, zato so aktivni pri odkrivanju in kombiniranju različnih gibalnih vzorcev.

Obdobje poznega otroštva pa je čas usvajanja kompleksnejših gibalnih spretnosti.

Otrokom naj bi v tem obdobju zagotovili predvsem pestro izbiro različnih gibalnih dejavnosti, kar bo izdatno izboljšalo nadzor gibanja in gibalno učinkovitost v celoti (Videmšek in Pišot, 2007).

Od 11. leta naprej se zgodijo spremembe in napredek v razvoju gibalnih sposobnosti. V tem obdobju narašča predvsem pridobivanje izkušenj, ki omogočajo izvajanje številnih zahtevnih gibalnih vzorcev. Poudarek naj bi bil v izboljšanju izvedbe gibalnih spretnosti in hitrosti gibanja, kar pa zahteva dodatno vadbo. Kompleksne spretnosti se tako izpopolnijo in uporabljajo v različnih gibalnih dejavnostih. Zaslediti je tudi nekakšno prelomnico za to ali se otrok navdušuje nad športnimi dejavnostmi ali jih pa začne zavračati.

Po 14. letu se prične obdobje vseživljenjske uporabnosti, ki se nadaljuje v odraslo obdobje. Tu se pokaže učinkovitost do sedaj osvojenih znanj, predvsem gibalnih.

Za razvoj gibalnih sposobnosti in izboljšanje gibalnih znanj se je potrebno seznaniti z osnovnimi gibalnimi sredstvi. Osnovna gibalna sredstva, ki se uporabljajo v športu, so naslednja: naravne oblike gibanja, elementarne igre in gimnastične vaje. Osredotočili se bomo predvsem na naravne oblike gibanj, ki jih izvajamo na gibalno-spretnostnih poligonih v naravi.

1.2 Naravne oblike gibanj

Gibalni razvoj in z njim tesno povezana možnost razvijanja gibalnih sposobnosti sta odločujoča predvsem v zgodnjem otroštvu, ko je ves organizem, zlasti pa živčni sistem, najbolj izpostavljen vplivom okolja. Predšolsko obdobje je eno

najobčutljivejših za razvoj naravnih oblik gibanja, ki predstavljajo temelj zahtevnejšim oblikam gibanja.

Naravne vrste gibalnega izražanja so za otroke zelo pomembne, ker so podlaga za vso motoriko, ki jo otrok potrebuje v vsakdanjem življenju. Pomembne so tudi zato, ker razvijajo osnovne gibalne spretnosti za nadaljnja sestavljena gibanja (Kosec in Mramor, 1991).

Obvladanje naravnih oblik gibanja ima širši življenjski pomen, saj se z njihovo pomočjo ne razvijajo le osnove za športno rast posameznika, temveč so to življenjsko uporabna gibanja, s katerimi izboljšujemo kakovost življenja (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Med naravne oblike gibanja spadajo:

- **PLAZENJE IN LAZENJE**, ki sta prvi samostojni gibanji otroka. Plazijo se po trebuhu, hrbtu ali boku. Pri lazenju pa se otrok giba s pomočjo rok in nog, trup ima dvignjen od podlage. Gibanji sta koristni, ker se tako hitreje razvijajo in krepijo mišice in sklepi ter se ob tem otroku razvijajo predvsem koordinacija gibanja, ravnotežje in moč. Obe gibanji ugodno vplivata na hrbtenico.

V pustolovskem parku se otroci srečujejo predvsem z lazenjem, ko morajo opraviti gibanje skozi različne tunele. Otroci tu izbirajo med različnimi oblikami. Predvsem je zaslediti lazenja v opori klečno spredaj, v opori ležno spredaj, ter vse različice omenjenih gibanj (raznoročno, vzvratno itd.).

- **HOJA IN TEK** sta dve lokomotorni dejavnosti. Samostojna hoja se razvije od 10. do 14. meseca starosti. Na začetku otroci hodijo bolj ali manj z razširjenimi nogami. Začetna hoja je vijugasta in neenakomerna. Otrok še ni vztrajen, zato hojo prekinja s sedenjem, čepenjem... Tek triletnika je podoben hitri hoji. Otrok še ni sposoben opravljati daljše razdalje. Po četrtem letu starosti pa se že pojavljata enakomerna hoja in dinamičen tek, padci so redki. Hoja in tek krepita predvsem mišice nog, trupa, ramenskega obroča, vplivata tudi na

pravilno izoblikovanje stopalnega loka in razvijanje ravnotežja. Otrok pridobiva tudi na vzdržljivosti.

Največ elementov vadeči v pustolovskem parku premagujejo prav s hojo. Vendar nobena oblika hoje ne predstavlja običajne hoje, ampak imajo vse naloge večjo zahtevnost, ter se izvajajo v oteženih okoliščinah. Vse pravilno izvedene naloge pripeljejo vadečega na višjo raven. Tu se srečujemo z različnimi primeri hoje (naprej; bočno; po žici; hoja v čepu; zmanjšana podporna ploskev; nestabilna podlaga; mehka podlaga; omejena površina). Ob vseh izvedenih nalogah vadeči pridobiva osnovno spretnost, hitrost, ravnotežje, smisel za orientacijo v prostoru itd.

- **SKOKI IN POSKOKI** predstavljajo otrokom velik izziv. Skoki se pojavljajo v drugem letu starosti; to so sonožni skoki, ki jim ne povzročajo skoraj nobenih težav. Skačejo tako v daljino kot globino in višino, katera pa jim povzroča največ težav. Pri treh letih se pojavijo tudi enonožni skoki. Po petem letu otroci skačejo tako enonožno kot sonožno, na mestu ali v gibanju. Z različnimi skoki in poskoki otrok razvija odzivno moč, ravnotežje, koordinacijo gibanja, krepki trebušne, hrbtne, prsne mišice in mišice ramenskega obroča in nog. Pridobivajo tudi na pogumu, predvsem ko izvajajo skoke v globino.

Kot različice nekaterih nalog v parku se pojavijo tudi skoki. Vendar je le-teh zelo malo. Predvsem so tu skoki, kjer se vadeči z rokami oprijema določenega elementa (npr. skok iz vese).

- **PLEZANJE** se pojavi že zelo zgodaj. Otrok iz svoje radovednosti še preden shodi, že pleza na višji predmet (klop, posteljo). Plezanje pri triletniku je še zelo nezanesljivo, leto kasneje pa nezanesljivost izgine. Po petem letu starosti plezajo tudi na pokončnih plezalih. Pri tem razvijajo moč, gibljivost, koordinacijo ter ravnotežje.

Vsak poligon v parku se začne s plezanjem po lestvi. Plezanje predstavlja raznoliko gibanje, saj se lahko spreminja smer plezanja, prijem za plezalo, postavitve ob plezalu, način gibanja po plezalu. Samo plezanje po lestvi ne

predstavlja tolikšne zahtevnosti, kot jo predstavlja plezalna mreža. Mreža nekoliko prosto visi, kar še poveča zahtevnost, saj ni nikjer trdnega prijema kot pri lestvi, ampak vadeči pri mreži nekoliko visi in tako pride do izraza moč rok in ramenskega obroča, saj več kot polovico teže telesa nosijo prav roke.

- **VESE** otroci izvajajo že pred tretjim letom, ko preizkušajo svojo moč rok v vesi na veji ali ograji. Spretni postanejo po petem letu starosti, ko poskušajo tudi s podprijemom in kolebajo v mešani vesi.

V pustolovskem parku se srečujemo tudi z vesami. Predstavljajo eno izmed bolj zanimivih elementov. Vadeči uporabljajo predvsem nadprijem, nekateri tudi podprijem, ter se spustijo z enega mesta na drugo. Pri tem imajo noge iztegnjene ali pa pokrčene. Pri vesah pride predvsem do izraza moč rok.

- **POTISKANJE, VLEČENJE, NOŠENJE, DVIGOVANJE** so zaradi krepilnega učinka zelo koristna gibanja za otroka. Previdni moramo biti predvsem s težo predmeta, ki ga otrok nosi ali dviguje. Gibanja se pojavijo nekje pri drugem letu starosti.

V pustolovskem parku gre predvsem za vlečenje raznih sestavnih delov vaje, katere morajo uporabljati za premagovanje elementov (npr. vlečenje sank).

- **METANJE, LOVLJENJE, ZADEVANJE** so gibanja, ki razvijajo osnovne sestavine otrokove motorike. Z osnovnimi dejavnostmi z žogo si otrok razvija koordinacijo gibanja, ravnotežje, moč rok in ramenskega obroča, natančnost podajanja, lovljenja in zadevanja ter odzivno hitrost. Triletni otrok je pri dejavnostih pogosto neuspešen, saj mu žoga pri lovljenju velikokrat pade na tla, zaradi slabo razvite sposobnosti ocenjevanja razdalje pa pogosto ne zadane cilja. Že po enem letu je viden napredek tako pri lovljenju kot zadevanju različnih ciljev. Petletnik pa že zmore uskladiti hojo in tek z metanjem, lovljenjem, vodenjem, odbijanjem žoge.
- **SPRETNOSTI NA TLEH** ali akrobatika. Že enoletni otroci izvajajo naravno in elementarno gibanje. Postopoma prehajajo v kompleksnejše gibalne strukture,

ki jih zmorejo petletni otroci. To so npr. stoja na lopaticah, valjanje prek prečne osi, razovka, premet vstran, stoja na rokah, prevali. Otrok s sestavljenimi in enostavnimi elementi razvija koordinacijo gibanja celotnega telesa, moč, ravnotežje in gibljivost in kar je najpomembneje, uči se obvladati svoje telo v prostoru.

1.3 Gibalne sposobnosti

Zelo pomemben segment gibalnega razvoja je razvoj gibalnih sposobnosti, ki sicer v daljšem obdobju poteka kontinuirano, čeprav so značilna občasna obdobja stagnacij in tudi upadanja sposobnosti. Nekatere gibalne sposobnosti dosežejo najvišjo raven prej, druge pozneje (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalne sposobnosti so samo eden izmed dejavnikov, ki opredeljujejo oziroma pogojujejo športno dejavnost otrok, mladine in odraslih; so pa odločilni dejavnik, ki omogoča osvajanje raznovrstnih športnih znanj in s tem sproščeno igro, užitek v športni dejavnosti, pozitivne medsebojne odnose, primerno ter varno športno udejstvovanje, s tem pa predvsem visoko raven pozitivnega zdravja v najširšem pomenu besede (Strel in Kovač, 2000).

Gibalne sposobnosti so, tako kot tudi druge človekove sposobnosti, v določeni meri prirojene, v določeni meri pa tudi pridobljene (Pistotnik, 2011).

Kako uspešen bo otrok pri neki gibalni nalogi, ni nikoli odvisno le od ene gibalne sposobnosti. V svojem razvoju se srečuje z novimi in zahtevnejšimi gibalnimi spretnostmi, kar pa je v precejšnji meri pogojeno z njegovo ravniyo gibalnih sposobnosti. Če je raven gibalnih sposobnosti visoka, bo uspešno tudi izvajanje gibalnih spretnosti.

Spoznanja različnih avtorjev (Gabrijelčič, 1977; Kurelić, Momirović in Šturm, 1979; Metikoš idr., 1979; Pavlović, 1982; Strel, 1981; Šturm, 1977, v Strel in Kovač, 2000) potrjujejo, da je struktura gibalnih sposobnosti organizirana hierarhično in da jo prvenstveno opredeljujeta dve dimenziji s širokim obsegom regulacije: mehanizem za

sprejem, predelavo in uporabo informacij ter mehanizem za energijsko regulacijo gibanja.

Torej sposobnost za regulacijo gibanja je odgovorna za oblikovanje, uresničevanje in nadziranje izvedbe gibalnih nalog v času in prostoru, sposobnost za regulacijo energije pa omogoča optimalen izkoristek energije pri izvedbi gibanja.

Otrok lahko gibalne sposobnosti skozi tri nadrejene si stopnje postopoma usvoji in razvija svoja gibalna znanja ter sposobnosti, ki mu bodo omogočila boljše in kakovostnejše vključevanje v različne gibalne/športne dejavnosti.

Te stopnje sposobnosti so (Videmšek in Pišot, 2007):

- sposobnost stabilnosti (gibalne sposobnosti so razvite do ravni, ko otroku omogočajo motorično učenje in izvedbo gibanja v stabilni situaciji – brez šumov, motečih elementov in visoke tehnične zahtevnosti);
- sposobnost lokomotorike (gibalne sposobnosti so razvite že do ravni, ki otroku omogoča gibalno učinkovitost v učenju in realizaciji gibalnih znanj v spremenljivih pogojih z zmožnostjo doseganja cilja, kakovost pa še ni zagotovljena);
- sposobnost manipulacije (raven razvitosti gibalnih sposobnosti omogoča in podpira realizacijo ter upravljanje zahtevnih gibalnih nalog ter psihomotoričnega učenja v najrazličnejših spremenljivih pogojih s ciljem kakovostne izvedbe gibanja in doseganja cilja).

Gibalno učinkovitost omejuje šest gibalnih in ena funkcionalna sposobnost. To so: moč, hitrost, gibljivost, koordinacija, ravnotežje, preciznost in vzdržljivost kot funkcionalna sposobnost.

