

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TINA MRAK

LJUBLJANA, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

POUČEVANJE JADRANJA MLAJŠIH OTROK

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

Prof. dr. Mateja Videmšek

SOMENTOR

Doc. dr. Matej Majerič

RECENZENTKA

Izr. Prof. dr. Maja Pori

Avtorica dela

TINA MRAK

Ljubljana 2014

ZAHVALA

Najprej se zahvaljujem staršem, očetu Vojku in mami Eriki, ki sta mi študij omogočila, me podpirala in spodbujala in vedno verjela vame.

Prav posebej gre zahvala mentorici dr. Mateji Videmšek, ki je svoje delo opravila strokovno in hitro in mi je bila vedno pripravljena pomagati in svetovati.

Hvala tudi tebi, Branko, da si me med študijem spodbujal in motiviral, da sem uspešno usklajevala obveznosti na fakulteti in dosegala dobre rezultate v svojem športu, tj. jadranju.

Zahvaljujem se tudi sošolcem in sošolkam, ki so mi vedno priskočili na pomoč, ko sem bila odsotna zaradi tekmovanj, in pripomogli, da je bil moj študij zanimiv in nepozaben.

Ključne besede: otroci, poučevanje, jadranje, optimist

POUČEVANJE JADRANJA MLAJŠIH OTROK

Tina Mrak

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 59, število virov: 17, število slik: 31.

IZVLEČEK

Starši velikokrat ne vedo, kako bi otroka motivirali za ukvarjanje s športnimi dejavnostmi, predvsem tistimi, ki se odvijajo v naravi. To diplomsko delo ponuja pestre in nekoliko specifične vsebine, s katerimi se otroci ne srečujejo ravno pogosto. Vsebine so zasnovane tako, da pritegnejo otrokovo zanimanje in v okviru pustolovske dogodivščine otroku pustijo nepozaben pečat v njegovem otroštvu.

V diplomskem delu je predstavljen 7-dnevni tečaj jadranja za otroke. Le-ta je lahko dobra osnova za izpeljavo vsebin poletne šole v naravi ali športnega dneva ali preprosto koristnega preživljanja časa med poletnimi počitnicami. Zasnove so povzete iz utečenih tečajev, ki se izvajajo v slovenskih jadrlnih šolah. Za vsak dan posebej so opredeljeni cilji, vsebine, pripomočki in tudi različice izvedbe.

Key words: children, education, sailing, optimist

SAILING EDUCATION OF YOUNG CHILDREN

Tina Mrak

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2014

Special sports education, Elementary sports education

Number of pages: 59, number of sources: 17, number of pictures: 31.

ABSTRACT

Parents often do not know how to motivate their children with sport activities, specially those that are taking place in the nature. This degree dissertation offers some diverse and somewhat specific contents, which are quite unfamiliar to the children nowadays. The contents mentioned are designed in a way, that they attract children`s curiosity through adventures and leave them an unforgettable mark on their childhood.

The following paper presents a seven day course of sailing for children. This could lead to a good base for further implementation of designing summer schools in nature, any sporting event or simply for spending quality time during summer holidays. The basis are summarized from established courses, that are performing in slovenian sailing schools. This disseration, for each day in particular, defines goals, contents, accessories and also different executions.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	9
1.1 Značilnosti otrok med 6. in 9. letom starosti.....	11
1.1.1 Telesni razvoj.....	11
1.1.2 Gibalni razvoj.....	12
1.1.3 Čustveno-socialni razvoj.....	13
1.1.4 Psihološki razvoj	14
1.2 Igra	14
1.3 Jadranje	16
1.3.1 Zgodovina jadranja	16
1.3.2 Vrste in oblike jadrnic.....	17
1.3.3 Vrste olimpijskih jadrnic.....	18
1.3.4 Jadrnica OPTIMIST	21
1.4 Namen in cilji.....	24
2 Jedro.....	25
2.1 Poučevanje jadranja	25
2.1.1 Oprema in material	25
2.1.2 Seznanjanje s plovilom (jadrnica optimist) in teorijo jadranja	26
2.1.3 Vaje na vodi brez jadra.....	33
2.1.4 Prvič z jadri.....	36
3 SKLEP	52
4 VIRI.....	54
5 PRILOGE.....	56

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Jadrnica Laser (www.boatoon.com).....	18
<i>Slika 2.</i> Jadrnica 470 (it.wikipedia.org).....	19
<i>Slika 3.</i> Jadrnica Finn (finn.banks.co.uk).....	19
<i>Slika 4.</i> Jadrnica Laser Radial (williamdesmet.wordpress.com).....	19
<i>Slika 5.</i> Jadrnica 49er (yachtpals.com).....	20
<i>Slika 6.</i> Jadrnica 49er FX (fr.wikipedia.org).....	20
<i>Slika 7.</i> Jadrnica Nacra 17 (sailboatdata.com).....	20
<i>Slika 8.</i> Jadrnalna deska RS:X (commons.wikimedia.com).....	21
<i>Slika 9.</i> Deli optimista (Interno gradivo, 2007).....	23

<i>Slika 10.</i> Optimist na vozičku (www.trademe.co.nz, 2013).....	27
<i>Slika 11.</i> Osnovni vozli (Myatt, 2011).....	28
<i>Slika 12.</i> Privetrna in zavetrna stran jadrnice (Rassol, 1987).....	29
<i>Slika 13.</i> Roža vetrov (www.hidrografija.si, 2013).....	31
<i>Slika 14.</i> Potisk vagona (Interno gradivo, 2007).....	32
<i>Slika 15.</i> Smer plutja jadrnice (Interno gradivo, 2007).....	32
<i>Slika 16.</i> Glavne smeri jadrnja (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).....	33
<i>Slika 17.</i> Visenje na pasovih (bachecatermolese.org, 2013).....	37
<i>Slika 18.</i> Jadrnje v polkrmo (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).....	39
<i>Slika 19.</i> Tehnika obračanja optimista (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).....	40
<i>Slika 20.</i> Obračanje optimista (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).....	40
<i>Slika 21.</i> Praznjenje vode z vedrom (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).....	41
<i>Slika 22.</i> Jadrnje v veter (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).....	42
<i>Slika 23.</i> »Moštrini« na jadrju optimista (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).....	43
<i>Slika 24.</i> Obrat proti vetru (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).....	44
<i>Slika 25.</i> Vožnja v krmo (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).....	45
<i>Slika 26.</i> Obrat z vetrom (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).....	47
<i>Slika 27.</i> Prednost zelene jadrnice (desne uzde) pred rdečo jadrnico (leve uzde), pri vožnji v veter (osebni arhiv).....	49
<i>Slika 28.</i> Prekrivanje jadrnic (osebni arhiv).....	50
<i>Slika 29.</i> Prednost okoli oznake (osebni arhiv).....	51
<i>Slika 30.</i> Maketa za izdelavo modelčka optimista (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).....	56
<i>Slika 31.</i> Komplet magnetnih jadrnic (osebni arhiv).....	59

1 UVOD

Življenjski slog vsakega posameznika se razvija vse življenje. V zgodnjem otroštvu se oblikuje v ožjem družinskem krogu, kasneje pa predvsem v okolju, v katerem otrok odrašča. Pri otrocih in mladostnikih imajo najpomembnejšo vlogo vsekakor starši. Oni so tisti, ki otroka vzgajajo in učijo. Ključno vlogo pri vzgoji predstavlja način učenja: ali je to zgolj pasivno učenje, kjer otrok samo posluša in opazuje, ali gre za aktivno učenje, kjer je otrok tisti, ki odkriva, in ga starši zgolj usmerjajo, zagovarjata Videmškova in Pišot (2007). Starši morajo otroku stati ob strani in mu s svojim zgledom nuditi primeren življenjski slog, saj bo samo tako otrok zrasel v zdravo osebnost.

Gibalna dejavnost je najpomembnejša pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga otroka. Športna dejavnost daje posamezniku določen red in disciplino v sam ritem življenja. Primerna gibalna dejavnost v razvojnem obdobju pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, in sicer gibalni in telesni, prav tako pa tudi na duševni razvoj in razvoj socialnih sposobnosti. Pri tem imajo ključno vlogo starši oziroma družina, zato je pomembno, da omogočijo svojemu otroku, da skozi igro razvija gibalne dejavnosti, ki jih kasneje usvoji v športnih dejavnostih in trajnih vrednotah.

Redna gibalna dejavnost otroka nauči usmerjati energijo in mu daje, da doživi zadoščenje ob vloženem trudu. Dejavnost, za katero se je treba potruditi in vanjo nekaj vložiti, prinaša posamezniku dober občutek o sebi, saj mu spodbuja osnovno pojmovanje, da je lagodnost in šibkost mogoče premagovati in obvladati. Občutek, da nekaj zmore in da je do izpolnitve prišel z lastnim prizadevanjem, daje otroku najbolj zdravo obliko samozavesti in zaupanja vase ter v lastne moči, je povzel Škof (2010).

Zdravje je največja vrednota posameznika v današnjem času, ko opažamo izrazit porast negativnih pojavov: vse večja pojavnost čezmerne telesne teže oziroma debelosti, porast bolezni, kot so diabetes tipa 2, povišan krvni tlak, astma ipd. že pri najmlajših otrocih. Zato je še toliko pomembnejše, da v okviru vzgojno-izobraževalnega sistema poskrbimo za ustrezna znanja in mladim privzgojimo navade, ki takšen slog spodbujajo (Škof, 2010).

Zelo pomembno je tudi spodbujanje in navajanje mladih h gibalnim dejavnostim, in sicer predvsem v prostem času.

Jadranje je dejavnost, ki povezuje številna znanja, in ravno to ga dela posebnega. Že sama jadrnica ima ogromno delov, ki jih je potrebno poznati in jih znati uporabljati. Obstaja veliko različnih vrst jadrnic in načinov jadrnanja, pri vseh pa je potrebno biti previden in se zavedati, kakšno moč ima narava. Vedeti moramo, da je morje lahko pravi raj za potapljanje in kopanje, lahko pa se s svojo močjo spremeni v smrtno nevarnost za udeležence. Otroek je ob vstopu v šolo zelo radoveden, novo znanje zelo hitro absorbira, nov, vznemirljiv doživljal bo z veseljem sprejel.

Strah pred nevarnostjo staršev ne sme odvrniti od izbire za ta šport. Vsak otroka se lahko nauči jadрати, pri čemer je varnost vedno na prvem mestu. V šoli jadriranja se nauči poznavanja vremenskih pogojev, vozlov, osnovnih delov jadrnice, osnov tekmovalnega jadriranja ... Varnost mu zagotavlja tudi obvezna uporaba rešilnega jopiča, ki ga ima otrok vedno na sebi, ko je na morju.

Starost šestih let je najprimernejša za prvi stik otroka z jadrnico. Za začetne šolske tečaje jadriranja se najpogosteje uporablja jadrnico tipa optimist, saj je po obliki in velikosti primerna za začetnike. Na optimistu tekmujejo otroci od 6 do 14 let starosti.

Naloga učitelja, ki pričenja osnovni tečaj jadriranja za otroke, je odgovorna. Skupino otrok, ki jim je jadriranje v glavnem povsem tuje, je potrebno vpeljati v svet jadriranja, in sicer na način, da se bo otrokov interes do jadriranja med tečajem povečal in ne zmanjšal ali celo da se ne bo čutil zmožnega za to vrsto in bo odnehal. Hkrati pa je v prvi vrsti potrebno poskrbeti za ustrezno varnost. Prav zaradi varnosti je pred izkušnjo v vodi potrebna suhoparna teorija, ki otrok ne navdušuje. Vaditelj mora pri tem uporabiti pedagoške spretnosti, da otroci ne izgubijo zanimanja za jadriranje.

Če želimo, da se bo jadriranje otrokom zdelo vse bolj zabavno in bodo v njem uživali, je potrebno pristopiti na način, ki je otrokom blizu in ga imajo radi. Vsi otroci pa imajo radi igro. Učitelj, ki se loteva vodenja osnovnega tečaja jadriranja, se mora zavedati, da četudi je otroka v kratkem času naučil dobro jadрати, ni bil uspešen, če je v tem času otroku zmanjšal začetno navdušenje do jadriranja ali pa je otrok veselje do jadriranja povsem izgubil. Samo otrok, ki bo po končanem tečaju imel v jadriranju pozitivno izkušnjo, ima možnost, da bo ta šport vzljubil, se podredil njegovim zahtevam in nekoč v prihodnosti postal dober ali celo vrhunski jadralec.

Jadriranje se lahko umesti tudi v programe letne šole v naravi ali pa kot dodatno dejavnost, ki jo otroci sami izberejo. Kot del programa letne šole v naravi lahko tečaji potekajo v izobraževalnih centrih CŠOD na slovenski obali ter v sodelovanju z vsemi jadralskimi klubi, ki izvajajo to dejavnost.

Jadriranje je šport, ki poteka v naravnem okolju. V Sloveniji imamo naravno dobrino – morje, zato ga moramo kar najbolje izkoristiti za vse ustrezne dejavnosti.

1.1 Značilnosti otrok med 6. in 9. letom starosti

Obdobje otroka med šestim in devetim letom starosti imenujemo tudi srednje otroštvo. Otroci v tem obdobju so sposobni zadovoljevati nekatere osnovne osebne potrebe: sami se umivajo, oblačijo, opravijo toaleta, se hranijo, vstajajo, pravočasno odhajajo v posteljo. Doma prevzemajo tudi nekatere osnovne odgovornosti. To je čas, ko otrok vstopi v šolo in je tudi najprimernejši čas za začetek ukvarjanja s športom.

Starost otroka ob vstopu v osnovno šolo je idealen čas za prvo srečanje z jadralnico in vpisom v jadralni tečaj. Otroci v tem starostnem obdobju so vsi večinoma že plavalci. V jadralnem tečaju lahko izpopolnijo tudi njihovo plavanje, saj nekatere dejavnosti potekajo neposredno v vodi.

Tečaj otrokom pripomore k razvijanju osebnosti in socialnih vrednot v skupini. Nekaterim omogoči tudi večjo osamosvojitvev in jih prisili v samostojno opravljanje nalog, ki so jih do sedaj opravljali njihovi starši.

1.1.1 Telesni razvoj

Na telesno rast vplivajo genski in okoljski dejavniki. Vpliv genskih dejavnikov na različne razsežnosti telesne rasti je odločilen. Dosedanje raziskave kažejo, da ima genotip najpomembnejši vpliv na velikost in sestavo telesa ter hitrost razvoja (Videmšek in Pišot, 2007). Avtorja navajata, da je posebej potrebno izpostaviti pozitivni vpliv gibalnih dejavnosti na telesno rast, pri čemer imajo gibalno dejavnejši otroci v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež maščob.

Za to starostno skupino je značilno, da pride do relativne umiritve telesne rasti. Tako na primer dekleta, ki so do sedaj krepko zaostajala pri telesni višini za fanti, jih sedaj dohitijo, in sicer tja vse do časa pubertete, ko jih lahko celo prehitijo. V tem obdobju je letni prirastek pri višini samo še približno 5 cm. Enako kot za višino velja tudi za telesno maso. Le-ta se umiri, dekleta pa dohitijo fante, v puberteti pa jih lahko celo prehitijo (Horvat in Magajna, 1987).

Horvat in Magajna (1987) navajata, da se v šolskem obdobju dokončno oblikuje otrokovo okostje, in sicer še posebej ukrivljenost hrbtenice, ki dobi skoraj končno obliko. Navedena avtorja trdita, da se v zgodnjem šolskem obdobju spreminjajo tudi telesna razmerja. Pojavijo se že izrazite razlike med dečki in deklicami. Pri dečkih so prsi močnejše, mišice so izrazitejše in noge vitkejše, medtem ko so pri deklicah vse oblike že mehkejše, boki, stegna in meča dobivajo bolj okroglo in polno obliko. Torej se razlike pojavijo že pred začetkom prave pubertete. Razvoj mišičevja poteka zlasti na področju rasti drobne muskulature. Spreminja se tudi sestava mišičevja, v katerem je vse manj vode, posledica česa je vse večja moč. Prav v telesni moči so med otroki v tem obdobju velike razlike. Te razlike so med dečki in deklicami vse bolj sistematične. Prvi so že v vseh elementih telesne moči močnejši od deklic.

Otroci v tem obdobju postanejo močnejši, gibljivejši in zaradi tega so njihove reakcije hitrejše. Pri igri se še vedno razvijajo zahtevnejši gibi in pri tem se jim izboljšuje njihova fina motorika, kar pomeni, da uporabljajo bolj koordinirane gibe (Mijatovič, 2003).

V tem času je povečana sposobnost delovanja srca in pljuč, kar jim omogoča dolgotrajnejšo aktivnost (Mijatovič, 2003).

Med 9. in 11. letom se prične pospešena rast spolnih organov in rodil ter pospešen razvoj žlez z notranjim izločanjem, navaja Magajna (1989).

Otroci za uspešno upravljanje jadrnice potrebujejo tudi zadostno mero moči in primerno telesno težo. Preveliki in predebeli otroci so lahko za jadrnico optimist preveč okorni in imajo omejeno gibanje, zato morajo tečaje opravljati na večjih jadrnicah. Zelo pomembna je tudi dobro razvita motorika, kar pride do izraza pri upravljanju s krmilom in uzdo jadra (škoto) z rokami otroka.

1.1.2 Gibalni razvoj

Gibalni razvoj je odraz zorenja in poteka razmeroma skladno s telesnim razvojem. Videmšek in Pišot (2007), navajata, da gibalni razvoj predstavljajo dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju gibalnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne). Gre za proces, s pomočjo katerega otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce, kar je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi.

Otrokov organizem je v tem obdobju zelo plastičen, zelo hitro dojema, pridobiva in izpopolnjuje gibalna znanja in sposobnosti, torej je v tem času mogoče nanj zelo vplivati oziroma ga je mogoče zelo dobro izoblikovati. V tem obdobju je potrebno nuditi otroku čim več gibalnih programov in izkušenj, gibalnih informacij. Otrok ima v tem obdobju optimalne pogoje za razvoj hitrosti, koordinacije, gibljivosti in vzdržljivosti. Hitrost je prirojena, vendar se da nanjo v tem obdobju najbolj vplivati (živčno mišični sistem še ni anatomsko in funkcionalno povsem izoblikovan in je propustnost živčnih impulzov olajšana). Vadba telesne vzdržljivosti teka je zelo primerna in učinkovita. Ugotovili so, da začetniki lažje prenašajo daljše neprekinjene obremenitve v aerobnih pogojih kot intenzivnejše obremenitve v anaerobnih pogojih (Čoh, 2002).

Pri jadrnanju v močnem vetru pride do izraza tudi vzdržljivost. Ker lahko tekmovanje ali trening traja tudi do nekaj ur, mora biti otrok ustrezno pripravljen na daljše obremenitve.

Igre postanejo bolj dovršene, z novim zagonom in v novem obsegu v primerjavi z igrami v predšolskem obdobju. Vse bolj je tudi pomemben končen rezultat igre, ne samo potek. Še vedno veliko uporablja domišljijo, vendar pa loči med le-to in resničnostjo. Najraje se igrajo igre z žogo, igre vlog pa tudi take, kjer je potrebno kaj sestaviti, zgraditi, izdelati.

Otroku v tem obdobju moramo zagotoviti čim bolj pestro izbiro različnih gibalnih aktivnosti. Kar otrok zamudi v tem obdobju, bo kasneje težko nadomestil.

1.1.3 Čustveno-socialni razvoj

Na otrokov čustveni razvoj vplivajo različni dejavniki, predvsem zorenje, učenje in pridobivanje izkušenj. Čustva postajajo skozi razvoj vse bolj izražena in jasna.

Po Eriksonu otrok pri teh letih spada v stadij delavnost-občutek manjvrednosti. V tem stadiju se otrok nauči obvladovati bolj formalne spretnosti za življenje: vzpostavljanje odnosa z vrstniki, ki poteka po pravilih, napredovanje iz proste igre na igro, ki je strukturirana s pravili in lahko zahteva formalno skupinsko delo. Domača naloga je potrebna, da se z leti poveča otrokova samodisciplina (Videmšek in Pišot, 2007).