Vse sposobnosti, ki posamezniku omogočajo realizacijo gibalnih nalog, so merljive. Na osnovi teh meritev pa ločimo razlike v uspešnosti. Dosedanje raziskave so pokazale, da pri predšolskih otrocih gibalnih sposobnosti ne moremo opredeliti tako natančno, vendar je latentni prostor motorike mlajših otrok že diferenciran, se nekoliko razlikuje od odraslih in lahko tudi pri mlajših že opredelimo uspešnost.

Ob premagovanju gibalno-spretnostnih poligonov v pustolovskem parku vplivamo predvsem na razvoj moči, gibljivosti, koordinacije ter ravnotežja.

1.3.1 Moč

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Sila mišic je sila, ki nastaja na osnovi delovanja mišice kot biološkega motorja. V mišici se namreč kemična energija pretvarja v mehansko energijo, česar stranski proizvod je tudi toplota, pri tem pa se izzove krčenje mišice (napenjanje, koncentracija), katerega zunanji izraz je mišična sila (Pistotnik, 2011).

Moč tako predstavlja osnovno gibalno sposobnost, saj brez nje ni gibanja. Ne moremo pa govoriti o celoviti sposobnosti, saj jo delimo v več pojavnih oblik.

Te oblike moči so:

- eksplozivna moč,
- repetitivna moč,
- statična moč.

Eksplozivna moč je sposobnost za maksimalen začetni pospešek, ki se doseže pri premagovanju telesa v prostoru ali pri delovanju na predmete v okolici. To je sposobnost aktiviranja maksimalnega števila gibalnih enot v čim krajšem času (Pistotnik, 2011). Prirojenost te sposobnosti je sorazmerno visoka (približno 80 %), kar pomeni, da se jo lahko natrenira v manjši meri. Za eksplozivne športe je zato pomembno, da se selekcija vadečih naredi že zelo zgodaj, saj je uspeh odvisen od količine hitrih mišičnih vlaken. Eksplozivna moč postopoma upada po 30. letu starosti.

Repetitivna moč je sposobnost opravljanja dolgotrajnega mišičnega dela na osnovi izmeničnih kontrakcij in relaksacij (mišično napenjanje in sproščanje). To se odraža v ponavljajočem se premagovanju zunanjih sil. Repetitivna moč se manifestira predvsem pri izvajanju cikličnih gibanj kot so hoja, tek, plavanje, veslanje, kolesarjenje, kjer se določen gibalni cikel ponavlja (Pistotnik, 2011). Prirojenost te

spodobnosti je nekje 50 %, kar pomeni, da jo lahko še v veliki meri natreniramo. Pri otrocih in pri ženskah je slabo izražena razlika med repetitivno in eksplozivno močjo.

Statična moč je sposobnost dolgotrajnega izometričnega mišičnega napenjanja. Za manifestacijo statične moči je značilna odsotnost gibanja (ni premikanja mišičnih pripojev). Pojavlja se takrat, ko se sila mišic upira neki zunanji sili, ali ko se ob mišičnem napenjanju zavestno ne izvede giba. V takem primeru je vzpostavljeno ravnotežje sil in gib se zadrži v določenem položaju (Pistotnik, 2011). Prirojenost te sposobnosti je kot pri repetitivni moči okrog 50 %, tako da jo lahko s treningom in pravilno izbranimi vajami izboljšamo. Zavedati pa se je potrebno, da naj se predšolski otroci izogibajo statičnemu napenjanju.

Pri moči se pojavljata še pojma absolutna moč in relativna moč.

Absolutna moč je maksimalna moč, ki jo lahko manifestira posamezna mišična skupina. Pojav absolutne moči je mogoč le takrat, kadar se voljno aktivira največje možno število gibalnih enot znotraj posamezne mišice. Meri se z maksimalnim bremenom, ki ga določena mišična skupina premakne. Pomembna je pri športih kot so krogla, disk, kopije, judo (Pistotnik, 2011).

Relativna moč pa je absolutna moč, izražena na kilogram telesne teže. Pomembna je pri športih, kjer mora športnik obvladati lastno telesno maso, npr. športna gimnastika (Pistotnik, 2011).

Dejavniki, ki pogojujejo moč:

- morfološki dejavniki telesa (oblikovnost telesa),
- funkcionalni dejavniki (fiziološki sistemi telesa),
- psihološki dejavniki (psihološke značilnosti),
- biološki dejavniki (naravne zakonitosti).

Moč ima veliko vlogo pri vseh gibalnih dejavnostih in športnih aktivnostih. Pri delu z otroci do konca pubertete je potrebno upoštevati, da njihov biološki razvoj ni popolnoma zaključen, zato se je potrebno izogibati statičnih vaj za moč in krepilna vadba ne sme biti ozko specializirana. Poiščemo lahko druge dinamične oblike kot so

žabji, zajčji poskoki, plezanje po vrvi, letveniku, elementarne igre s poskoki, meti... Pri izvajanju je potrebno samo paziti, da ne pride do prevelike obremenitve na hrbtenico. Če otroci nimajo ustrezno razvite moči, niso sposobni premagovati naporov, kar se kaže v pasivnosti otroka v igri in prehitri utrujenosti.

1.3.2 Hitrost

Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco (hitro ponavljanje gibov) ali v najkrajšem možnem času. Pojavlja se predvsem pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo izvedbo posameznega giba v najkrajšem možnem času (Pistotnik, 2011). Prirojenost te sposobnosti ima največji odstotek, kajti kar 90 % dednih lastnosti vpliva na hitrost. Torej imamo majhne možnosti, da bi s treningom vplivali na njen razvoj.

Dejavniki, ki vplivajo na izraz hitrosti, so (Pistotnik, 2011):

- fiziološki dejavniki, ki so povezani z delovanjem živčnega sistema;
- biološki dejavniki, ki so povezani s sestavo mišičnega tkiva;
- psihološki dejavniki, ki vplivajo na odzivnost posameznika;
- morfološke značilnosti telesa, predvsem pri hitrem premikanju telesa v prostoru;
- nivo ostalih gibalnih sposobnosti.

Hitrost razvijamo takrat, kadar je človek spočit. Sredstva, ki jih lahko uporabljamo na treningu za razvoj hitrosti, so preprosta. Tu mislimo na naravne oblike gibanja, kot so hitri teki v vseh pogojih; po strmini, v klanec, hitro izvajanje gibov, ter elementarne igre v smislu štafetnih iger, izvajanje štarta iz različnih položajev, različnih poskokov, iger hitrih odzivnosti... Vse to lahko uporabimo tudi pri predšolskih otrocih. Pomagajo pa nam tudi gimnastične vaje, ter vaje za izboljšanje tehnike gibanja – koordinacije.

1.3.3 Gibljivost

Gibljivost je gibalna sposobnost izvajanja velikih razponov (amplitud) gibov v sklepah ali sklepnih sistemih posameznika (Pistotnik, 2011).

Gibljivost je pomembna pri optimalni telesni pripravljenosti posameznika pa tudi v vsakdanjem življenju. Odstotek prirojenosti je 50 %; torej jo lahko v veliki meri razvijemo in ohranjamo tudi v starosti.

Dejavniki, ki pogojujejo gibljivost:

- notranji dejavniki, ki so vezani na zgradbo in delovanje telesa (anatomski, morfološki, fiziološki, biološki in psihološki dejavniki);
- zunanji dejavniki, ki na človekovo telo vplivajo iz okolja (temperatura okolja, obdobje dneva, prehrana).

Pri vadbi za razvoj gibljivosti uporabljamo dve metodi:

DINAMIČNA METODA RAZTEZANJA – pravimo ji tudi balistična ali klasična metoda raztezanja, pri kateri se uporabljajo balistični gibi, s katerimi se skuša telesni segment spraviti do maksimalnega razpona giba. Vračamo se takoj v izhodiščni položaj. Zaradi možnosti natrganja mišičnih vlaken se ta metoda opušča.

STATIČNA METODA RAZTEZANJA – zahteva zadrževanja izbranih telesnih segmentov v položaju maksimalnega razpona giba. Metoda predstavlja sistem statičnih razteznih gimnastičnih vaj.

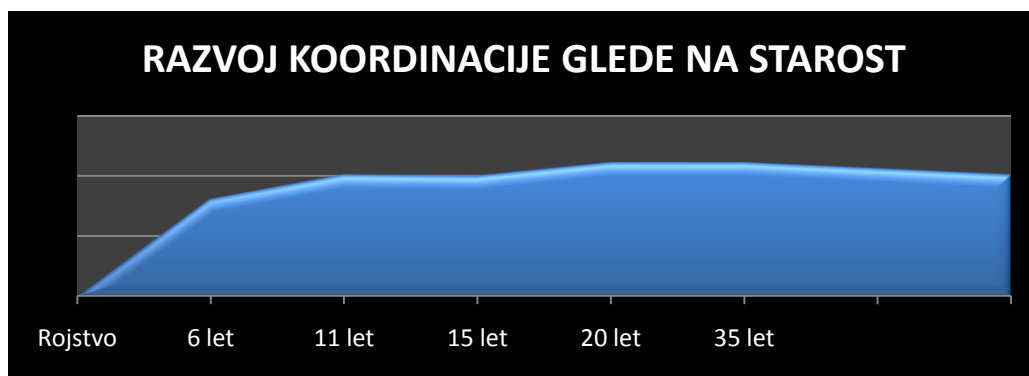
Normalno razviti predšolski otroci imajo skoraj maksimalno gibljivost, saj so pri njih telesne strukture zelo elastične in so zato sposobne velikih amplitud gibov. Pri predšolskih otrocih torej ni posebnih potreb za razvoj gibljivosti. Kljub temu je izvajanje gimnastičnih vaj pomembno tudi za predšolske otroke. Ker so za njih zahtevne tudi iz informacijskega vidika, otroci z njihovim izvajanjem razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja, poleg tega se postopoma naučijo tudi pravilnega poimenovanja in izvajanja ustreznih vaj (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Pomembno je, da vadbo za razvoj gibljivosti izvajamo skozi vse življenje.

1.3.4 Koordinacija

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih (tj. sestavljenih, zapletenih) gibalnih nalog. Kaže se v učinkoviti uskladitvi časovnih in prostorskih elementov gibanja. Pri tem morata v telesu potekati dva procesa in to sta: proces za načrtovanje gibalnega programa in njegovo uresničevanje (v okviru zastavljenega načrta ali pa s sprotimi popravki, ki jih zahteva okolje, v katerem se gibanje izvaja) (Pistotnik, 2011). Koeficient dednosti pri koordinaciji ni natančno določen, se pa njegovo vrednost ocenjuje na 80 %. Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so: pravilnost, pravočasnost, racionalnost, izvirnost in stabilnost.

Koordinacija se dejansko prične že v fetalnem obdobju, saj plod pridobiva gibalne izkušnje že v materinem telesu. Otroci pa pridobivajo največje izkušnje do šestega leta starosti. To obdobje so najbolj dojemljivi za sprejem raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalne strukture na višjem nivoju. V tem obdobju se lahko z različnimi gibalnimi dejavnostmi na razvoj koordinacije močno vpliva. Do 11. leta se krivulja razvoja še dviguje (glej sliko), čeprav v manjšem obsegu kot do 6. leta. Do 15. leta pa krivulja nekoliko pade, predvsem zaradi hitre rasti v puberteti in rušenja starih gibalnih programov. Ko se telesna rast umiri, pa se raven koordinacije postopoma dviguje, ko okrog 20. leta doseže vrhunec. Nivo je nekako ustaljen do 35. leta, nato je treba z novimi gibalnimi izzivi ohranjati sposobnost na ustrezni ravni.



Slika 1. Kronološki razvoj koordinacije (Pistotnik, 2011).

Koordinacija gibanja je močno povezana z manifestacijo drugih gibalnih sposobnosti. Te manifestacije so: veliki razponi gibov (gibljivost), mišične sile (moč), hitrosti, preciznosti, ravnotežja. Le-te morajo biti ustrezno razvite, da se lahko koordinacija preko njih razvije in preide na višjo stopnjo. Koordinacijo imenujemo tudi gibalna inteligentnost, saj ima pomembno vlogo pri pojmovanju gibalnega prostora.

Otrok, ki nima ustrezno razvitih koordinacijskih sposobnosti, je nespreten, negotov v svojih dejavnostih, zelo počasi pridobiva nove gibalne vzorce in nenehno išče našo pomoč. Take otroke je potrebno še posebno spodbujati, da izvajajo sebi primerne gibalne naloge in da ne izgubijo volje do športnih aktivnosti. Za razvijanje koordinacije gibanja otroci izvajajo naravne oblike gibanja in osnovne elemente različnih športov v fazi učenja, premagovanje ovir – poligoni, elementarne igre, plesne igre, različne dejavnosti v ritmu, gibalne naloge z različnimi pripomočki, dejavnosti z obema okončinama hkrati, manipulativne dejavnosti itd. (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

1.3.5 Ravnotežje

Ravnatežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih; to je dopolnilnih oziroma nadomestnih gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa v stabilnem položaju, kadar se ta ruši. Vložena sila, ki je za to potrebna, mora biti sorazmerna sili, ki je izzvala odklone telesa od stabilnega položaja, ker se v nasprotnem primeru ravnatežni položaj lahko ruši v drugo smer. Glede na to bi lahko ravnatežje opredelili tudi kot sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti kompenzacijskih gibov, s katerimi se ohranja ali vzpostavlja stabilen položaj telesa v prostoru (Pistotnik, 2011).