Prijatelji mu predstavljajo vedno večji del življenja (prej starši) in mnenje drugih postane zanj pomembno. Izredno pomembno je, da imajo starši pozitiven odnos do otrokovih prijateljev in skupine in jih ne 'zastupljajo' s svojim nestrinjanjem z odnosi ali odporom do določenih oseb.

Otrok ima najljubšega prijatelja. Največ prijateljev ima istega spola in se počuti varnega v skupini. Če se nihče ne zmeni zanj, je lahko potr, prav tako težko sprejme kritiko.

Je radodaren, igrače je pripravljen deliti z drugimi. Igra je kooperativna. Aktivno sodeluje pri skupnih igrah in skupnih aktivnostih. Je čustven in skrben, predvsem do mlajših otrok in živali. Pogosto sledi usmeritvam in navodilom odraslih - staršev, učiteljev. Še rabi tolažbo odraslih, vendar je v iskanju in sprejemanju le-te manj odprt. Ima večjo kontrolo nad seboj, manj je dramatičnega nihanja čustev. Rad se šali. Zelo je željan novega, zato vedno nekaj išče, postavlja vprašanja (Barbič in Doberdrug).

Glede na otrokove zmožnosti smo dolžni organizirati in mu ponuditi take oblike izobraževalnih dejavnosti, da bo ob delu razvijal čustva, vezana na samooceno (uspeh, odnos do neuspeha), in čustva, vezana na odnose z drugimi (ljubezen, prijateljstvo, zaupanje, strah, ljubosumnost ...). Napetost, nezadovoljstvo in druga negativna čustva se mora naučiti premagovati. Delo naj mu omogoči razvijanje sposobnosti za ocenjevanje estetskih vrednot. Ob vseh aktivnostih naj pridobiva realno sliko o sebi s pozitivnimi in z negativnimi sodbami o svojem telesu in značilnostih lastne osebnosti. Igra je še vedno pomembna aktivnost, saj se preko nje vključuje v socialne skupine, išče prijatelje, pridobiva izkušnje in znanja, ki imajo zanj neki smisel in uporabno vrednost. Postopno usvaja pravila vedenja, ki so vezana na različne situacije in različna okolja. Pogloblja se razumevanje sebe in drugih ter ustrezno vedenje v skupini, ki je vezano na razvijanje sposobnosti vživljanja, spoštovanja in sočustvovanja z drugimi (Barbič in Doberdrug).

Različne vrste tečajev v skupini so idealne za vzpostavljanje otrokove vloge v skupini in spodbujanje socializacijskih vrednot. Jadralni tečaj ima tudi pomembno vlogo pri pridobivanju novih prijateljev, novih simpatij in doživljanju nepozabnih trenutkov v mladosti oz. med odraščanjem.

1.1.4 Psihološki razvoj

Horvat (1994) navaja, da obdobje med šestim in sedmim letom predstavlja prehod iz preoperativnega mišljenja v višjo fazo razvoja, ki jo imenujemo konkretno logično.

Preoperativno mišljenje je tipično za predšolskega otroka, označuje ga veliko posebnosti, ki otroku onemogočajo razna logična zaključevanja. Predhodno obdobje v tem razvoju je med posamezniki različno; otroci s hitrim intelektualnim razvojem dosežejo to raven že okrog šestega leta, medtem ko to raven nekateri dosežejo šele med devetim in desetim letom. Obdobje ravni konkretno logičnega mišljenja je tipično za mlajšega šolskega otroka in traja do 12. ali 13. leta.

Na tej stopnji spoznavnega razvoja otroci že pravilno izpeljujejo logične sklepe, le da za to potrebujejo konkretne premise, ki se morajo ujemati z realnim svetom. Za pravilno sklepanje na reverzibilnost pojava morajo videti pojav v realni situaciji. Zato je za to obdobje značilno učenje, ki v veliki meri potrebuje demonstracijo in druge oblike nazorne ponazoritve procesov. To je zlasti pomembno tudi pri gibalnem učenju zahtevnejših aktivnosti ali njihovih kombinacij. Kljub vsem razvojnim napredkom pa je otrok s svojimi kognitivnimi procesi v zahtevnejših situacijah še vedno spoznavno egocentričen. To lahko najbolj nazorno opazimo pri opazovanju skupine otrok pri kolektivnih igrah, ki zahtevajo hitre in zapletene relacije pri realizaciji zamisli (izpeljava napada v košarki ali rokometu) (Horvat, 1994).

Nekateri otroci se lahko v toku tečaja srečajo s strahom in jih doleti panika. Če otrok ni siguren v svoje sposobnosti ga ne silimo na jadralnico. Vaje naj za začetek opazuje z motornega čolna, ter ga kasneje zamenjamo v jadralnici. Otroci, ki nimajo toliko izkušenj z morjem imajo lahko najrazličnejše strahove in prepreke (strah do globoke vode, strah pred močnim vetrom, ipd..).

Naš namen ni ustvariti najboljšega jadralca na svetu, temveč v otroku spodbuditi željo po jadraniu, stik z morjem in predvsem igro v naravnem okolju. Z nepotrpežljivimi in enostranskimi odločitvami, bomo otroku to veselje odvzeli.

1.2 Igra

Beseda igra je največkrat povezana z otrokom in otroštvom. Splošno se igra nanaša na vsako aktivnost, ki se je loti posameznik zaradi nekega zadovoljstva, ne glede na končni rezultat te dejavnosti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Vsak začetek ukvarjanja s športom moramo pri otroku izpeljati iz igre. Igra je vsaka aktivnost, ki se je loti posameznik zaradi nekega zadovoljstva ne glede na končni rezultat te aktivnosti. Posameznik se loti igralne aktivnosti brez vsakršne zunanje prisile. Edini motiv za igro je zadovoljstvo, ki ga ob tem doživi.

Igra je podrejena določeni razvojni stopnji posameznika tako v telesnem kot mentalnem razvoju. Razvoj igralne aktivnosti poteka od zelo preprostih k vse bolj zapletenim oblikam. Za vsako obdobje so značilne specifične oblike igre in dominantnost določene aktivnosti.

Vedeti moramo, da se tudi šolski otrok igra. Zmotno je misliti, da se z dnem, ko prične obiskovati šolo, otrok ne igra več ali, kar je še huje, da se nima pravice igrati. Ker šolski otrok presedi velik del dneva v šoli, potrebuje veliko možnosti za gibanje in sprostitev v preostalem času. Do izraza vse bolj prihaja skupinska igra.

Tečaj jadrnanje je tako kot vsi drugi tečaji zasnovan predvsem skozi igro. Otroka poskušamo na ta način motivirati in mu jadrnanje predstaviti v zanimivi luči. Samo suhoparna teorija in predavanje bo hitro povzročilo dolgočasje in nemir otrok.

Za popestritev dejavnosti lahko uporabimo številne igre na obali in v morju. Vključimo lahko tudi elemente plavanja in potapljanja. Z igro vlog se otroci vživljajo v gusarje in pirate, igramo se lahko lov za zakladom, učimo, kako delati vozle, prepoznavamo vetrove, izdelujemo jadrnice iz naravnega materiala, ki ga naplavi morje, ali pa oblikujemo modelčke iz papirja.

Na voljo imamo številne možnosti, ki pritegnejo otrokovo pozornost. Ob tem pa nikoli ne smemo pozabiti na varnost otrok, zato je potreben nenehni nadzor vaditeljev. Aktivnosti v vodi morajo biti nenehno strogo nadzorovane, otroci morajo redno nositi rešilne jopiče.

1.3 Jadranje

Najpreprostejša definicija jadrnanja je premikanje čolna po vodi s pomočjo vetra in brez ostalih pripomočkov, kot so vesla ali motor. Samo veter v jadrih je tisti, ki zadošča za premikanje jadrnice.

Športno jadranje je vodni šport, ki zajema tako zasnovno in izdelavo jadrnic in jader kot tudi preučevanje vremena in morskih tokov. Je raznovrsten in zajema veliko tekmovalnih disciplin, ki potekajo od manjših trimetrskih jadrnicah pa vse do velikih dvestometrskih. Športno jadranje je v programu poletnih olimpijskih iger in zajema 11 različnih disciplin (Športno jadranje, 2013).

Jadranje velja za enega najlepših športov. Z njim se lahko ukvarjajo otroci, mladi in starejši. Za ta šport je značilno, da se pri njem zgodi najmanj nesreč in poškodb. Zanimiv pa je tudi zato, ker stvari nikoli ne potekajo enako. Pridobiš si veliko različnih izkušenj, naučiš se potrpežljivosti, vztrajnosti in sprejemanja hitrih odločitev. Pri jadrnanju o vsem odločaš sam (Svečko, Dekleva in Okorn 2010).

V Sloveniji imamo na voljo različne jadrnalne tečaje. Omejili smo se na jadrnalne tečaje za otroke, ki potekajo vzdolž slovenske obale v tamkajšnjih jadrnalnih klubih.

1.3.1 Zgodovina jadrnanja

Jadranje je bilo sprva eden izmed zelo razširjenih načinov popotovanja in odkrivanja novih dežel. Zgodovina jadrnanja se je začela s prvimi jadrnicami, s katerimi so predvsem prečkali in prenašali tovor čez reke, kasneje pa so se uporabljale za daljše razdalje. Veter je namreč zagotavljal dokaj zanesljiv in stalen pogon, zaradi katerega ni bilo potrebno vložiti toliko energije kot pri veslanju. S prvimi večjimi jadrnicami so ljudje odkrivali prostranosti oceanov in odkrivali nova ozemlja, kar je financirala pomorska trgovina, za katero so bile jadrnice prvotno namenjene.

Prvi raziskovalci so bili:

- Magellan (1519-1521): prvi obplul svet
- Diaz (1487-1488): portugalski raziskovalec
- da Gama (1497-1499): prvi Evropejec, ki je priplul v Indijo
- Cook (1768-1779): kartiral je Avstralijo in Novo Zelandijo
- Kolumb (1492): plul je s Santa Mario in odkril Ameriko
- Cabot (1497): raziskal je Kanado
- Barents(1596-1597): nizozemski pomorščak

V 17. stoletju se je na Nizozemskem iz jadrnanja kot načina potovanja in odkrivanja novih dežel razvilo športno jadrnanje. Okrog leta 1660 se je razširilo v Anglijo in kasneje še v ZDA. Tako kot danes so se navdušeni jadranci že takrat družili in se športno udeleževali v jadrnalnih klubih. Prvi športni jadrnalni klub je bil ustanovljen že leta 1720 v irskem Corku, najstarejši še obstoječi klub pa je v New Yorku, ustanovljen je bil leta 1844 (Burmen, 2011).

Jadrnalna društva so se kasneje ustanovljala tudi v drugih pomorskih deželah. Leta 1856 Real Association Naval v Lizboni, 1862 Royal Sydney Jacht Squadron, 1867 Jacht Club de France.

Z razvojem jadrnalnega športa v Angliji so se pojavile potrebe za nastanek nacionalnih zvez. Prva takšna je bila ustanovljena leta 1875 - Jacht Racing Association (YRA). Ta zveza je na svoji prvi skupščini izdala tudi regatna pravila in pravila za izposojanje bark. Mednarodna jadrnalna zveza (IYRU) je nastala leta 1907. V Ameriki je bila leta 1925 ustanovljena nacionalna zveza - North American Jacht Racing Union. Leta 1927 pa se je povezala z IYRU (Interno gradivo, 2010).

Na jugoslovanski obali Jadrana so kar zgodaj začeli s športnim jadrnanjem, a se je le počasi širilo. Prvi klub je nastal na Krku leta 1876, a je kmalu prenehal delovati. Skupina mladih Splitsčanov je leta 1922 ustanovila Jedriličarski klub Labud. To je najstarejši jadrnalni klub v bivši Jugoslaviji, danes Hrvaški.

V Sloveniji je najstarejši klub Jadrnalni klub Ljubljana (1949), sledi mu Maribor (1950), Jadro Koper (1951) in Burja Izola (1954).

Sočasno z razvojem jadrnalnih klubov so začeli organizirati tudi prva športna tekmovanja, prva angleška jadrnalna tekma se je odvila leta 1662 na reki Temzi. Kasneje se je jadrnanje pridružilo tekmovalnim disciplinam na olimpijskih igrah, njegova priljubljenost pa raste od leta 1968 dalje, ko je jadrnanje postajalo čedalje bolj tekmovalno (Burmen, 2011).

S širjenjem jadrnalnega športa se je začela intenzivno razvijati tudi oblika jadrnic, jader in opreme.

1.3.2 Vrste in oblike jadrnic

Poznamo več kot 100 različnih vrst jadrnic. Med seboj se razlikujejo po velikosti, obliki, številu jader in po namenu uporabe.

Razdelimo jih na:

- **jadrnice s premično kobilico - dingije**, med katere uvrščamo vse olimpijske in neolimpijske tekmovalne razrede;
- **jadrnice s fiksno kobilico**, ki se delijo na regatne in potovalne jadrnice;
- **ter dvo- in večtrupne jadrnice**, kot so katamarani in trimarani.

Ko z jadrnicami nastopimo na tekmovanjih oz. regatah, se le-te še dodatno razdelijo na tekmovalne razrede ali klase. Tekmovalni razredi so odvisni od vrste tekmovanja. Tako obstajajo »open« regate, na katerih lahko nastopijo vse jadrnice in so razdeljene od razreda Super Maxi (najdaljše jadrnice, 19 m in več), Maxi, Zero, Alfa, Bravo, Charli, Delta, Echo, Foxtrot, Golf in do razreda Hotel (najmanjše, do 6,8 m).

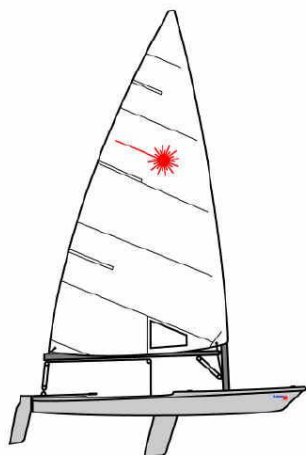
Regate po sistemu »IRC«, »ORC«: na teh se jadrnice delijo glede na svojo teoretično hitrost proti vetru na razrede A (kamor sodijo najhitrejše), B in C (najpočasnejše jadrnice).

Zadnja delitev so regate »monotipnih« jadrnic, na katerih tekmujejo samo jadrnice istega tipa in se delijo na razrede: Optimist, Evropa, Laser, 420, 470, Fireball, Melges 24, RC44 in druge (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).

1.3.3 Vrste olimpijskih jadrnic

V programu olimpijskih iger imamo 10 olimpijskih disciplin.

Delijo se na moške, ženske in mešane discipline.



Laser

Površina jadra: 7,06 m²

Teža: 58 kg

Tekmovalec: 1 moški

Primerna teža tekmovalca: nad 80 kg

Slika 1. Jadrnica Laser (www.boatoon.com).



470 – MOŠKI IN ŽENSKE

Površina jader:
glavno jadro 9,45 m²
flok 3,59 m²
špinaker 12,16 m²
Teža: 120 kg

Tekmovalci: 2 moška ali 2 ženski, primerna skupna teža tekmovalcev 135 kg

Slika 2. Jadrnica 470 (it.wikipedia.org).

Finn



Površina jadra 10,2 m²
Teža: 107 kg
Tekmovalec: 1 moški
Primerna teža tekmovalca: od 100 kg

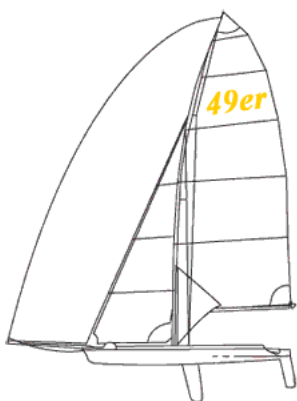
Slika 3. Jadrnica Finn (finn.banks.co.uk).

Laser Radial



Površina jadra: 5,76 m²
Teža: 58 kg
Tekmovalka: 1 ženska
Primerna teža tekmovalke: do 70 kg

Slika 4. Jadrnica Laser Radial (williamdesmet.wordpress.com).



49er

Površina jader:

glavno jadro 16,1 m²

flok 5,1 m²

genaker 38 m²

Teža: 94 kg

Tekmovalca: 2 moška

Primerna teža tekmovalcev: skupaj 150 kg

Slika 5. Jadrnica 49er (yachtpals.com).



49er FX

Površina jader:

glavno jadro 13,8 m²

flok 5,8 m²

genaker 25,1 m²

Teža: 94 kg

Tekmovalki: 2 ženski

Primerna teža tekmovalk: skupaj 130 kg

Slika 6. Jadrnica 49er FX (fr.wikipedia.org).



Nacra 17

Površina jader:

glavno jadro in flok 20,1 m²

genaker 19 m²

Teža: 138 kg

Tekmovalci: mešana posadka enega moškega in ženske

Primerna teža tekmovalcev: skupaj 135 kg

Slika 7. Jadrnica Nacra 17 (sailboatdata.com).



RS: X - JADRALNA DESKA

MOŠKI

Površina jadra: 9,5 m²

ŽENSKE

Površina jadra: 8,5 m²

Slika 8. Jadrnalna deska RS:X (commons.wikimedia.com).

1.3.4 Jadrnica OPTIMIST

Jadrnica optimist (slika 9) je primerna za začetnike, ker ima precej ravno dno in je na morju zelo stabilna.

Prvo jadrnico optimist je projektiral Clark Mills leta 1947. Izdelana je bila iz vodoodpornega vezanega lesa. Optimist je prilagojen za jadrnanje otrok od 6 - 14 leta starosti in je zelo funkcionalna za začetne oblike jadrnanja (Rassol, 1987).

Izdelana je iz plastičnega materiala in z vso opremo tehta le 35 kg. Transport optimista je zelo enostaven, saj ga lahko naložimo kar na streho avtomobila. Upravljamo jo s krmilom, ki se namesti na zadnji strani jadrnice. V sredinsko odprtino vstavimo kobilico, ki nam pomaga držati smer jadrnanja. Čez njo povzdignemo elastiko, da se kobilica med jadrnanjem v veter ne dviguje iz odprtine.

Površina jadra je primerna za vse maneverske sposobnosti in ima prilagojeno hitrost glede na jakost vetra. Jadro meri nekaj več kot 3 m² in se s tankimi vrvicami, imenovanimi »šegulini«, zaveže na jambor in deblo (bum). Za pritegovanje jadra si pomagamo s sošnikom (pikom). Da ima jadro lepo obliko, so na skrajnem zadnjem delu jadra prilepljene letvice, ki jih jadranci poimenujejo »šteke«. Na samem jadrnu pa so pripeti volneni trakci, imenovani kazalci vetra ali »moštrini«. So v pomoč, da se lahko jadra glede na veter zelo natančno nastavijo.

Na sredini jadrnice je vrv (uzda) za pritegovanje jadra, imenovana »škota«. Vrv je speljana skozi sistem škripecev, ki so pritrjeni na bum. Z zategovanjem in s popuščanjem škode se uravnava smer in hitrost jadrnanja.

Ker je optimist zelo lahka jadrnica, ga lahko močan sunek vetra hitro prevrne. V ta namen so v sredini optimista pritrjena dva pasova, za katera jadralec zatakne stopala, s telesom se nagne nazaj in tako ravna jadrnico.

Če pa je sunek premočan in se jadrnica kljub temu prevrne, so v njej nameščeni trije baloni, da jadrnico zadržijo nad vodno gladino. Za izpraznitev vode se uporablja vedro, ki mora biti privezano na trup jadrnice, da kljub prevrnitvi ostane v jadrnici.