Pri ohranjanju in vzpostavljanju ravnatežja poleg ravnatežnega organa, le-ta se nahaja v srednjem ušesu, sodelujejo in pomagajo še pomožni organi (čutilo vida, čutilo sluha, tetivni in mišični receptorji, receptorji v obsklepnih strukturah in taktilni receptorji v koži).

Pri ravnatežju se pojavljata dve pojavnosti:

- sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja,
- sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja.

Sposobnost, da ohranjamo ravnotežni položaj, pomeni sposobnost hitrega oblikovanja dopolnilnih gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa od stabilne postavitve v ravnotežnem položaju. To pomeni, da mora projekcija težišča človekovega telesa padati v mejah njegove podporne ploskve. Sposobnost, da vzpostavljamo ravnotežni organ, pa je sposobnost hitre postavitve v stabilen položaj po motnjah vestibularnega aparata. Po gibanju, ki se hitro zaustavi, se ravnotežni položaj poruši, zato je potrebno ravnotežni položaj telesa ponovno in čim hitreje stabilizirati, da ne pride do padca.

Otroci svoj ravnotežni oziroma vestibularni organ razvijejo do 15. leta starosti. Znano je, da imajo predšolski otroci slabo razvito sposobnost ravnotežja, zato se je potrebno že v tem starostnem obdobju posvečati le temu.

Raziskave na mlajših kategorijah so pokazale visoko povezanost ravnotežja s koordinacijo (Hošek-Momirović, 1975; Pavlović, 1982, v Strel in Kovač, 2000).

Uporabljamo lahko različne načine reševanja gibalnih nalog, ki zajemajo področje ravnotežja: hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, skakanje po eni nogi, hoja na gredi... Otroci lahko izvajajo tudi gibalne naloge, ki vključujejo določen gibalni problem (npr. hoja po ozki gredi, kjer se srečata dva otroka, obračanje na ozki gredi, nošenje bremen, stopanje na valj ali kvader po prevalu, smučanje, rolanje, drsanje...). Pri teh aktivnostih uporabimo vaje za razvijanje ravnotežja za vsako športno zvrst posebej (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

1.3.6 Preciznost

Preciznost je sposobnost za ustrezno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa ali izvrženega objekta (projektila) proti želenemu cilju v prostoru. Pomembna je pri gibalnih nalogah, kjer se zadeva cilj (tarča), ali pa tam, kjer je potrebno izvesti gibanje

po natančno določeni tirnici (krivulji) oziroma ga izvesti v predpisani obliki (Pistotnik, 2011).

Sposobnost preciznosti je tako kot sposobnost ravnotežja še slabo raziskana, zato tudi tu ne moremo določiti, v kakšni meri je podedovana. Znano pa je, da je preciznost v pozitivni povezavi z ostalimi gibalnimi sposobnostmi in višji nivo le-teh omogoča tudi višji nivo preciznosti. Preciznost je odvisna tudi od emocionalnega stanja; posledično rezultati zelo nihajo.

Otroci so precej nenatančni. V zelo kratkem času morajo namreč določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, obliko, določiti tehniko, s katero bodo metali v cilj, uravnavati moč, s katero bodo metali itd. To je tudi razlog, zakaj precej otrok ne mara vaj za razvoj in natančnost, saj jim namreč hitro pade motivacija. Otrokom je treba ponuditi realno dosegljive cilje, da se počutijo uspešne (npr. najprej mečejo žogico v steno in postopoma zadevajo manjše cilje) (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Pri kasnejši vadbi preciznosti je pomembno, da se uporabljajo enake gibalne strukture, kot se pojavijo v športu, za katerega se vadba izvaja. Npr. pri košarki – met iznad glave, met preko glave, met iz skoka. Pomembna je metoda večkratnega ponavljanja in postopnega obremenjevanja.

1.3.7 Vzdržljivost (funkcionalna sposobnost)

Vzdržljivost označuje sposobnost človeka, da lahko opravlja določeno dejavnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to dejavnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost. Ali preprosteje, vzdržljivost je odpornost proti utrujenosti (Škof, 2007).

Pri predšolskih otrocih se osredotočimo predvsem na splošno aerobno dinamično vzdržljivost, kamor spadajo nizki in srednji intenzivni napor, v katerih prevladujejo aerobni energijski procesi. Pri splošni vzdržljivosti gre za veliko porabo energije, kar se kaže na obremenitvi dihalnih in srčno-žilnih organov. Pomembno je, da otroci izvajajo dejavnosti na prostem vsaj 3-krat na teden od 10 do 20 minut, v vseh vremenskih razmerah, še bolje pa vsak dan vse leto. Obremenitev naj bo od 70 do

80 % maksimalnega pulza (srednja intenzivnost), v zmernem teku od 5 do 10 minut z vmesnimi odmori hoje, s hitrejšo hojo od 10 do 15 minut ali ob tekalnih igrah do 20 minut (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Za razvoj vzdržljivosti je pomembno, da otroci izvajajo obremenitve skozi vse leto. Vadba ugodno vpliva na termoregulative mehanizme in odpornost telesa. Z vadbo se izboljša kondicija, kar pomeni tudi dobro delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema in s tem je izpolnjen tudi eden od pogojev za dobro zdravje otroka.

1.4 Pomen gibalnih dejavnosti

Gibanje je ena od primarnih otrokovih potreb; z njim zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih, gradi zaupanje vase. Hkrati pa s pomočjo gibanja pridobiva izkušnje na drugih področjih. Gibanje tako daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, dobrega počutja, sprejetosti v okolje... Le s sistematičnim pristopom in strokovnim izvajanjem gibalnih/športnih dejavnosti lahko optimalno razvijamo otrokove gibalne in funkcionalne sposobnosti ter mu omogočamo osvojiti raznovrstna gibalna znanja, ki predstavljajo osnovo različnim športnim zvrstem. Z rojstvom določeno temeljno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti lahko torej presežemo z ustrezno gibalno/športno dejavnostjo (Videmšek, Štihec, Karpljuk, Meško in Zajec, 2010).

Otroke je potrebno spodbujati, da z različnimi dejavnostmi razvijajo svoje sposobnosti. Gibalna dejavnost ni samo sredstvo za gibalni razvoj, ampak oblikuje tudi otrokov spoznavni, čustveni, socialni razvoj. To pomeni, da sta športna vzgoja in gibalni razvoj v funkciji celostnega razvoja otroka.

Zavedati se je potrebno, da je v zgodnjem otroštvu gibalni razvoj odločilen in najpomembnejši, saj je otrokov organizem, predvsem njegov živčni sistem, najbolj izpostavljen vplivom okolja.

Pri otroku, ki se bo redno gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, gibalnih sposobnosti, ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih

otrok potrebuje za pisanje in risanje (Zurc, 2008). Otrok, ki bo precej gibalno aktiven, se bo preko tega naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje.

1.5 Vloga in pomen športa v družini

Družina je v sleherni družbeni skupnosti osnovna celica družbenega življenja in najmanjša ter hkrati najpomembnejša organska enota in oblikovalka otrokove celovite osebnosti. Je mikrokozmos človeškega makrokozmosa (Musek, 1995, v Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Družina je pravno vzpostavljena in pravno varovana institucija (tudi če gre za zunaj zakonsko zvezo staršev), za katero je otrok *conditio sine qua non* (Doupona in Petrović, 2000).

Številni strokovnjaki opozarjajo na pomemben vpliv družine pri otrokovem razvoju, saj dobi otrok v navedenem mikrosocialnem okolju prve in osnovne izkušnje o telesnem, čustvenem, duševnem, socialnem, duhovnem in osebnostnem razvoju. Veliko tega lahko pridobi prav s telesnim gibanjem in z osnovnimi športnimi dejavnostmi (Kajtna in Tušak, 2005).

Družina nam daje možnost učenja, razvoja, zaupanja vase, čustvene odnose, varnost, bližino, možnost ustvarjanja pozitivne samopodobe, komunikacijske spretnosti, način premagovanja stresa, možnost odločanja, odzivanje na osebnostni razvoj in občutek pripadnosti skupini (Tomc, 2010).

V obdobju zgodnjega otroštva ima družina največji vpliv na otroka. Skrb staršev za otroka sproži pri otrocih odziv. Zato jim starši postanejo model, po katerem se bodo zgledovali. Tako se otroci od njih učijo, prevzemajo mnenja, aktivnosti in navade in jih tudi ponotranjijo – internalizirajo (vzamejo jih za svoje) (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Otrokova podredna vloga, njegova neizkušenosť in neznanje, pogojujejo izredno dojemljivost za informacije, ki jih posreduje socialno okolje (vrednote, kriteriji, ocene). Prav zato odrasli in njihov vzorec obnašanja pomembno vplivata na oblikovanje njegove samopodobe in vedenjskega sloga (Završnik in Pišot, 2005).

Šport oziroma njegova različica športna rekreacija ima torej pri zorenju otrok v družini izjemno pomembno mesto. Znano je, da prav v zgodnjem otroštvu lahko najučinkoviteje vplivamo na celostni razvoj otroka, še zlasti pa na njegov gibalni razvoj. Športna vzgoja ima še več kot socialno kompenzacijsko vlogo. V dogledni perspektivi naj bi bila tudi pomemben (so)dejavnik preoblikovanja sprevrženih miselnih vzorcev in življenjskega stila mnogih sodobnih družin. Redno športnorekreativno udejestvovanje v družini tudi pomembno prispeva k oblikovanju otrokovega odnosa do športa nasploh in njegovega kasnejšega udejevanja v življenju (Kajtna in Tušak, 2005).

Športna rekreacija ima torej pri zorenju otrok v družini izjemno pomembno mesto (Berčič in Sila, 2004). Športnarekreativna dejavnost pa ni namenjena samo otrokom, temveč je namenjena vsem. Zato naj bi se z dejavnostjo ukvarjali tako mati kot oče in otroci.

Dejstvo je, da sta oče in mati v začetku nosilca vsega dogajanja v družini, vsak od njiju pa naj bi prispeval svoj delež tudi h gibalnemu razvoju svojega otroka. Kaj in koliko bo otrok sprejel, je seveda odvisno od tega, kakšno »gibalno mavrico« sta mu starša nudila in kaj sta od njega zahtevala (Berčič in Sila, 2004).

S športom si otrok oblikuje pozitivne motivacijske strukture ter trajne in koristne navade; pripravlja se na zmage in poraze, s katerimi se bo soočal v življenju (Karpljuk, Videmšek in Zajec, 2003).

Nekatere raziskave so pokazale, da se vse več staršev zaveda, kako pomembne so igrive športne in gibalne dejavnosti za celostni razvoj otroka in kaj z njimi lahko otroci pridobijo (Doupona Topič, 2000).

Vprašanje, ki se postavlja pa je, koliko so starši pripravljeni, sposobni in zmožni s svojimi lastnimi zgledi, tudi z zdravim športnim načinom življenja, voditi svojega otroka in mladostnika ter ga oblikovati v celovito osebnost.

Kot dejavnik vzgoje v družini ima gibanje s športnimi vsebinami pomembno vlogo. Strokovnjaki ugotavljajo, da se naše prihodnje vedenje korenini prav v zgodnjem otroštvu. Kosič (1997, v Berčič in Sila, 2004) meni, da so vzorci čustvovanja, mišljenja in delovanja, ki so se utrdili v obdobju otroštva, ohranjeni v podzavestni plasti naše duševnosti in v pomembni meri določajo dinamiko in kakovost našega odraslega življenja. Očitno torej ni vseeno, kako in na kakšen način je posameznik preživel otroštvo in mladost, kajti to se kasneje zrcali tudi v njegovem odraslem življenju.

Velik del vedenjskega vzorca otrok in mladine bi moral oblikovati tudi šport. Pri tem pa morajo biti starši spodbujevalci otrokovega zanimanja za šport. Na začetku je pomembno, da bodo otroka na igriv in sproščujoč način vpeljali v gibalne dejavnosti in mu nudili športno udejstvovanje.

Uživanje v športu je pozitiven čustveni odgovor na športno udejstvovanje, vključuje pa občutke veselja, zabave, sreče in lepote (Tušak in Tušak, 2001).

Družina lahko v začetnem obdobju najbolj oblikuje otroka in mu pomaga pri pridobivanju potrebnih gibalnih izkušenj (Berčič, 2000).

Kako bo otrok sprejel ali prevzel gibanje oziroma športnorekreativne aktivnosti kot eno «življenjskih vodil», je predvsem odvisno od tega, koliko so se starši ukvarjali z gibalnimi dejavnostmi oziroma športom in koliko svojih znanj in izkušenj so posredovali svojim otrokom (Kajtna in Tušak, 2005).