OSNOVNI PODATKI O JADRNICI:

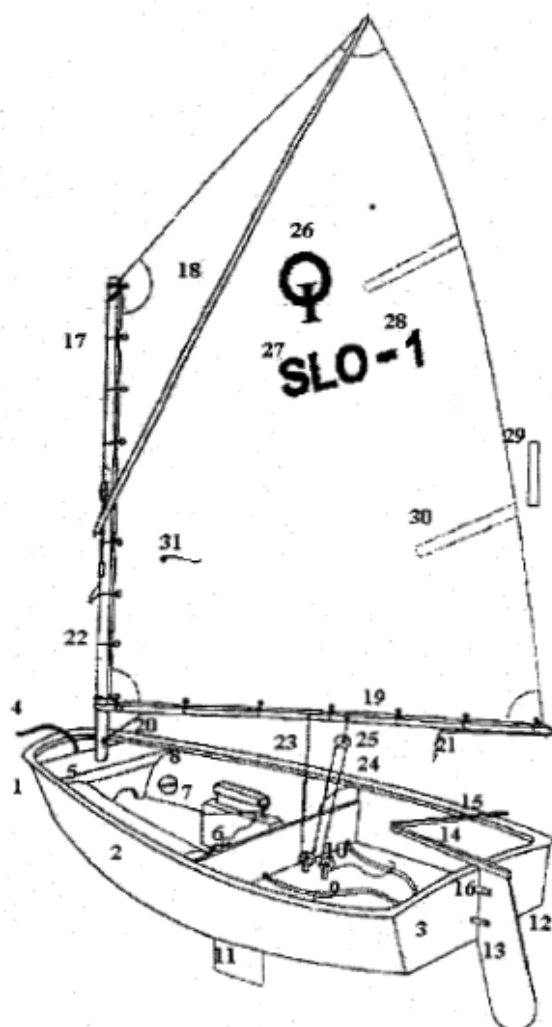
- Dolžina jadrnice: 2,31 m
- Širina jadrnice: 1,31 m
- Teža jadrnice: 35 kg
- Površina jader: 3,25 m²

OPTIMALNE TELESNE ZNAČILNOSTI TEČAJNIKA:

- Primerna starost otroka: od 6 do 14 let
- Optimalna teža otroka: 40 - 45 kg

Deli Optimista:

TRUP (KORITO) IN PRIPADAJOČA OPREMA



1. pramec (premec, prova)
2. bok
3. krma
4. vlečna/privezna vrv
5. jamborna klop
6. jašek kobilice
7. elastike za pritrditev
8. baloni za dodatno plovnost
9. pasovi
10. škripec (krik)
11. kobilica
12. krmilo
13. list
14. rigola (argola)
15. podaljšek
16. zatič
17. jambor
18. pik (sošnik)
19. bum
20. vang (caricabasso)
21. "po bumu" (baza)
22. šegulini
23. škota (uzda)
24. škripec
25. gambet
26. mednarodni znak
(Optimist International)
27. oznaka države
28. številka
29. šteka (letev)
30. žep za šteko
31. muštrini

Dodatna plovnost

Predmeti, ki so težji od vode potonejo. Leseni čolni in barke plavajo na vodi, plastični pa ne (če vdre voda vanje). Da bi preprečili tonjenje, dodamo v optimista balone ali kos

plavajočega materiala za dodatno plovnost. Baloni v optimistu morajo biti vedno napihnjeni.

Slika 9. Deli optimista (Interno gradivo, 2007).

1.4 Namen in cilji

Namen diplomskega dela je predstaviti program, ki ponuja osnovne vsebine s področja jadrnanja in mornarskih veščin in ki temelji na doživljajskem učenju in spoznanju preko igre. Vključuje tudi ekološke vidike, vezane na opazovanje sprememb v našem okolju, in sicer s poudarkom na medsebojni povezanosti in spoštovanju narave. Poleg tega ponuja širitev obzorja in poudarja pomen morja za naše življenje.

S tečajem poskušamo seznaniti mlade z osnovnimi mornarskimi veščinami in osnovami jadrnanja na otrokom prijazen in zabaven način. Sestavni del tečaja so različne igre ob vodi in v njej (piratske igre, igre lovljenja z žogo v morju). Zelo pomemben namen tečaja je seznaniti mlade z vrednotami, ki jih ponuja morje, in spodbuditi otroke k zanimanju za jadrnalni šport. Namen tečaja je tudi povečati število otrok, ki bi ta šport vzljubili, in s tem povečati število tekmovalcev, saj iz leta v leto njihovo število upada.

Tečaj v skupini je usmerjen tudi v izboljšanje medsebojne komunikacije in spodbujanje druženja med otroki. Usmerjamo jih k povečanju medsebojnega povezovanja in k timskeemu delovanju na različnih življenjskih področjih. Tečaj lahko poveže tudi otroke različnih kultur in iz različnih regij.

Tečaj je primeren za otroke v razponu med šestim in devetim letom starosti, pri tem lahko starejši pomagajo mlajšim pri nekaterih opravilih. Tečaj vedno poteka v skupini in s tem se krepijo otrokove socializacijske vrednote in pomoč sovrstnikom.

Vzporedno s tečajem jadrnanja lahko otroci izpopolnijo tudi svoje plavalno znanje in prilagoditev na morsko vodo. Vse aktivnosti v večini potekajo ob morski obali, različne igre pa tudi v morju. Pri tem je, kot sem že poudarila, zaradi varnosti otrok potreben stalen nadzor.

Cilji:

- Predstaviti osnovne mornarske veščine,
- predstaviti osnove jadrnanja in
- predstaviti otrokom osnove timskega delovanja.

2 Jedro

V nadaljevanju bomo predstavili poučevanje jadranja mlajših otrok. Poučevanje bo predstavljeno v obliki 7-dnevnega osnovnega tečaja jadranja otrok, ki se izvaja v jadrlnih klubih. Oblikovan je z uvodnimi vsebinam, ki potekajo na obali, nato na simulatorju, kasneje pa se praktične vsebine izvajajo na morju v jadrnici. Zadnji dan tečaja je namenjen izpeljavi tekmovanja in podelitvi priznanj.

Za vsak dan posebej so določeni cilji, pripomočki in opis izvedbe, po potrebi tudi različice in priporočila za delo učitelja.

V primeru šole v naravi ali športnega dneva, lahko učitelj uporabi tudi gradiva, ki so predstavljena v prilogi. Vsebine iz priloge lahko učitelj tečaja uporabi tudi v primeru slabega vremena ali neprimernih vremenskih razmer za odhod na morje.

2.1 Poučevanje jadranja

Poučevanje jadranja je lahko individualno ali pa v skupini. Omejili smo se na skupinsko izvedbo, saj ta prinaša tudi druge vrednote, ki jih otroci pridobijo z druženjem z vrstniki.

Optimalno število tečajnikov smo omejili na skupino 6 - 7 otrok.

Število učiteljev je omejeno na spodnjo mejo z najmanj enim učiteljem z ustrežno usposobljenostjo (učitelj jadranja 1. stopnje).

2.1.1 Oprema in material

Za optimalno izpeljavo osnovnega tečaja jadranja potrebujemo naslednjo opremo:

- 3 jadrnice optimist,
- manjši motorni čoln – gumenjak,
- rešilni jopiči,
- veslo,
- tabla s kredo,
- LCD projektor ali računalnik za krajša predavanja in
- več krajših kosov vrvi.

Zaradi varnosti in lažje kontrole vadečih izplujejo istočasno največ trije jadralci. Preostali otroci so na gumenjaku in se na morju menjajo. Menjave opravimo večkrat in po želji otrok.

Ob vpisu vsakega otroka v jadrlni tečaj je zelo pomembno, da starši priložijo potrdilo ali zagotovilo o znanju plavanja svojega otroka. Otroci morajo biti plavalci, saj je to ključnega pomena, saj tečaj poteka večino časa na vodi. Vsak vadeči dobi ob vpisu v tečaj tudi rešilni

jopič, ki je obvezen pripomoček pri vsakršnem odhodu na morje. Za otroka je obvezen tako na jadrnici kot na gumenjaku.

Kaj potrebujemo ob vpisu v jadralni tečaj?

Otroci potrebujejo preprosta oblačila, ki jih prinesejo v torbi. Obleči se morajo vremenu primerno, pri tem pa je potrebno upoštevati, da je na morju vedno hladneje kot na kopnem. Oblečeno imajo majico z dolgimi rokavi ali oprijeto UV majico kot zaščito proti soncu, bermuda kopalne hlače, kapo. Na barko gredo vedno obuti, lahko v stare tenisne, saj je barka vedno mokra in zato spolzka; obstaja namreč nevarnost, da si poškodujejo prste na nogah. Na jadraniu redno uporabljajo kremo za sončenje z visokim zaščitnim faktorjem. In seveda rešilni jopič!

2.1.2 Seznanjanje s plovilom (jadrnica optimist) in teorijo jadrnanja

Trajanje: **1. in 2. DAN TEČAJA**

Pripomočki:	jadrnica optimist
	več krajših vrvi
	tabla s kredo
	roža vetrov

Cilji:	- seznaniti otroke s sestavnimi deli optimista,
	- naučiti otroke osnovnih vozlov,
	- naučiti osnovne vetrove - roža vetrov in
	- naučiti otroke, kako jadrnica pluje ter katere so smeri jadrnanja.

Različice:

- rožo vetrov otroci sami narišejo na tla na obali, da bodo vsak dan določili, kateri veter piha in
- otroci izdelajo svojo jadrnico optimist iz zloženke in na njej najdejo vse sestavne dele ter jih poimenujejo.

DELI JADRNICICE

Učenje poteka na obali. Otroke seznanimo s sestavnimi deli jadrnice. Spoznajo njihova imena, pravilno uporabo in funkcijo. Pomagamo si z delovnimi listi ali računalnikom. Otroci lahko izdelajo svojega optimista iz papirja (skica v prilogi).