Znano je tudi, da lahko z različnimi gibalnimi nalogami izdatno vplivamo na otrokov razvoj od rojstva do tretjega leta starosti, med tretjim in šestim letom je vpliv še vedno zelo učinkovit, nato pa postopoma ta vpliv upada. Zato naj bi doma v družini imeli čim več različnih in uporabnih športnih rekvizitov za pridobivanje različnih gibalnih

izkušenj. Gibalne naloge naj bi bile v začetku bolj enostavne, kasneje ko otrok že osvoji določeno stopnjo, pa naj bodo tudi naloge bolj zahtevne.

Šport naj bi se v družini udejanjal vselej na igriv način; torej skozi igro in vedno z igro (Berčič, 2008), kajti za igro nismo nikoli prestari.

Otroci imajo gibanje in šport praviloma radi, tudi v družini. Zato je mogoče s pomočjo športa že v najbolj zgodnjem obdobju otroka oblikovati in postaviti temelje za kasnejše športno oziroma športnorekreativno udejstvovanje mladostnika in odraslega človeka. To lahko poleg drugega tudi osmišlja njegovo življenje. Otrok s pomočjo gibanja in športa najprej začuti samega sebe in s tako obogatenim vsakodnevnim življenjem tudi svoje vrstnike in prijatelje. Redno gibanje oziroma športno udejstvovanje v družini tako pomembno prispeva tudi k postopnemu oblikovanju otrokovega vedenja in ga usmerja k dejanjem, ki so povezana z zdravim življenjskim slogom. To pa vodi k oblikovanju trajnih ter koristnih navad za naravno in s športom obogateno družinsko življenje (Berčič in Sila, 2004).

Ukvarjanje s športom v določeni meri tudi sprošča čustvene napetosti in v marsičem odpravlja nakopičeno tesnobo, potrto, jezo, strah. Ob pojavu mnogoštevilnih in raznovrstnih čustev v človekovem in tudi družinskem življenju, v naravi katerih so »raznoliki občutki in vse zanje značilne misli, raznolika duševna in biološka stanja ter pripravljenost za dejanja«, je mogoče z različnimi športnimi dejavnostmi to pisano »paleto« čustev tudi izživeti (Goleman, 1997, v Berčič in Sila, 2004). Prav družina je zato zelo primerno okolje. Ker je čustev res veliko, skupaj s sestavljenimi čustvi, njihovimi različicami, preoblikovanji in odtenki, je prav v okviru športnega udejstvovanja danih veliko možnosti, da pridejo do polnega izraza. V družini naj se torej spodbujajo pozitivna čustva, enovita in sestavljena in veliko število čustvenega življenja družinskih članov, kar ugodno vpliva na njihovo čustveno ravnovesje (Berčič in Sila, 2004).

In kako šport pripomore k razvoju otroka in vse družine? Dimec Časar (2012), športna psihologinja, razlaga, da ukvarjanje s športom, pomeni zdrav način preživljanja prostega časa. Otrok se s pomočjo športa nauči različnih življenjskih spretnosti, in sicer reševanja težav, uspešnega prenašanja stresa, prevzemanja

odgovornosti, komunikacije, prilagajanja, samostojnosti, strpnosti, samodiscipline, vztrajnosti... Prav tako razvije delovne navade, zna si bolje organizirati prosti čas, zaradi česar tudi šolske obveznosti opravlja uspešno. Nauči se postavljati cilje in tega, da se mora za uresničevanje teh potruditi, ter se navadi, da se zanaša sam nase, da je v ključnih življenjskih situacijah sam. Starši pa preko športa otroka obvarujejo tudi pred negativnimi stvarmi kot so kajenje, uživanje alkohola itd.

1.5.1 Vpliv staršev na športno aktivnost otrok

Vse pogosteje je v model življenja sodobnih družin vtkana misel, da lahko pomeni šport pomemben element kakovosti življenja, ki je bila, tudi v športu doslej tolikokrat izničena. Vse več družin se zaveda brezvrednosti doslej toliko prisotne količine, ki se je izražala v svoji končnici v povečevanju materialnega bogastva in v odsotnosti duhovnega.

Dva izreka pa vendarle označujeta dva pola sodobnih, v negativno smer obrnjenih družin, kakor se kažeta pri nas. En pol se izraža v fetišu potrošništva in hlastanju za materialnimi dobrinami, včasih tudi za ceno minimalne skrbi za otroke. »Imeti več, ne pomeni, živeti bolje« je vodilo, ki v takih družinah ni pustilo kali, kaj šele korenin. Tu otroci niso deprivirani v materialnem smislu. Nasprotno, praviloma se jim nudi veliko. Nudi se jim tudi ukvarjanje s športom. Vendar vse od daril, do plačevanja raznih dejavnosti izven družine je praviloma v funkciji »razbremenitve« osebnega ukvarjanja staršev z otroki, ki tako ostajajo brez najpomembnejšega: čustvene povezave s starši, intimnih vezi, topline, vsega, kar bi lahko izrazili z besedo dom. Drugi pol bi lahko opisali z izrekom: »Kot se brez kruha ne da živeti, se tudi samo od kruha ne more živeti«. S to miselno zvezo mislimo predvsem na tisti, večji pol družin, kjer starši porabijo veliko večino časa pri iskanju rešitev za preživetje družine. Ta skupina družin bi rabila tiste socialne mehanizme, ki bi omogočali ohranjanje dostojanstva družine in ne bi potiskali njenih otrok na obrobje družbenega življenja (Doupona Topič, 2000).

Raziskava (Zajec, Videmšek, Štihec in Šimunič, 2010, v Videmšek, Štihec, Karpljuk, Meško in Zajec (2010)) je pokazala, da predstavljajo starši pomemben dejavnik

vpliva na izbiro zdravega življenjskega sloga otrok, zato sta njihovo mnenje in zgled izrednega pomena. V raziskavi je bilo ugotovljeno, da je mnenje staršev o dovolj pogosti in intenzivni vadbi izredno visoko, saj povečini ocenjujejo, da so njihovi otroci dovolj gibalno/športno dejavni kljub ugotovitvam, da več kot polovica otrok ne dosega minimalnih standardov ukvarjanja z gibalno/športno dejavnostjo, ki jih priporočajo še nekateri strokovnjaki. To pomeni, da se starši ne zavedajo pomena količine dnevnih gibalnih/športnih dejavnosti svojih otrok. Razveseljivo pa je dejstvo, da imajo starši pozitivno mnenje o vplivu gibalnih/športnih dejavnosti na otrokov celostni razvoj.

Raziskave so tudi pokazale, da so otroci, ki imajo športno aktivne starše in skupaj z njimi aktivno preživljajo počitnice, nasploh športno bolj aktivni. V zgodnjem otroštvu se večinoma časa ukvarja s športom mati, kasneje pa to vlogo prevzame oče. Predvsem matere so tiste, ki se zavzemajo za športno dejavnost v okviru družine, medtem ko se očetje ukvarjajo s športnimi dejavnostmi v krogu prijateljev (Videmšek in Pišot, 2007).

Nekatere analize kažejo, da otroci pri sedmih letih presežejo energijske motorične zmožnosti svojih staršev. Slabše razvite gibalne sposobnosti in skromna športna znanja staršev celo mladim družinam predstavljajo resno oviro za skupno športno dejavnost. Otroci namreč zelo hitro spoznajo oziroma ugotovijo, kje so prehiteli svoje starše. Na tistih področjih se pozitivni vplivi staršev precej zmanjšajo. Neustrezna športna naravnost družine se najbolj dramatično kaže v padcu gibalnih sposobnosti otrok v času letnih dopustov staršev in šolskih počitnic otrok. Raziskava je pokazala, da so otroci jeseni ob začetku šolskega leta telesno slabše pripravljene kot ob koncu, kar pomeni, da njihove poletne počitnice še zdaleč niso aktivne (Videmšek in Pišot, 2007).

Zato je eden izmed pomembnih vidikov vzgojiteljske vzgoje staršev tudi ta, da naj z otrokom čim več sodelujejo oz. z njimi počnejo najrazličnejše stvari (Strah, 2000).

Kalish (2000, v Videmšek, Strah in Stančevič, 2001) navaja tri dejavnike, ki so pomembni za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti družine:

- starši naj otrokom posredujejo pozitivna verbalna in neverbalna sporočila o zdravem načinu življenja;

- starši naj bodo tudi sami ustrezno telesno pripravljene;
- starši naj imajo aktiven interes za športne dejavnosti svojega otroka. Čim več dejavnosti naj izvajajo skupaj z otrokom. Otroke naj navajajo na spoštovanje aktivnega in zdravega načina življenja.

Prvi korak pri športni vzgoji je zelo pomemben. Otroci, katerih starši predstavljajo dober model športnega udejstvovanja, imajo vsekakor večje možnosti, da izoblikujejo pozitiven odnos do gibanja in sčasoma sprejmejo šport kot način življenja oziroma vrednoto. S svojim zgledom lahko otroka že zelo zgodaj navdušijo za športno dejavnost. Na začetku je pomembno, da starši preživijo v igri z otrokom čim več časa in mu na sproščujoč način pokažejo več športov, da ga peljejo na več različnih krajev (na otroško igrišče, v telovadnico, na nogometno igrišče, poleti na morje, v hribe, pozimi na smučišča...) in mu s tem ponudijo možnost, da bo izbral šport, ki mu je najbolj všeč. Na začetku je dovolj že to, da se z otrokom odpravimo na sprehod in na otroška igrišča, kjer bo otrok s plezanjem, guganjem, skakanjem in vožnjo po toboganu uril svoje osnovne gibalne spretnosti. Na tak način bo otrok z veseljem in smehom na obrazu pridobival veliko dragocenih izkušenj, na podlagi katerih se bo sam lažje odločil o izbiri športa, ki mu je najbolj pri srcu, ali pa vsaj vzljubil gibanje in šport kot način življenja in vrednoto, ki ga bo spremljala vse življenje. Če ugotovimo, da otrok ni nadarjen za šport, ni s tem nič narobe, saj lahko šport kljub temu ohrani kot obliko rekreacije (Dimec Časar, 2012).

Ena od oblik skupnega preživljanja prostega časa ter s tem zdravega življenjskega sloga so tudi dejavnosti v pustolovskem parku, s katerimi vplivamo tako na gibalni razvoj kot tudi na pristne odnose med starši in otroci.

1.6 Kratka zgodovina parkov

Ni povsem jasno, kdaj so se parki prvič pojavili v zgodovini. Prve take ovire oz. elemente je zaslediti pri starih Grkih, ki so poligone uporabljali za vojaško usposabljanje. Le-ti pa so bili namenjeni za izbrane posameznike, varovanje je bilo pogosto neobstoječe.

Kot očeta modernega adrenalinskega parka omenjamo Georges Héberta. Leta 1900 je zgradil prvi tovrstni objekt v Franciji za vojaške namene. Hébert razvije svoj način telesne vzgoje in načela, kot jih sam poimenuje »naravne metode«, katere vključujejo fizične in moralne lastnosti v naravnem; to je zunanjem okolju. Njegove metode in način vzgoje med obema vojnoma postanejo standard za fizični trening izobraževanja za francosko vojsko.

Adrenalinski parki kot jih poznamo danes pa se pojavijo leta 1980. Ti objekti se močno razlikujejo od tistih vojaških, saj je prva skrb varnost in le-te lahko uporabljajo vsi. Zahvaljujoče tehnološkemu napredku se je zmanjšalo tveganje za uporabnike. Sodobni poligoni uporabljajo različne materiale, ki ne poškodujejo dreves in tako ohranjajo pristno naravo. Parki so danes postavljeni na gozdnih površinah ali ob obrobju travnikov.

V Sloveniji je bil prvi adrenalinski park zgrajen leta 2001 na Ljubelju. Ideja za gradnjo je prišla iz tujine, kjer so se parki pojavili že veliko prej. Adrenalinski park se nekoliko razlikuje od pustolovskih, ki so se začeli pojavljati kasneje. Predvsem je razlika v gradnji; adrenalinski park je sestavljen iz umetne konstrukcije, sestoji iz treh sklopov, obvezno mora biti prisoten inštruktor, park tudi ni namenjen otrokom.

1.6.1 Pojav pustolovskih parkov v Sloveniji

- Prvi pustolovski park v Sloveniji je bil zgrajen junija 2007 v Mariboru. Obisk podobnega parka v Franciji je bil povod za postavitve prvega parka pri nas. Celoten park je zgradilo avstrijsko podjetje, ki ima v lasti parke v okolici Schladminga.
- Leta 2010 je podjetje Koren Sports d.o.o. meseca maja postavilo svoj prvi pustolovski park na Bledu, istega leta avgusta pa še v Postojni. Do danes so edini, ki imajo francosko licenco za gradnjo pustolovskih parkov, pregled parka pa vsako leto opravijo strokovnjaki iz Francije.
- V letu 2011 se je v začetku julija odprl park Geoss. Lastnik parka je dobil idejo, ko je obiskal podoben park v Italiji. Z gradnjo so pričeli izvajalci iz tujine, nato so domači obrtniki sami izdelali park do današnje podobe.

- V letu 2012 je zgoraj omenjeno podjetje zgradilo pustolovski park pri Solkanu.
- Pojavljajo pa se tudi pustolovski parki v manjšem obsegu (cca 2 poligona). Eden takih je od leta 2011 na Krvavcu v sklopu poletnega parka, v letu 2012 je en poligon tudi v kampu pri Kobaridu.

1.7 Kaj je pustolovski park

Za razliko od adrenalinskega parka, ki zahteva nadzor usposobljenih inštruktorjev, lahko otroci in odrasli po pustolovskem parku plezajo samostojno, s predhodno seznanitvijo s pravili. Prav tako pa pustolovski parki niso usmerjeni na adrenalinska doživetja, ampak na razvijanje gibalnih sposobnosti in spretnosti in na prijetna doživetja v naravi.

Koncept pustolovskega parka temelji na doživljajskem popotovanju preko posebej urejenega plezalnega poligona, ki je zgrajen med krošnjami dreves in to tako, da si obiskovalci sami lahko izbirajo sebi primerno težavnostno stopnjo. Sestavljajo ga različni poligoni, na katerih si vaje sledijo ena za drugo, hkrati se postopoma dviguje tudi višina. Park je namenjen predvsem družinskim obiskom, ker omogoča dejavnosti celotni družini, primeren je že za otroke od 4. leta dalje.

Pustolovski park omogoča gibalne dejavnosti v naravi, pri čemer govorimo o gibanju tako v vertikalni (plezanje, spuščanje, drsenje...) kot tudi horizontalni (hoja, skoki...) smeri. Torej park predstavlja prostor oziroma igrišče, ki je namenjeno igri, gibanju in doživetjem v naravi.

Dejavnosti v parku se izvajajo od aprila do oktobra, in sicer v času, ko je park uradno odprt in so tam prisotni inštruktorji.

1.7.1 Prednosti pustolovskega parka

Pustolovski park, ki je namenjen prijetnim doživetjem v naravi, ima tako številne prednosti:

- gibanje na svežem zraku, stran od industrijskih mest in prometnih cest;
- otroke privabiti v naravo, stran od računalnikov;
- aktivnosti, ki jih počnemo zajemajo celotno telo;
- vplivamo na razvoj gibalnih sposobnosti;
- park je namenjen vsem (tako otrokom kot odraslim);
- park zagotavlja 100 % varnost in soočenje z elementi na višini;
- poligoni so za otroke še posebej urejeni, saj imajo elementi obliko živali ali poimenovanje, ki pritegne otroke, ki tako sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja;
- park je lahko kraj, kjer se otroci srečujejo in igrajo z ostalimi otroci, starši, starimi starši itd., ki bodisi spremljajo otroke ali se za aktivnost odločijo tudi sami;
- v parku lahko otroci praznujejo rojstni dan in tako na drugačen, zanimiv in aktiven način preživijo čas s prijatelji.

1.7.2 Oprema in varnost

Oprema ki je potrebna v pustolovskem parku in jo zagotovi družba oz. podjetje, ki upravlja park je sestavljena iz varnostnega pasu in varnostnih vponk.



Slika 2. Varnostna oprema: plezalni pas, vponka z varovalom, škripec z vponko z varovalom – (»flying fox« vponka).

Varnostna oprema se mora uporabljati v skladu z navodili inštruktorja.

Preden prične udeleženec samostojno uporabljati plezalne poligone, se mora seznaniti tudi s pravili parka, ter podpisati izjavo o poznanju in upoštevanju le-teh (Glej Priloga 6.1 / Pravila uporabe – Pustolovski park Postojna).

Celoten pustolovski park (osredotočeni bomo na pustolovski park Postojna) je zgrajen z EU standardom EN 15661-1 in kot tak zagotavlja 100 % varnost vseh obiskovalcev. Za varnost pa poskrbijo tudi inštruktorji, ki zagotovijo vso opremo vrhunskih proizvajalcev.

1.7.3 Osnovna navodila v pustolovskem parku Postojna

Preden začnejo otroci in odrasli sami uporabljati poligone, je potrebno, da navodila poslušajo na šolskem poligonu, kjer se seznanijo s pravili in pravilno uporabo opreme. Inštruktor vse nadzorno prikaže.

Vsak obiskovalec pustolovskega parka ima oblečen plezalni pas, na katerem mora imeti 2 vponki z varovalom, ki sta rdeče barve, katere uporabljamo za varovanje. Druga stvar, ki jo imamo na pasu, pa je škripec z vponko z varovalom oziroma tako imenovana »flying fox« vponka, katero uporabljamo, ko se spuščamo po jeklenici.

Na vseh poligonih imamo rdeče oznake, na katere pripenjamo vponke z varovalom (vponke so tudi rdeče barve). Pred vsako vajo imamo tudi tablico z imenom in skico (tablice za otroška poligona so priložene v prilogi 6.2).

Preden začnemo s plezanjem, moramo vsaj eno rdečo vponko z varovalom pripeti na rdečo oznako. Dokler ne pridemo nazaj na tla, pa je vsaj ena rdeča vponka vedno pripeta. Nikoli se nam ne sme zgoditi, da bi odpeli obe vponki, saj v tem primeru nismo varovani.

Plezamo vedno tako visoko, kolikor nam dopuščajo varovalne vrvi. Ko ne moremo več nadaljevati, se pripnemo z drugo vponko, prvo izpnemo in tako nadaljujemo. Vedno smo pozorni, da je ves čas pripeta vsaj ena rdeča vponka.

Vaje med seboj povezujejo lesene platforme. Na vsaki platformi sta istočasno lahko največ dve osebi, na vaji pa je vedno vsak sam.

Preden začnemo z vajo, tako preverimo, da sta tako vaja kot platforma prosti.

Na samih vajah se lahko držimo za vse sestavne dele vaje (npr. pomožne vrvi, mreže), če se nam sama vaja zdi pretežka, se lahko za pomoč primemo tudi za jeklenico, na katero smo pripeti. Nikoli se ne držimo varovalnih vrvi ali varnostnih vponk.

Ko je vaja prosta, lahko začnemo. Na drugi strani vedno najprej poiščemo rdečo oznako, na katero se pripnemo. Pazimo, da je vsaj ena vponka vedno pripeta.

Na vaji imenovani flying fox (leteča lisica), prepoznamo jo po samo eni jeklenici, nikamor ne moremo stopit, uporabimo škripec z vponko z varovalom oziroma »flying fox« vponko. Vpnemo jo tako, da so koleščka na jeklenici. Eno rdečo vponko z varovalom pripnemo spredaj in drugo zadaj, tako da je škripec vedno na sredini.

Preden se spustimo, vedno preverimo, da ni nikogar na koncu. Počepnemo, da se nam vrv napne, pozorni smo tudi, kako se držimo vponke (z vsake strani damo prste v vponko, palce pa navzgor). Med samim spustom se nikoli ne primemo za jeklenico.

Na koncu najprej izpnemo »flying fox« vponko in jo pripnemo nazaj na pas, ter nadaljujemo po rdečih oznakah, dokler ne prispemo do konca.

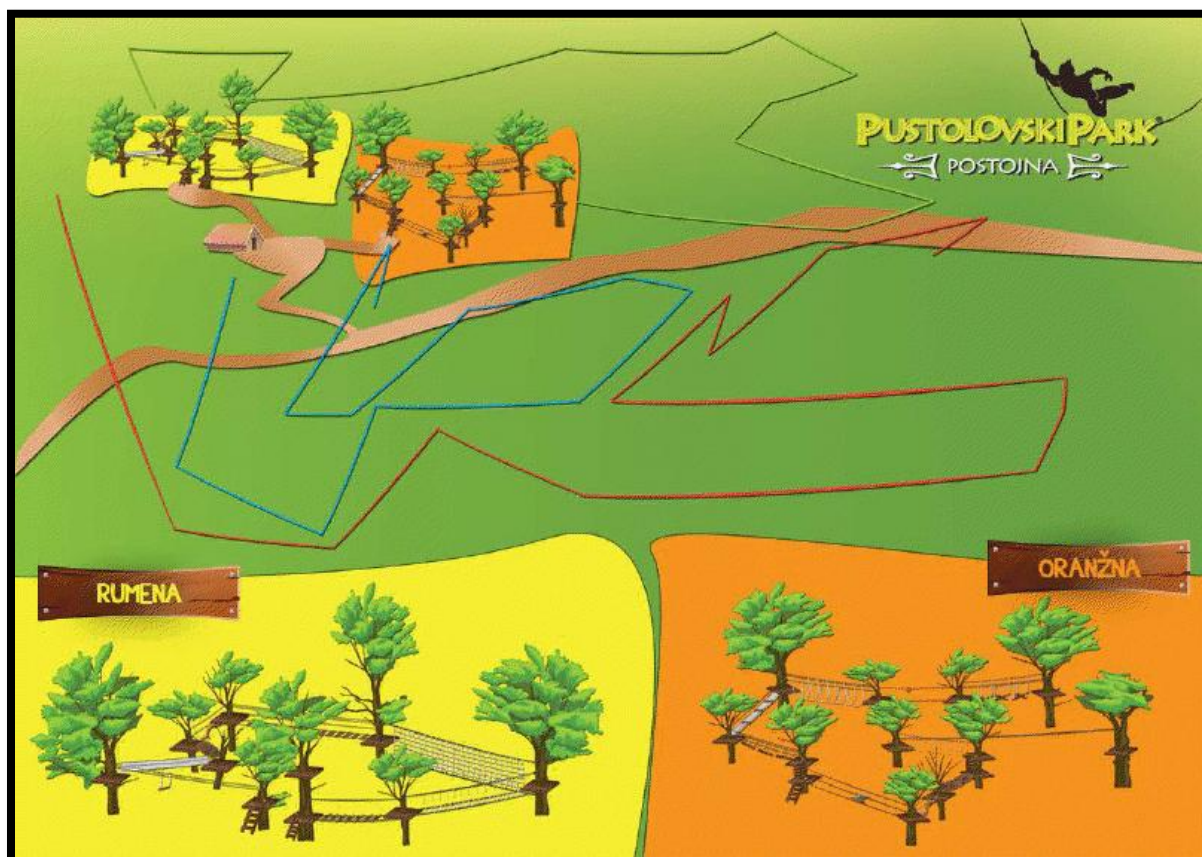
1.8 Opis gibalno-spretnostnih poligonov v pustolovskem parku Postojna

Pustolovski park Postojna je eden izmed največjih parkov v Sloveniji. Sestavlja ga 5 različnih poligonov in skupaj 74 različnih plezalnih elementov. Park tako omogoča izvirno dve do tri urno aktivnost.

Vsak poligon je označen z barvo, le-ta pa razkriva težavnost poligona ter zahtevano starost oziroma višino. Dva poligona sta zasnovana prav za otroke. Otroci lahko tu

plezajo povsem samostojno, starši jih lahko spremljajo in spodbujajo s tal, ali se podajo skupaj z njimi. Dva poligona sta namenjena vsem od 8. leta dalje, zadnji, ki je najzahtevnejši, pa zahteva starost 12 let. Pri vseh morajo imeti otroci spremstvo staršev oz. odrasle osebe.

Šolski poligon je namenjen predvsem temu, da inštruktor nazorno razloži in prikaže pravila. Uporabljajo ga lahko vsi otroci od 4. leta dalje.



Slika 3. Shema poligonov v pustolovskem parku Postojna.

Poligon rumene barve je namenjen otrokom od 4. do 8. leta starosti, skupaj ima 10 različnih elementov.

Oranžni poligon je namenjen otrokom od 6. do 11. leta oziroma nad dosežno višino 140 cm, povezuje ga 14 plezalnih elementov.

Zelena in modra barva označujeta poligona, namenjena otrokom od 8. leta naprej ali 160 cm dosežne višine. Otroci premagujejo elemente ob prisotnosti staršev. Zelena pot ima 19, modra 16 različnih elementov.

Poligon označen z rdečo barvo ima 15 elementov, uporabljajo ga lahko vsi od 12. leta dalje. Pri slednjem pridemo do višine 15 metrov.

V diplomskem delu se bomo osredotočili na otroška poligona za otroke stare od 4 do 11 let.

1.9 Cilji

Glede na predmet in problem diplomskega dela so cilji naslednji:

Predstaviti gibalni razvoj otroka od 3. do 9. leta ter pomen družine za prevzemanje in razvijanje športnorekreativnih navad.

Predstaviti pustolovski park in njegov princip delovanja kot možnost preživljanja prostega časa na posebej urejenem plezalnem poligonu, ter uporabo le-tega za razvoj gibalnih sposobnosti in spretnosti.

Predstaviti DVD, ki bo nazorno prikazoval dejavnosti za otroke in starše v pustolovskem parku.

2 METODE DELA

Diplomsko delo je monografsko delo, pri katerem smo uporabili deskriptivno metodo dela. Predstavili smo pustolovski park, ki je namenjen prav družinskim obiskom, kjer lahko otroci skupaj s starši na različnih gibalno-spretnostnih poligonih urijo svoje gibalne sposobnosti in naravne oblike gibanja. Pri pregledovanju literature nam je bila v pomoč domača in tuja literatura, raziskovanje na spletnih straneh, ter lastne izkušnje, pridobljene z delom kot inštruktorica v pustolovskem parku.