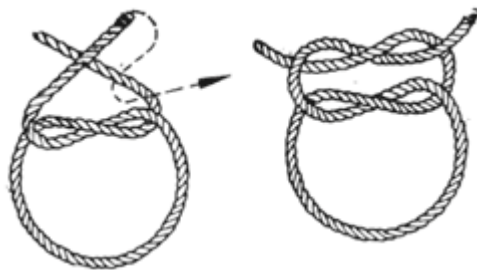

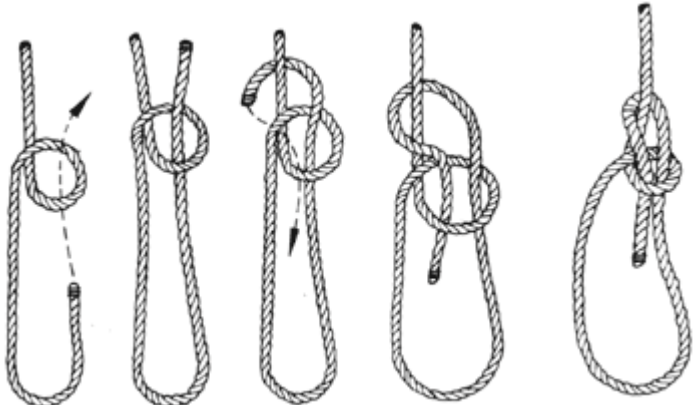
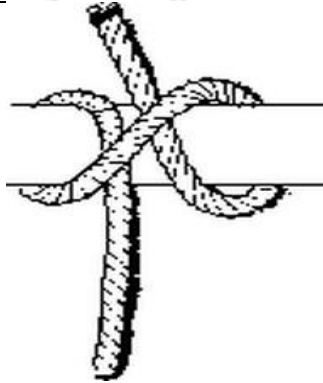
Jadrnico opremimo na suhem. Na obali je jadrnica na vozičku (slika 10), s katerim jo premikamo s kopnega v vodo in nazaj.



Slika 10. Optimist na vozičku (www.trademe.co.nz, 2013).

VOZLI

Otroke naučimo tudi nekaj osnovnih vozlov (slika 11). Pri učenju vozlov je pomembno, da ne traja predolgo. Učenje lahko popestrimo z demonstracijo kakšnih bolj atraktivnih vozlov, ki jih otroci radi vežejo. Otroci se bodo zavezovanja hitro naučili, vendar moramo znanje večkrat obnavljati, ker jih bodo tudi hitro pozabili.

VRSTA VOZLA	NAMEN	SKICA
Moški voz	Zavezovanje vrvi okrog nečesa ali zavezovanju dveh vrvi skupaj (če sta iste debeline). Uporabljamo ga za vezanje jadra na jambor in bum.	
Osmica	Varovalni voz. Zavežemo ga na koncu vrvi, da preprečimo, da bi vrv zdrsela s škripcev.	
Pašnjak	Za ustvarjanje varne zanke v vrvi, zanka se nikoli ne zategne. Uporabljamo ga, ko vrvi zavezujemo na začetek škripca.	
Vrzni voz	Za hitro pritrditev priveznik ali kakšen drug čvrst predmet.	

Slika 11. Osnovni vozli (Myatt, 2011).

Vrvi (»špage«) se razlikujejo po načinu pletenja, debelini, moči, raztegljivosti in vzdržljivosti. Večina vrvi, ki jih bomo uporabljali, je najlonskih. Sestavljene so iz nosilne sredice in zaščitnega ovoja. Da se pri uporabi konec vrvi ne razpleta in da se ovoj ne loči od sredice, moramo konec vrvi zataliti.

Vozli se uporabljajo v različne namene. Dobri vozli so enostavni za zavezovanje in odvezovanje, ne smejo pa popustiti. Pri jadranju je poznavanje vozlanja zelo pomembno, saj

moramo vozle narediti kar se da hitro in celo miže. Vedeti moramo, kdaj se posamezen vozel uporablja, kako se ga najlažje zaveže in tudi, kako ga je najenostavneje odvezati.

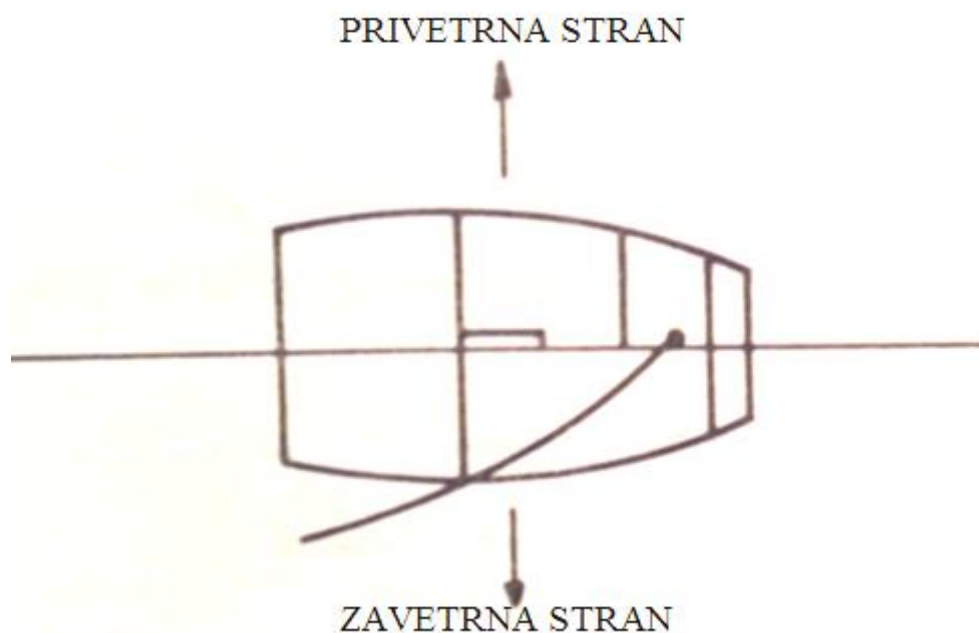
VETER

Veter nastane, ko se začnejo zračne mase horizontalno premikati s področja visokega zračnega tlaka proti področju nizkega zračnega tlaka. Za jadrance je pomembno, da znajo razlikovati vetrove, ki nastajajo zaradi premikanja večjih zračnih mas.

Ena od značilnosti vetra je, da se vede različno glede na smer, s katere piha. Zato so vremenoslovci izdelali rožo vetrov (vetrovnico) in vsakega od vetrov poimenovali po njegovi značilnosti (Svetko, Dekleva in Okorn, 2010).

Zelo pomembno je tudi določanje smeri vetra, saj bomo le tako pravilno izpluli na morje in pristali. Od kod veter piha, lahko spoznamo po dimu na obali, po zastavah in jadrih, po drevesih in podobno. Za jadrance pa je najpomembneje, da znamo določiti smer vetra po valovih, ki jih dela na vodni gladini.

Zelo pomembno je tudi določanje privetrne in zavetrne strani. Če jadrnico po sredini razdelimo na polovico, imamo na eni strani krmarja in na drugi bum. Privetrna stran je tista stran na jadrnic, s katere prihaja veter in na kateri sedi krmar. Zavetrna stran ali zavetrina pa je stran, ki je za jadrom, na kateri je bum.



Slika 12. Privetrna in zavetrna stran jadrnice (Rassol, 1987).

Nekaj osnovnih vetrov:

Tramontana 0° - je veter, ki piha s severa (N). Je veter prehodnega značaja, kratkotrajen in piha v vseh letnih obdobjih; lahko je močan in nevaren veter. Običajno preide v burjo.

Burin 25° - je priobalni nočni veter, ki nastane, ker se kopno po zahodu sonca hitreje ohlaja kot morje. Piha od sončnega zahoda do sončnega vzhoda iz smeri NNE do ENE.

Burja 45° - nastane, ko so razvijeta dve področji zračnega tlaka nad srednjo Evropo in Jadranom ali Sredozemljem. Pogosto se pojavi tudi lokalna burja, ki nastane zaradi ohlajevanja zraka nad kraškimi dolinami, ki se potem vali čez obronke hribov ali čez sedla. Taka burja zapiha iznenada, je kratkotrajna, pogosto pa tudi zelo močna.

Levant 90° - (vzhodnik) je prehodni vlažen veter, ki nastane v zimskih mesecih. Nastane v brezvetrju in preide v burjo ali jugo; značilen je za severni Jadran.

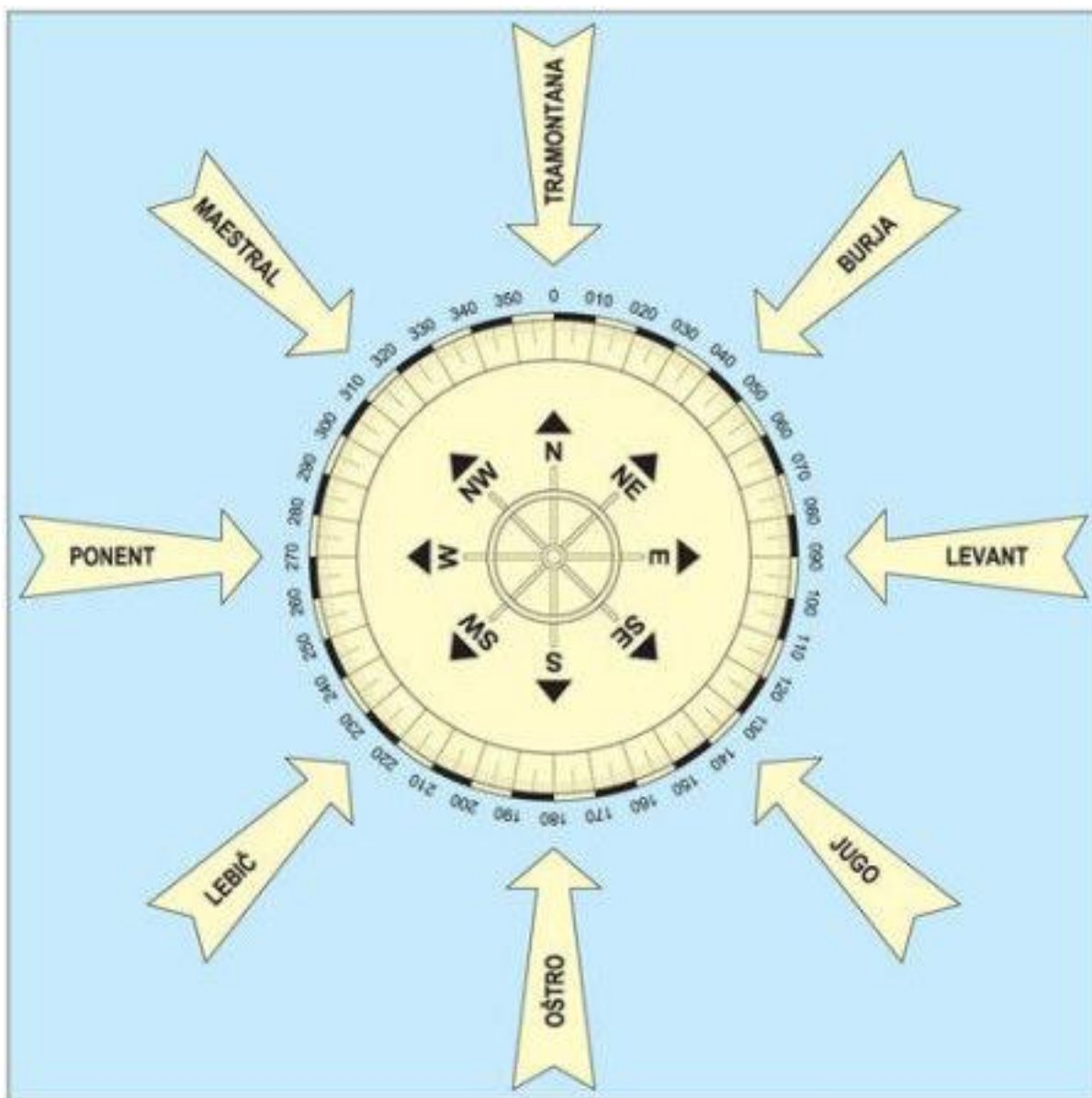
Jugo 135° - je topel in vlažen veter, piha iz smeri ESE do SSE. Največkrat je to ciklonalni veter, ki nastane, ko nastane območje visokega zračnega tlaka nad vzhodnim Sredozemljem in nizkega zračnega tlaka nad Evropo. Piha vzdolž jadranske obale in povzroča razburkano morje; spremlja ga oblačno vreme in dolgotrajno deževje. Jugo je močan veter in razvije velike valove, vendar je manj nevaren od burje, ker se razvija počasneje.