3 DEJAVNOSTI ZA OTROKE V PUSTOLOVSKEM PARKU POSTOJNA

3.1 Opredelitev gibalno-spretnostnih poligonov z vidika gibalnih sposobnosti in naravnih oblik gibanja

Gibanja na posameznih elementih niso natančno določena. Vsak element ima sicer skico, ki naj bi ponazarjala potek vaje, vendar lahko udeleženci uporabijo svojo domišljijo in spretnosti ter tako premagujejo ovire.

Pri otroških poligonih bomo povzeli gibanja posameznih plezalnih elementov z vidika gibalnih sposobnosti in naravnih oblik gibanja.

3.2 Predstavitev poligona za otroke od 4. do 8. leta starosti

Vsak poligon ima barvno tablico, ki določa dovoljeno starost za izvajanje poligona. Poligon, ki je namenjen otrokom od 4. do 8. leta starosti, je označen z rumeno barvo. Skupaj ga povezuje 10 različnih elementov. Višina poligona je od enega do dveh metrov.



Slika 4. Shema rumenega poligona in začetna tablica.

1. vaja – LESTEV

Cilji: Razvijati gibljivost, koordinacijo celega telesa ter ravnotežje; krepiti mišice rok in ramenskega obroča ter upogibalke in iztegovalke trupa.

Opis dejavnosti: Plezanje je gibanje, pri katerem se vadeči premika v različnih vesah s pomočjo svojih okončin. Predstavlja pomembno korektivno vadbo, s katero skušamo odpraviti škodljive posledice dolgotrajnega sedenja in pasivno porabljenega časa. Pomaga nam ohranjati tudi pravilno držo telesa. Vadeči pleza po lestvi, smer gibanja je navpična. Prijem za plezalo je običajno nadprijem. Postavljen je čelno ob plezalo. Vadeči premaguje strah pred višino, saj postopno pleza po lestvi, ter s tem krepi svojo samozavest.

Različice: Viličast prijem za plezalo (prijem, ko je palec na nasprotni strani od ostalih prstov), lahko tudi ob strani plezala.

Nasvet: Medtem, ko vadeči pleza navzgor, mora ves čas uporabljati varnostne vponke, katere poskrbijo za 100 % varnost. Medtem, ko pleza, naj drži vponko v eni roki.



Slika 5 in 6. Lestev.

2. vaja – NAGAJIVI POLŽKI

Cilji: Razvijati koordinacijo rok in nog ter sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja.

Opis dejavnosti: Hoja je osnovna oblika gibanja, ki jo uporabljamo za premikanje v prostoru. Pri hoji je običajno vsaj ena noga vedno v stiku s podlago. Z različnimi gibalnimi nalogami se zanesljivost hoje izboljša in razvoj pospeši. Pri vaji izvajamo hojo naprej. Gibalna zahtevnost je povečana, saj vadeči nima trdne, ravne podlage, ampak so ovire, na katere stopa ovalne oblike ter nestabilne (premikajo se v horizontalni ravnini).

Različice: Vadeči je lahko obrnjen tudi bočno glede na smer in potek vaje.

Nasvet: Če vaja postane pretežka, ima vadeči za pomoč varnostno jeklenico, ki mu pomaga ohranjati ravnotežje in se je lahko prime oz. drži.



Slika 7 in 8. Polžki.

3. vaja – ČAROBNE ZANKE

Cilji: Vplivati na razvoj usklajenega gibanja rok in nog, razvijati ravnotežje in gibljivost celega telesa.

Opis dejavnosti: Z vidika naravnih oblik gibanja vajo uvrščamo med hojo. Vendar nobena vaja ne ponuja enostavne hoje, ampak imajo vaje visoko gibalno zahtevnost. Pri vaji vadeči stopa na upognjene vrvi, ki so nestabilne. Z rokami se drži za vrvice, ki visijo, ne nudijo pa trdnega oprijema, saj se gibljejo v vse smeri.

Različice: Če se vadeči drži za varnostno jeklenico, je lahko gibanje tudi bočno.

Nasvet: Vadeči naj ujame vrstico vedno z nasprotno roko od prve noge.



Slika 9 in 10. Čarobne zanke.

4. vaja – PAJKOVA MREŽA

Cilji: Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, krepiti mišice ramenskega obroča in rok, ter mišice trupa, skrbeti za pravilno držo telesa, ter razvijati vztrajnost opravljanja naloge v celoti.

Opis dejavnosti: Plezanje po mreži. Vadeči se večinoma giblje horizontalno, čelno obrnjen proti mreži. Uporablja nadprijem ter viličast prijem. Vaja zahteva nekoliko več spretnosti, saj mreža ni povsem napeta in nekoliko prosto visi.

Različice: Vadeči lahko uporablja tudi podprijem ali prijem za navpični del mreže.

Nasvet: Vaja je nekoliko lažja, če vadeči poskuša biti visoko na mreži. Uporablja naj koordinirano gibanje (npr. roka / noga / roka / noga ali roka / roka / noga / noga).



Slika 11 in 12. Pajkova mreža.

5. vaja – MOST BRADAVIČARKA

Cilji: Vplivati na razvoj koordinacije nog.

Opis dejavnosti: Pri vaji gre za hojo ali tek. Vadeči mora postavljati stopala na točno določeno mesto. Podlaga je trdna, med samo podlago je prazen prostor. Vadeči izvaja dolge korake.

Različice: Gibanje je mogoče tudi bočno.

Nasvet: Vadeči naj opravlja podaljšan korak, lahko tudi izpadni korak naprej.



Slika 13 in 14. Most bradavičarka.

6. vaja – ČLOVEŠKA RIBICA

Cilji: Razvijati sposobnost vzpostavljanja in ohranjanja ravnotežnega položaja, vplivati na razvoj koordinacije spodnjih okončin.

Opis dejavnosti: Vadeči stopa po nestabilni, zibajoči se podlagi. Kot pomoč za ohranjanje ravnotežja ima ob straneh jeklenico, za katero se lahko drži.

Različice: Vadeči lahko hodi tudi v predklonu, bočno, položaj rok je lahko različen.

Nasvet: Vadeči naj poskuša ohraniti ravnotežni položaj, brez da bi se držal za jeklenico. Pozoren naj bo na postavitev stopal na podlago ter da ima težišče telesa nekoliko naprej.



Slika 15 in 16. Človeška ribica.

7. vaja – TUNEL

Cilji: Vplivati na razvoj moči rok, nog in trupa ter koordinacije gibanja celega telesa. Z gibanjem vplivati na ugoden vpliv na hrbtenico ter telo vadečega.

Opis dejavnosti: Vaja predstavlja lazenje skozi tunel. Lazenje izvajamo na različnih mešanih oporah na rokah in nogah. Vadeči se skozi tunel premika s pomočjo rok in nog, trup ima dvignjen od podlage.

Različice: V opori klečno spredaj, tudi vzvratno; v opori ležno spredaj ali zadaj; v čepu.

Nasvet: Vadeči naj uporabi čim več domišljije za prehod skozi tunel in s tem njemu najbližje gibanje.



Slika 17 in 18. Tunel.

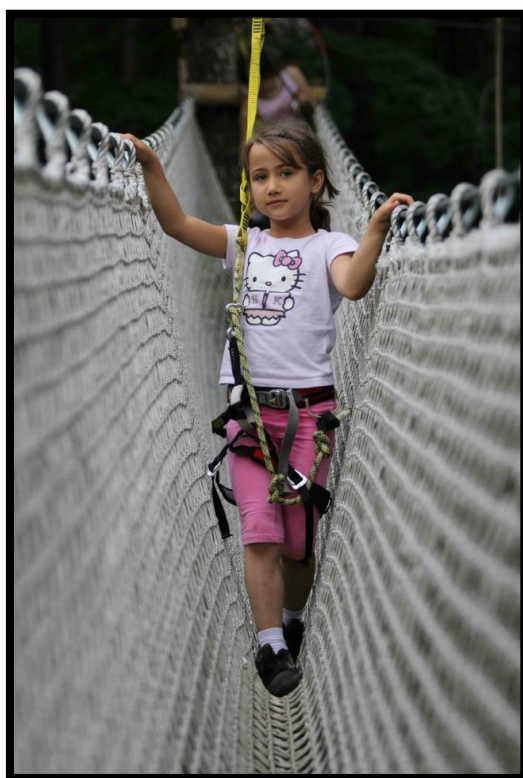
8. vaja – MAGIČNA MREŽA

Cilji: Razvijati usklajenost gibanja rok in nog.

Opis dejavnosti: Tu gre za hojo z dodatno težavnostjo, saj je prostor omejen. Mreža je postavljena v obliki črke U. V njej je ozek prostor za prehod, vadeči stopa na mrežo, ki ni povsem napeta. Ob stiku s stopalom se nekoliko upogne. Lahko se tudi ziba.

Različice: Položaj rok je lahko ob telesu, v višini bokov ali ramen, lahko se drži za mrežo.

Nasvet: Vadeči naj se popolnoma osredotoči na usklajeno delovanje rok in nog. Najprej naj stopi na mrežo, nato si pomaga z rokami.



Slika 19. Magična mreža.

9. vaja – TRAPEZ

Cilji: Vplivati na razvoj moči rok in ramenskega obroča.

Opis dejavnosti: Vajo uvrščamo med vese. Vadeči najprej k sebi povleče leseno palico, ter se jo prime. Običajno je to nadprijem. Nato se spusti, pri tem noge prosto visijo.

Različice: Različni prijemi palice: viličast prijem ali podprijem. Noge so lahko tudi pokrčene.

Nasvet: Pred koncem naj vadeči pokrči noge.



Slika 20 in 21. Trapez.

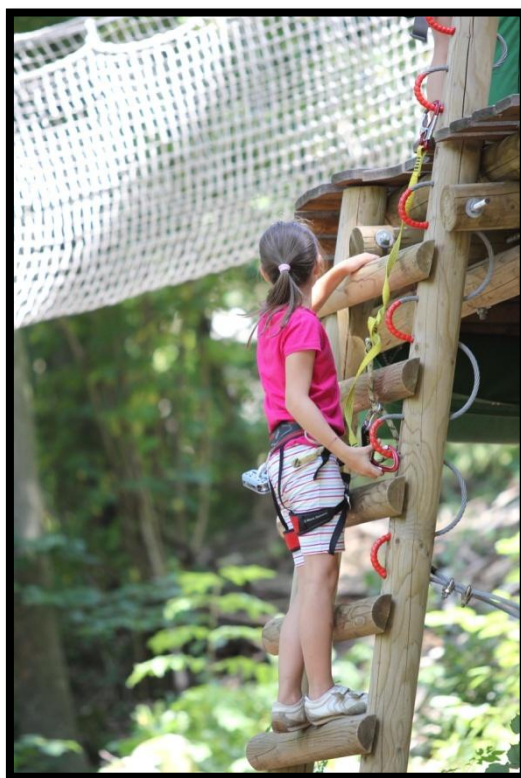
10. vaja – LESTEV

Cilji: Razvijati gibljivost, koordinacijo celega telesa ter ravnotežje; krepiti mišice rok in ramenskega obroča ter upogibalke in iztegovalke trupa.

Opis dejavnosti: Vadeči pleza po lestvi navzdol. Postavljen je čelno ob plezalo. Običajno uporablja nadprijem za prečko plezala.

Različice: Različni prijemi za plezalo (prijem za prečko plezala ali ob stani) ter gibanje nog: postavljanje nog na vsako prečko plezala, na vsako drugo.

Nasvet: Pozornost vadečega naj bo usmerjena predvsem na pravilno postavitvev nog na prečko plezala.



Slika 22. Lestev.

3.3 Predstavitev poligona za otroke od 6. do 11. leta starosti

Poligon, ki je namenjen otrokom od 6. leta naprej, označuje oranžna barva. Lahko ga uporabljajo tudi otroci, ki dosežejo 140 cm dosežne višine. Poligon med seboj povezuje 14 elementov. Višina poligona doseže približno 5 metrov.



Slika 23. Shema oranžnega poligona in začetna tablica.

1. vaja – LESTEV

Cilji: Razvijati gibljivost, koordinacijo celega telesa ter ravnotežje; krepiti mišice rok in ramenskega obroča ter upogibalke in iztegovalke trupa. Spodbujati samozavest ter izgubljati strah pred višino.

Opis dejavnosti: Vsak začetek poligona se začne s plezanjem po lestvi navzgor. Vadeči tu doseže že višino približno 2 metra. Vadeči postopoma pridobiva višino, vmes ima tudi platformo, na kateri se lahko nekoliko ustavi ter prilagodi na višino. Obrnjen je čelno ob plezalo, smer gibanja je navpična, uporablja nadprijem.

Različice: Prijem za plezalo je tudi ob strani lestve, lahko je tudi viličast prijem.

Nasvet: Med plezanjem naj vadeči vponko drži v eni roki.



Slika 24 in 25. Lestev.

2. vaja – ZIBAJOČE DEBLO

Cilji: Razvijati sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja, vplivati na koordinacijo gibanja celega telesa.