Ostro 180° - je prehodni in kratkotrajen veter, piha iz južne (S) smeri.

Lebič 225° - je nevihtni jugozahodni (SW) veter z visokimi valovi in ga spremljajo močne padavine. Na jadranski obali ogroža pristanišča, ki niso zaščiteni pred SW. Poleti nastopi kot veter lokalne toplotne nevihte.

Ponenete 270° - piha iz zahodne (W) smeri in je nevihtni veter.

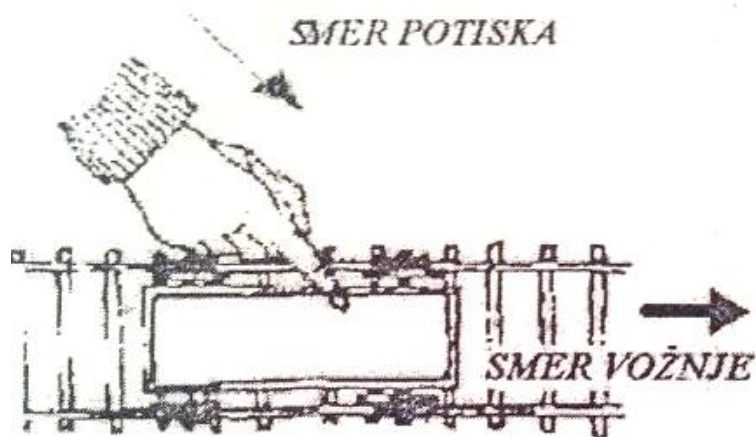
Maestral 315° - je prijeten, priobalni, termični veter; nastane, ker se kopno podnevi hitreje segreva kot morje.



Slika 13. Roža vetrov (www.hidrografija.si, 2013).

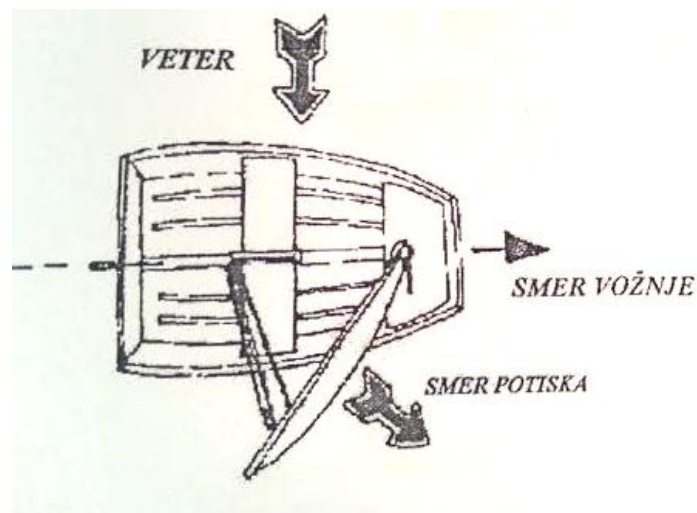
KAKO JADRNICI PLUJE

Plutje jadrnice si najlažje predstavljamo s primerom vagona. Vagon se lahko premika le v smeri tirov, na katerih leži. Tudi če vagon potisnemo poševno, se bo premikal v smeri tirov, saj mu ti ne dovolijo, da bi zdrsnil postrani.



Slika 14. Potisk vagona (Interno gradivo, 2007).

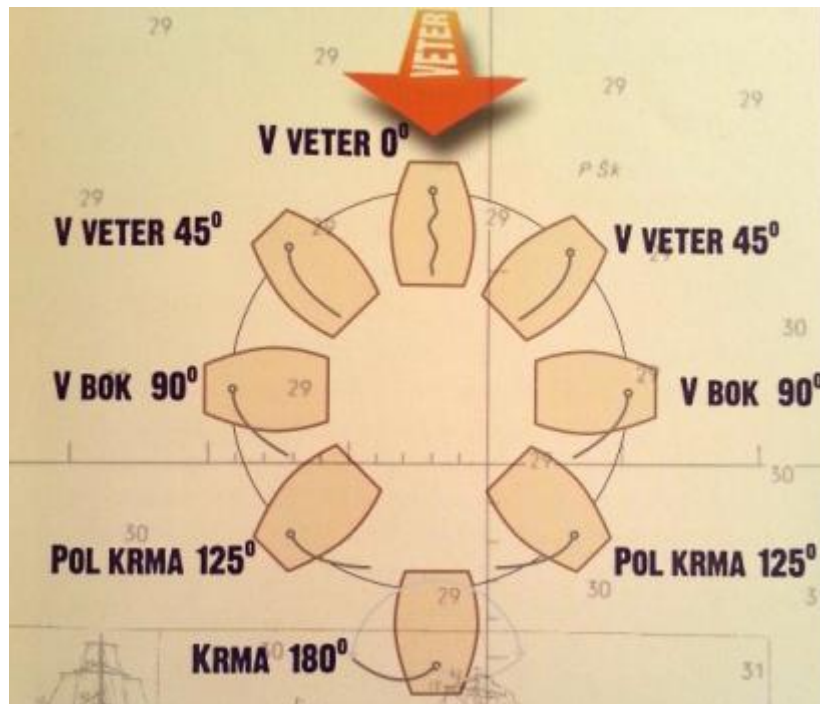
Podobno se dogaja tudi pri jadrnici. Kobilica pri jadrnici, kakor tiri pri vagonu, ne dovoli jadrnici poševnega premikanja. Hitreje, kot gre jadrnica, bolj jo bo kobilica držala v smeri. Prav ta pojav omogoča, da jadramo celo vetru nasproti.



Slika 15. Smer plutja jadrnice (Interno gradivo, 2007).

Glede na smer plovbe ločimo:

- **jadranje proti vetru ali orco** - v tem primeru moramo jadrati cik-cak,
- **jadranje z vetrom v bok ali polkrmo,**
- **jadranje z vetrom od zadaj ali v krmo.**



Slika 16. Glavne smeri jadriranja (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).

2.1.3 Vaje na vodi brez jadra

Trajanje: **3. DAN TEČAJA**

Tretji dan tečaja je prvi dan, ko otroci vzpostavijo stik z jadrnico na morju. Temelji na spoznavanju, pridobivanju novih občutkov in drsenju jadrnice po vodni gladini. Vaje potekajo brez jadra in otroci upravljajo samo s krmilom.

Cilji:	- prilagoditev na jadrnico
	- pridobivanje občutka na krmilu in ravnotežje na jadrnici
	- naučiti se izpluti in pristajati z jadrnico

1 vaja: IZPLUTJE

Cilji:	- zapeljati jadrnico v morje z vozičkom
---------------	---

	- nameščanje krmila in kobilice
Pripomočki:	- jadrnica optimist z opremo, brez jadra
	- voziček
	- motorni čoln
	- rešilni jopiči

Učenec zapelje jadrnico z vozičkom v vodo. Privzdignemo premec optimista, da ta lažje zdrsne in zaplava ter nato izvlečemo voziček. Učenec vstopi v jadrnico, ob tem vrstnik drži za rob jadrnice, da se ta ne premika. Namesti krmilo in kobilico (oboje preizkusi že pri spoznavanju osnovnih delov jadrnice na kopnem). Vajo izvaja v dovolj globoki vodi, da krmilo in kobilica ne udarita v morsko dno.

2 vaja: VESLANJE

Cilji:	- pridobivanje občutkov delovanja krmila
	- ohranjanje ravnotežja na jadrnici

Pripomočki:	- jadrnica optimist z opremo, brez jadra
	- veslo
	- motorni čoln
	- rešilni jopiči

V jadrnici sta po dva učenca. Eden vesla, drugi pa krmari (veslač sedi spredaj na enem boku, krmar pa na drugem boku ob krmilu). Krmar se večkrat presede na drugi bok. Če hočeta ohraniti ravnotežje, se morata oba hkrati presesti; tudi tisti, ki vesla.

Različice:

- oba otroka se poskušata usesti na isti bok, pri tem pa morata paziti, da se jadrnica ne prevrne.