Opis dejavnosti: Hoja po zibajočih se deblih. Vadeči stopa na ovalno ozko podlago. Podlaga se nenehno ziblje. Trije nepovezani hlodi predstavljajo še dodatno težavnost, kajti med posameznimi debli je prazen prostor, ki zahteva podaljšan korak.

Različice: Gibanje je lahko tudi bočno; izvajajo se lahko dolgi koraki ali pa stopalo pred stopalo.

Nasvet: Vadeči ima za pomoč ob strani jeklenico, za katero se lahko drži. Stopala naj postavlja ravno na podlago.



Slika 26 in 27. Zibajoče deblo.

3. vaja – RIBIŠKA MREŽA

Cilji: Vplivati na razvoj sposobnosti vzpostavljanja in ohranjanja ravnotežnega položaja.

Opis dejavnosti: Ribiška mreža predstavlja hojo po nestabilni površini. Ko vadeči stopi na mrežo, se le-ta upogne. Vadeči se sooča z mehko podlago.

Različice: Roke so lahko v različnih položajih: odročenje, ob telesu.

Nasvet: Vadeči naj stopa čim bolj na sredino mreže. Če vaja postane pretežka, se lahko prime oziroma drži za varnostno jeklenico.



Slika 28 in 29. Ribiška mreža.

4. vaja – UUU ZANKE

Cilji: Vplivati na razvoj usklajenega gibanja rok in nog, krepiti mišice trupa in spodnjih okončin, razvijati obvladovanje telesa v različnih položajih.

Opis dejavnosti: Uuu zanke predstavljajo enega izmed najtežjih elementov. Vadeči se ob strani drži za zanke ter postavlja stopala na dno le-te. Zanke se ves čas premikajo. Tako nadaljuje z gibanjem do konca.

Različice: Različni prijemi (za zanko ali za jeklenico). Gibanje samo z nogami naprej, roke so ves čas na varnostni jeklenici ali usklajeno gibanje rok in nog ter uporaba samo zanke.

Nasvet: Vadeči naj najprej z rokami ujame zanko ter nato postavi stopalo na dno le-te.



Slika 30 in 31. Uuu zanke.

5. vaja – STEP BY STEP (KORAK ZA KORAKOM)

Cilji: Vplivati na razvoj ravnotežja, natančnega postavljanja stopal na podlago ter usklajenosti gibanja celega telesa.

Opis dejavnosti: Hoja po žici. Pri vaji je pomembno, da vadeči ohranja ravnotežni položaj. Vadeči najprej k sebi povleče železno palico, za katero se med samo hojo drži z rokama.

Različice: Vadeči lahko postavlja stopala naravnost eno pred drugo ali je postavljen bočno glede na smer poteka vaje.

Nasvet: Vadeči naj ima telo vzravnano, pogled naj bo usmerjen naprej.



Slika 32 in 33. Step by step.

6. vaja – CRISS CROSS (KRIŽ-KRAŽ)

Cilji: Razvijati gibljivost in moč rok, nog ter trupa. Vplivati na razvoj koordinacije gibanja celega telesa ter pridobivati različne gibalne vzorce.

Opis dejavnosti: Vaja je sestavljena iz zaporednih visečih križev, od katerih ima vsak na vsakem kraku vrv, s katero je pritrjen na žico od zgoraj. To pomeni, da se vsak križ ziblje v vse smeri. Vadeči mora z usklajenim gibanjem rok in nog ujeti križ, stopiti nanj ter se tako premikati do konca.

Različice: Vadeči se lahko drži za stranske vrvi ter stopa na križe – najprej gre z rokami naprej, nato sledijo še noge; vadeči se lahko giba samo z nogami, z rokami se drži za jeklenico; lahko najprej ujame naslednji križ ter skoči nanj.

Nasvet: Z obema rokama naj najprej ujame naslednji križ, nato naj stopi na prvi del križa, naredi korak do drugega dela ter ponovno ujame naslednji križ. Pomembno je usklajeno delovanje rok in nog, saj se v nasprotnem primeru zelo zibajo vsi križi.



Slika 34 in 35. Criss cross.

7. vaja – MAGIČNA MREŽA

Cilji: Vplivati na razvoj usklajenosti gibanja.

Opis dejavnosti: Vaja, ki se je pojavila že na rumenem poligonu. Hoja v mreži v oteženih okoliščinah zaradi omejenega prostora v sami mreži. Gibanje v mreži zahteva usklajeno delovanje rok in nog.

Različice: Različni položaji rok (ob telesu, v višini bokov ali ramen). Vadeči se lahko drži mreže.

Nasvet: Vadeči naj uporablja roke za pomoč.



Slika 36. Magična mreža.

8. vaja – FLYING FOX (LETEČA LISICA)

Cilji: Popestrili gibanje s spustom, vzbuditi veselje do gibanja ter spodbujati odnos do športne vzgoje in gibanja v naravi.

Opis dejavnosti: Vadeči se s »flying fox« vponko vpne na jeklenico, pravilno postavi roke, ter dvigne noge od podlage, da se spusti do naslednjega drevesa. Medtem ko se pelje, sedi v pasu, glavo ima nekoliko nagnjeno nazaj, noge iztegnjene naprej.

Različice: Zaradi varnosti in specifičnega spusta je zgoraj opisan način edini možen.



Slika 37 in 38. Flying fox.

9. vaja – SPAGHETTI SLACKLINE (ŠPAGETI RAVNOTEŽJA)

Cilji: Vplivati na razvoj ravnotežja in usklajenosti gibanja rok in nog. Krepiti mišice trupa, ramenskega obroča in nog, pridobivati zaupanje v svoje gibalne sposobnosti.

Opis dejavnosti: Pri vaji vadeči stopa po traku imenovanem slackline. Pred seboj ima viseče vrvice, ki se jih prime, da zadrži ravnotežje.

Različice: Gibanje je lahko tudi bočno; vadeči lahko postavlja stopalo pred stopalo ali naredi navaden korak.

Nasvet: Vadeči naj postavlja stopala ravno na trak; v ospredju naj bo nasprotna roka od prve noge.



Slika 39. Spaghetti slackline.

10. vaja – LESTEV

Cilji: Razvijati gibljivost, koordinacijo celega telesa ter ravnotežje; krepiti mišice rok in ramenskega obroča ter upogibalke in iztegovalke trupa.

Opis dejavnosti: Plezanje po lestvi navzdol. Vadeči je postavljen čelno ob plezalo, uporablja nadprijem.

Različice: Različni prijemi za plezalo.

Nasvet: Pozornost naj bo usmerjena na postavitev stopal na prečko plezala.



Slika 40 in 41. Lestev.

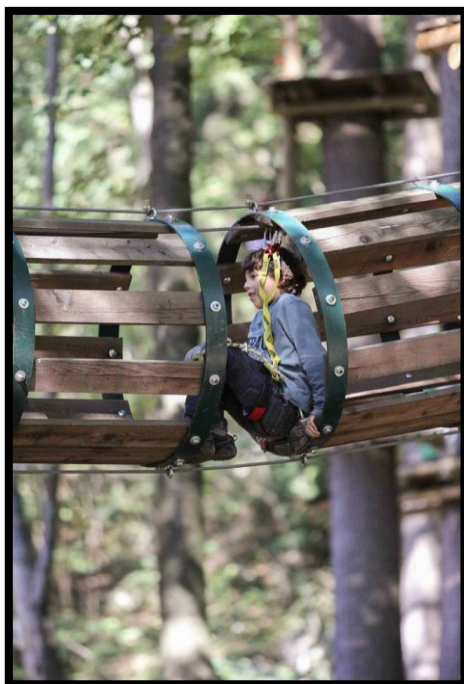
11. vaja – DOUBLE TROUBLE TUNEL (DVOJNI TUNEL)

Cilji: Vplivati na razvoj moči rok, nog in trupa, ter koordinacije gibanja celega telesa. Z gibanjem vplivati na ugoden vpliv na hrbtenico, ter telo vadečega.

Opis dejavnosti: Vajo sestavljata dva nepovezana tunela. Za prehod skozi tunel vadeči uporablja predvsem lazenje. Kot že omenjeno pri 7. vaji rumenega poligona, lahko vadeči uporablja različne mešane opore.

Različice: V opori klečno spredaj, tudi vzvratno; v opori ležno spredaj ali zadaj; v čepu.

Nasvet: Vadeči naj bo pozoren na vmesni prostor med tuneloma.



Slika 42 in 43. Double trouble tunnel.

12. vaja – ZMAJ

Cilji: Razvijati sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja, vplivati na usklajeno gibanje rok in nog.

Opis dejavnosti: Hoja po zibajočem se zmaju. Vadeči stopa na nestabilno, zibajočo se podlago. Za pomoč ima ob strani jeklenico, ki mu pomaga ohranjati ravnotežni položaj.

Različice: Tudi tu je lahko gibanje bočno. Razlika se pojavlja v velikosti koraka (postavljanje stopal eno za drugim, podaljšan korak z iztegnjeno nogo, lahko tudi hoja samo po prstih).

Nasvet: Postavljanje stopal naravnost, pogled naj bo usmerjen naprej.



Slika 44. Zmaj.

13. vaja – SANKE

Cilji: Spodbujati veselje do gibanja.

Opis dejavnosti: Vadeči najprej z vlečenjem vrvi pripelje sanke na začetek. Nato se na njih usede ter odpelje do zadnje vaje poligona.

Različice: Različni položaji na sankah: sede, v kleku; roke ob telesu, za vrv sank.



Slika 45 in 46. Sanke.

14. vaja – LESTEV

Cilji: Razvijati gibljivost, koordinacijo celega telesa ter ravnotežje; krepiti mišice rok in ramenskega obroča ter upogibalke in iztegovalke trupa.

Opis dejavnosti: Zadnja vaja oranžnega poligona. Plezanje po lestvi navzdol, ki se je že pojavilo pri 10. vaji. Vadeči je obrnjen čelno na plezalo, uporablja nadprijem za prečko plezala.

Različice: Različni prijemi za plezalo (za prečko plezala ali ob strani plezala).

Nasvet: Pozornost naj bo usmerjena na postavitev stopal na prečko plezala.



Slika 47. Lestev.

4 SKLEP

V diplomskem delu smo predstavili pustolovski park kot možnost aktivnega preživljanja prostega časa družine. Predstavljena sta dva otroška gibalno-spretnostna poligona. Prvi je namenjen obdobju drugega starostnega obdobja v vrtcu, drugi pa obdobju prvega triletja v osnovni šoli. Predstavitev poligona je narejena z vidika naravnih oblik gibanja in gibalnih sposobnosti.

Slikovno gradivo je iz osebnega arhiva. Dejavnosti, ki jih prikazuje DVD, pa so bile izvedene z različnimi družinami. Osredotočeni smo bili predvsem na otroke in njihovo izvajanje posameznih elementov.

Razvoj gibalnih sposobnosti predstavlja velik del gibalnega razvoja. Gibalne sposobnosti so v osnovi odgovorne za izvedbo naših gibov. Sposobnosti določajo, kakšno je gibalno stanje posameznika, zato je potrebno, da jih razvijemo v največji meri.

Predšolsko obdobje je eno pomembnejših obdobji za gibalni razvoj. Naslednje obdobje pa predstavlja kompleksno usvajanje gibalnih sposobnosti in spretnosti. Kar zamudimo v tem obdobju, bomo le s težavo nadoknadili. Zato morajo starši obdobje od 3 do 9 let čim bolje izkoristiti. Starši odločilno vplivajo na razvoj otrokove ljubezni do športa.

Ukvarjanje s športom ali športnorekreativnimi dejavnostmi pomeni zdrav način preživljanja prostega časa.

Naloga staršev je, da s svojim zgledom otroka navdušijo za športnorekreativne dejavnosti. V že zelo zgodnjem obdobju morajo otroke naučiti tudi športne vzgoje, ter spodbujati otrokov gibalni razvoj že s tem, ko svoj prosti čas namenijo in preživijo v igri z otrokom. Na zabaven način morajo otroku pokazati čim več športov. S pozitivnimi izkušnjami ter spodbujanjem bo tak otrok prevzel del navad, ter se navdušil za športno dejavnost.

Naš namen je bil, da s predstavitvijo pustolovskega parka pokažemo, kako lahko otroci skupaj s starši preživijo aktivno prosti čas na zabaven način. Hkrati pa lahko otroci na gibalno-spretnostnih poligonih razvijajo tudi vse svoje gibalne sposobnosti in spretnosti. Že sam koncept parka stoji na tem, da so starši aktivno vključeni. Starši med skupnim premagovanjem različnih elementov vzpostavljajo z otrokom prisrčen stik, ter spremljajo otrokov gibalni razvoj.

V Sloveniji imamo 4 večje pustolovske parke. Menimo, da bi bilo potrebno prepoznavnost parkov dvigniti na višjo raven, saj velika večina ne pozna koncepta letga, posledično pa jih zamenjujejo z adrenalinskim. Starši so pogosto negotovi, ali je pustolovski park primeren tudi za otroke, ali je nevaren in preveč adrenalinski, čeprav so pustolovski parki usmerjeni na doživetja v naravi in razvijanje gibalnih sposobnosti in spretnosti. Z večjo prepoznavnostjo, tudi z gradnjo novih parkov, bi tako navdušili še več družin in posameznikov za aktiven način preživljanja prostega časa. Poudariti je potrebno, da je pustolovski park edinstven, ter da nikjer drugje ne najdemo podobnih elementov, ki bi jih lahko uporabljali otroci, ob tem pa razvijali vse pogloblitve gibalne sposobnosti.

Diplomsko delo je tako namenjeno vsem, ki delujejo na športnem področju in bi lahko pripomogli pri širjenju novih dejavnosti za aktiven način preživljanja prostega časa, hkrati pa je delo namenjeno vsem staršem, saj predstavlja vpogled v dejavnosti in cilje, ki jih dosežemo v pustolovskem parku.

5 VIRI

- Berčič, H. (2000). Vse se začne v družini. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja: tudi za zdravje* (str. 15). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Berčič, H. in Sila, B. (2004). *Športna rekreacija (šport za vse) v družini kot osnova za pozitivne razvojne trende na področju športne rekreacije v Sloveniji.* V H. Berčič (ur.), *Zbornik 5. kongresa športne rekreacije* (str. 8–22). Laško: Sokolska zveza Slovenije.
- Berčič, H. (2008). *Športna rekreacija od zgodnjega otroštva do pozne starosti.* V H. Berčič (ur.), *Zbornik 7. kongresa športne rekreacije* (str. 8–21). Ptuj: Sokolska zveza Slovenije.
- Dimec Časar, T. (2012). Starši, spodbujevalci otrokove aktivnosti. *Nika* (276), 16–17.
- Doupona Topič, M. (2000). Družina in šport. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja: tudi za zdravje* (str. 209–211). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Doupona, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in družba: sociološki vidiki.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Iličič, L. (2008). *Športne aktivnosti predšolski otrok ob koncih tedna, med prazniki in v času počitnic.* Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Karpljuk, D., Videmšek, M. in Zajec, M. (2003). *Možnost povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kosec, M. in Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke.* Ljubljana: Državna založba Slovenije.

- Kremžar, B. in Petelin, M. (2000). *Otrokovo gibalno vedenje*. Ljubljana: društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.
- Ovsenek, M. (2009). *Družinska športna rekreacija*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2000). Gibalne sposobnosti človeka. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja: tudi za zdravje* (str. 15–21). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pišot, R. (2004). *Raziskave celostnega razvoja otroka kot osnova didaktike gibalne/športne vzgoje*. Pridobljeno 9. 8. 2012 iz www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-7LGSJ0K4/...1ccd.../PDF
- Strah, N. (2000). *Športna vzgoja otrok s starši*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Strel, J. in Kovač, M. (2000). Gibalni razvoj otrok in mladine. V R. Pišot in V. Štemberger (ur.), *Otrok v gibanju: zbornik prispevkov*, 1. Mednarodni znanstveni posvet, 20.–22. oktober, 2000, Gozd Martuljek (str. 39–61). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tomc, K. (2010). *Vpliv staršev na vključitev otrok v športno vadbo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M., Tušak, M in Tušak M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: klub M.T. Zalog.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D., Meško, M. in Zajec, J. (2010). Nekateri vidiki športnih dejavnosti predšolskih otrok. *Šport*, 58 (1–2), 11–17.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport: inštitut za šport: Zavod za šport Republike Slovenije.
- Zajec, J. (2009). *Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Zurc, J., (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost.* Radovljica: Didakta.

6 PRILOGE

6.1 Pravila uporabe

1. Pred uporabo Pustolovskega parka Postojna se mora vsak udeleženec seznaniti s temi pravili. Pred uporabo s podpisom potrjuje, da je z njimi seznanjen in se z njimi strinja. Udeležence do 15 let starosti mora s temi pravili seznaniti polnoletna oseba in to s svojim podpisom potrditi (potrebna je navedba imena in priimka odgovorne osebe in udeležencev ter kontaktni podatki). Udeleženec s podpisom potrjuje, da sodeluje v aktivnostih Pustolovskega parka Postojna na lastno odgovornost.
2. Uporaba Pustolovskega parka Postojna je povezana s tveganji in se izvaja na lastno odgovornost udeležencev. Za odgovornost družbe Koren Sports d.o.o. in upravljavca glej točko 7.
3. Pustolovski park Postojna je primeren za udeležence starejše od 4 let, ki nimajo psihofizičnih težav povezanih z višino in bi uporaba Pustolovskega parka zanje ali za druge predstavljala zdravstveno ali kakršno koli drugo nevarnost ali tveganje. Otroci pod 15. letom starosti lahko uporabljajo pustolovski park le v spremstvu odgovorne polnoletne osebe. Glede uporabe posameznih prog/poligonov, ki so različnih težavnostnih stopenj, veljajo dodatne zahteve:

Oznaka poti	Zahtevana starost/višina
Šolski poligon	Vsi udeleženci od 4. leta dalje
Rumena	vsi od 4 do 8 let
Oranžna	vsi od 6 let do 11 let oziroma nad 140 cm (izmerjena višina z iztegnjenimi rokami)
Zelena	vsi od 8 let oziroma 160 cm
Modra	vsi od 8 let oziroma 160 cm
Rdeča	vsi od 12 let oziroma 160 cm

4. Drobni predmetov, kot so npr. nakit, mobilni telefoni, kamere, ipd., pri uporabi Pustolovskega parka ni dovoljeno imeti pri sebi, saj lahko predstavljajo nevarnost za udeleženca samega in druge osebe.
5. Vsak udeleženec se mora udeležiti pojasnil varnostnih navodil, ki so sestavljena iz teoretičnega in praktičnega dela. Vsa navodila trenerja/inštruktorja oz. organizatorja so zavezujoča in se jih je obvezno potrebno držati. Pri kršitvi se lahko od udeleženca zahteva, da zapusti Pustolovski park. Pri kršitvah varnostnih navodil inštruktorja oz. organizatorja, družba Koren Sports d.o.o. oz. upravljavec ne prevzemata nobenih s tem povezanih odškodninskih zahtevkov.
6. Varnostna oprema, ki jo prejmejo udeleženci in je sestavljena iz varnostnega pasu in karabinov (vponk), se med uporabo Pustolovskega parka ne sme odložiti ali prenesti

drugim osebam. Varnostna oprema se mora uporabljati v skladu z navodili inštruktorja oz. organizatorja. Celotna varnostna oprema se mora po uporabi Pustolovskega parka vrniti. Varnostni karabini (vponke) morajo biti vedno obešeni na varnostno zanko plezalnega pasu. Pri varovanju mora udeleženec poskrbeti, da je vsaj eden od obeh varnostnih karabinov vedno povezan z varnostno jeklenico. Nikoli ne smeta biti oba varnostna karabina istočasno odpeta od varnostne žice. V primeru dvoma mora obiskovalec nemudoma poklicati inštruktorja za nadaljnja pojasnila.

7. Družba Koren Sports d.o.o. oz. upravljavec Pustolovskega parka Postojna odgovarjata v okviru zakonskih določil za osebno škodo. Za materialno in premoženjsko škodo odgovarjata samo pod predpostavko hude malomarnosti organizatorja ali oseb, ki jim je zaupano vodenje.
8. Vsako vajo lahko izvaja istočasno maksimalno ena oseba. Na platformah se lahko istočasno nahajata maksimalno dve osebi. Uporaba poligonov je dovoljena le v skladu z določili iz točke 3.
9. Poslovodstvo si pridržuje pravico, da od oseb, ki ne spoštujejo teh pravil uporabe, zahteva, da nemudoma zapustijo Pustolovski park Postojna. Poslovodstvo si pridržuje pravico dejavnosti iz varnostno tehničnih razlogov (ogenj, vihar, nevihta itd.) ustaviti. V tem primeru povračilo vstopnine ni mogoče. Povračilo vstopnine prav tako ni mogoče, če udeleženec prostovoljno zapusti Pustolovski park Postojna.
10. Uporaba parka pod vplivom alkohola, mamil ali drugih sredstev, ki zmanjšujejo psihofizične sposobnosti ni dovoljena.
11. Kajenje med uporabo parka oziroma med nošenjem varnostne opreme ni dovoljeno.
12. Uporaba Pustolovskega parka Postojna izven odpiralnega časa je strogo prepovedana!
13. S podpisom dovoljujem uporabo slikovnega materiala v promocijske namene podjetja Koren Sports d.o.o.
14. S podpisom dovoljujem uporabo osebnih podatkov navedenih na teh pravilih za potrebe poslovanja Pustolovskega parka Postojna.

Ime in priimek: _____

Otroci : _____

Kraj bivanja: _____

E-mail: _____

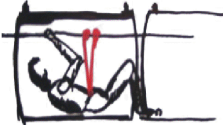





Datum: _____

Podpis: _____

6.2 Primeri tablic na rumenem in oranžnem poligonu





⇒ Primeri tablic rumenega poligona v pustolovskem parku Postojna



<p>RUMENA VEDNO OSTANITE PRIPETI 3,90 m</p>  <p>07</p> <p>TUNEL KEEP ATTACHED</p>	<p>RUMENA VEDNO OSTANITE PRIPETI 7,10 m</p>  <p>08</p> <p>MAGIČNA MREŽA KEEP ATTACHED</p>	<p>RUMENA VEDNO OSTANITE PRIPETI 7,20 m</p>  <p>09</p> <p>TRAPEZ KEEP ATTACHED</p>
 <p>PUSTOLOVSKI PARK POSTOJNA</p>		
<p>RUMENA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p>  <p>10</p> <p>LESTEV KEEP ATTACHED</p>		
 <p>PUSTOLOVSKI PARK POSTOJNA</p>		

⇒ Primeri tablic oranžnega poligona v pustolovskem parku Postojna

<p>ORANŽNA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p>  <p>01</p> <p>LESTEV KEEP ATTACHED</p>	<p>ORANŽNA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p> <p>6,70 m</p>  <p>02</p> <p>ZIBAJOČE DEBLO KEEP ATTACHED</p>	<p>ORANŽNA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p> <p>12,20 m</p>  <p>03</p> <p>RIBIŠKA MREŽA KEEP ATTACHED</p>
		
<p>ORANŽNA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p> <p>8,80 m</p>  <p>04</p> <p>Uuuuu ZANKE KEEP ATTACHED</p>	<p>ORANŽNA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p> <p>7,00 m</p>  <p>05</p> <p>STEP BY STEP KEEP ATTACHED</p>	<p>ORANŽNA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p> <p>8,10 m</p>  <p>06</p> <p>CRISS CROSS KEEP ATTACHED</p>
		
<p>ORANŽNA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p> <p>8,90 m</p>  <p>07</p> <p>MAGIČNA MREŽA KEEP ATTACHED</p>	<p>ORANŽNA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p> <p>20,20 m</p>  <p>08</p> <p>FLYING FOX KEEP ATTACHED</p>	<p>ORANŽNA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p> <p>6,40 m</p>  <p>09</p> <p>SPAGHETTI SLACKLINE KEEP ATTACHED</p>
		

<p>ORANŽNA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p>  <p>10</p> <p>LESTEV KEEP ATTACHED</p>	<p>ORANŽNA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p> <p>5,00 m</p>  <p>11</p> <p>DOUBLE TROUBLE TUNEL KEEP ATTACHED</p>	<p>ORANŽNA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p> <p>4,60 m</p>  <p>12</p> <p>ZMAJ KEEP ATTACHED</p>						
 <p>PUSTOLOVSKI PARK POSTOJNA</p>			 <p>PUSTOLOVSKI PARK POSTOJNA</p>			 <p>PUSTOLOVSKI PARK POSTOJNA</p>		
<p>ORANŽNA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p> <p>12,00 m</p>  <p>13</p> <p>SANKE KEEP ATTACHED</p>	<p>ORANŽNA VEDNO OSTANITE PRIPETI</p>  <p>14</p> <p>LESTEV KEEP ATTACHED</p>							
 <p>PUSTOLOVSKI PARK POSTOJNA</p>			 <p>PUSTOLOVSKI PARK POSTOJNA</p>					

6.3 Soglasje za posnetke uporabljene pri DVD-ju

Pozdravljeni!

Sem Tjaša Paternost, študentka Fakultete za šport v Ljubljani, smer športna rekreacija in pripravljam diplomsko delo na temo Pustolovski park za aktivno preživljanje prostega časa otrok in staršev. V ta namen potrebujem posnetek, ki bo prikazoval, kako otroci skupaj s starši premagujejo gibalno-spretnostne poligone v naravi.

Namen mojega diplomskega dela je predstaviti pustolovski park kot možnost za aktiven način preživljanja prostega časa otrok in staršev (družine) in kako lahko svoj mozaik življenja sestavimo tudi s športnorekreativnimi vsebinami. Poleg tega bodo gibalno-spretnostni poligoni v naravi obravnavani tudi z vidika naravnih oblik gibanja in gibalnih sposobnosti, s katerimi vplivamo na sam gibalni razvoj.

Posnetki bodo izključno uporabljeni za študijske namene.

Zahvaljujem se vsem za sodelovanje!

Spodaj podpisani dovoljujem uporabo posnetkov za namene diplomskega dela.