3 vaja: VESLANJE S KRMILOM PO POLIGONU

Cilji:	- pridobivanje občutkov delovanja krmila
	- prilagajanje na jadrnico

Pripomočki:	- tri jadrnice optimist
	- motorni čoln
	- rešilni jopiči

Različice:

- lahko izvedemo tekmovanje, kateri otrok prej obvozi zadano progo.

Otrok je v svoji jadrnici. Poligon, ki smo ga postavili s plovkami, t.j. plavajočimi oznakami, poskušajo otroci obvoziti s pomočjo premikanja krmila levo-desno (veslanje s krmilom) ali pa si pomagajo z veslom. Otroci pridobivajo občutek za krmilo in za ravnotežje, ker so na jadrnici sami.

Na morju se otroci menjavajo in poligon obvozi vsak izmed njih.

4 vaja: PRESTOPANJE IZ JADRNIC V ČOLN

Cilji:	- pridobivanje občutka ravnotežja na jadrnici
	- prilagajanje na jadrnico

Pripomočki:	- tri jadrnice optimist
	- motorni čoln
	- rešilni jopiči

Otroci prestopajo z jadrnice v čoln in obratno. Lahko tudi prestopajo med jadrnicami. Med seboj si zamenjajo jadrnice.

5 vaja: VLEČENJE ZA ČOLNOM

Cilji:	- naučiti se krmariti jadrnico ob vlečenju (večja hitrost)
	- uporaba vozlov za privez jadrnice

Pripomočki:	- tri jadrnice optimist
	- motorni čoln
	- vlečna vrv
	- rešilni jopiči

Otroke naučimo pravilno privezati jadrnico za čoln. Trener otroke vleče s čolnom v primeru, ko veter upade, in jim tako pomaga priti hitreje na kopno. S to vajo simuliramo vlečenje jadrnice z gumenjakom. Otrok se nauči krmariti jadrnico med vlečenjem.

6 vaja: VOŽNJA OB ČOLNU

Cilji:	- izpopolniti upravljanje s krmilom
	- ohranjanje ravnotežja pri sedenju na čolnu

Pripomočki:	- jadrnica optimist
--------------------	---------------------

	- motorni čoln
	- rešilni jopič

Z gumenjakom se pripeljemo ob jadrnico. Otrok se usede na bok gumenjaka, z nogami drži optimista in v rokah drži krmilo. Med počasno vožnjo se z otrokom pogovarjamo, ga varujemo in usmerjamo k pravilnemu delu s krmilom.

Pri tej vaji izvaja en otrok opisano vajo. Učitelj mora biti pozoren, da je otrok suveren pri izvajanju naloge, da ne pride do nesreče. Učitelj mora imeti tudi varovalo za takojšnjo izključitev motorja gumenjaka.

2.1.4 Prvič z jadri

Trajanje: **4., 5. IN 6. DAN**

Naslednji trije dnevi tečaja so nadgradnja prvih dveh faz. Na optimista bomo postavili jadro in otroci bodo prvič sami zajadrili.

4. DAN TEČAJA

Cilji:	- naučiti se pravilno izpluti glede na veter
	- naučiti se voziti bočno na veter
	- naučiti se zaustaviti in ponovno zajadrati
	- naučiti se prevrniti in obrniti optimista

1 vaja: VAJE NA SIMULATORJU Z JADRI

Cilji:	- naučiti se namestiti jadro na optimista
	- naučiti se preprijemati krmilo in »škoto« ter
	- naučiti se viseti na pasovih

Pripomočki:	- opremljen optimist na vrtljivi podlagi
--------------------	--

Na tleh opremimo jadro in naučimo zavezati vse vrvice (šeguline). Nato namestimo jadro na jadrnico ter namestimo glavno vrv (škoto) in krmilo.

Na obali izvedemo vaje na preprostem simulatorju (star optimist na vrtljivi podlagi). Otrok se usede v jadrnico ter v eno roko prime krmilo, v drugo pa vrv. Optimista obrnemo bočno na veter in ga nato zavrtimo za 180°. Otrok se mora skloniti pod jadro in presesti na drugi bok, ob tem pa preprijeti krmilo in vrv iz ene roke v drugo roko. Vajo še enkrat ponovimo, jadrnico damo v začetni položaj, pri čemer otrok vajo ponovi in se prav tako vrne v začetni položaj.

Izvedemo tudi simulacijo vaje visenja na pasovih. Na pasovih moramo viseti ob močnejših sunkih vetra, da balansiramo jadrnico in preprečimo prevračanje. Otrok sedi na robu jadrnice, noge zatakne pod pasove. S hrbtom se nagne nazaj čez rob barke in pri tem poskuša s čim večjim delom telesa držati jadrnico v vodoravnem položaju.



Slika 17. Visenje na pasovih (bachecatermolese.org, 2013).

2 vaja: ZAUSTAVITI JADRNICO IN PONOVRNO ZAJADRATI

Cilji:	- naučiti se zaustaviti jadrnico
	- naučiti se ponovno zajadrati in pridobiti hitrost jadrnice

Pripomočki:	- jadrnica optimist
	- motorni čoln
	- rešilni jopič

Otrok prvič izpluje s popolnoma opremljeno jadrnico na morje. To opravi enako kot pri vaji izplutja brez jadra, le da mora sedaj pritrditi še vrv glavnega jadra.

Jadro, ki lovi veter, je pogon vsake jadrnice. Če se želimo ustaviti, moramo jadro spustiti tako, za zaplapola.

Če želimo jadrnico ustaviti ali njeno hitrost zmanjšati na najmanjšo mero (ne da bi spuščali jadra), moramo zaviti proti vetru ali »orcati«. Najprej je potrebno preveriti, od kod piha veter. Na jamboru je zastavica, ki kaže, iz katere smeri piha veter. Nato počasi potisnemo ročico krmila stran od sebe. Zaradi tega začne optimist zavijati proti vetru. Jadro se izprazni in optimist se začne počasi ustavljati.

Če želimo optimista spet usmeriti naprej po vodi, potegnemo ročico do sredinskega položaja proti sebi in pritegnemo vrv glavnega jadra. Optimist se bo počasi odzval in začel zavijati stran od vetra oziroma bo »zapojal«. Jadra se bodo napela in jadrnica bo pričela pridobivati hitrost in bo zajadrala.

3 vaja: VOŽNJA BOČNO NA VETER

Cilji:	- naučiti se jadrati bočno na veter
---------------	-------------------------------------

Pripomočki:	- jadrnica optimist
	- motorni čoln
	- rešilni jopič

Ko začnemo jadrati, je zelo pomembno, da sedemo na rob privetrne strani (nasprotna stran jadra) v bližino srednje pregrade. Z roko bližje krmu primemo podaljšek ter rudo krmila poravnamo na sredino jadrnice. Z drugo roko ob škripcu primemo za vrv glavnega jadra in jo začnemo pritegovati, dokler se jadro ne napolni z vetrom. Ko se jadro napolni, se jadrnica začne premikati v ravni smeri in tako zajadramo v polkrmo (slika 18).

Jadranje v polkrmo je najhitrejša oblika jadranja in pri njej dosežemo najvišjo hitrost. Veter piha v jadro pod kotom 90°. Jadro pritegnemo do srednje mere, da sega zadnji rob buma do sredine boka optimista.



Slika 18. Jadranje v polkrmo (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).

4 vaja: PREVRAČANJE IN OBRAČANJE OPTIMISTA

Cilji:	- naučiti se prevrniti z optimistom
	- naučiti se poravnati optimista

Pripomočki:	- jadrnica optimist
	- motorni čoln
	- rešilni jopič

Tudi jadranci delajo napake. Optimist je nepotopljiva jadrnica, saj ima napihljive balone, vendar se včasih prevrne zaradi nepazljivosti krmarja.

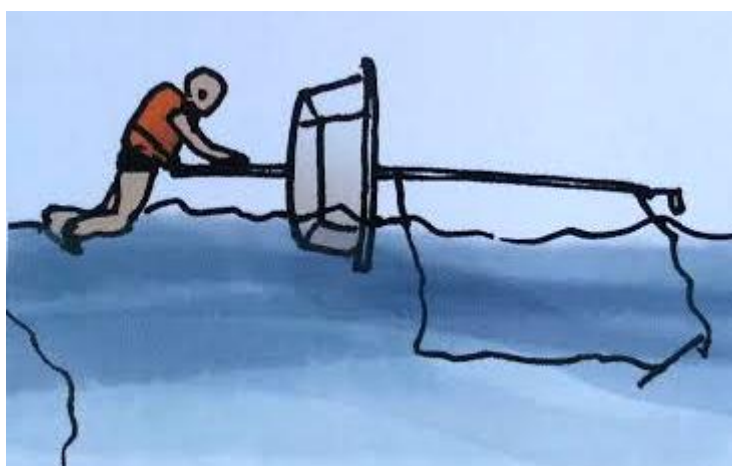
Če je kmar nepazljiv, se lahko jadrnica prevrne zaradi nenadnega sunka vetra – refula. Prevne se lahko tudi zaradi večje napake pri manevriranju, in sicer če optimista preveč nagnemo na privetrno stran ali zaradi sedenja na zavetrni strani pri jadrnanju proti vetru.

POTEK OBRAČANJA JADRNIC

Najprej splezamo na prevrnjenega optimista, tako da z rokami primemo za kobilico, z nogami pa stopimo na rob dna, kakor je prikazano na sliki 18. Potem potisnemo zadnjico nazaj in tako se težišče prenese čez rob jadrnice. S težo telesa se oprimemo kobilice in optimist se počasi obrne (slika 19).



Slika 19. Tehnika obračanja optimista (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).



Slika 20. Obračanje optimista (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).

Ko je optimist pravilno obrnjen, priplavamo do krme. Pri tem jadrnice nikoli ne pustimo brez nadzora. Na krmi se povlečemo navzgor in si pri tem pomagamo prijeti za pasove (»gurtne«) v notranjosti. Tako se bomo lažje potegnili na optimista in s tem preprečili ponovno prevračanje. Optimist ima svojevrstno obliko in tako v njem ostane veliko vode. Zato imamo v optimistu vedro (»bujol«), ki je vedno privezan z vrvico, z njim izpraznimo vodo. Pomembno je, da stopimo na sredino optimista, tako da voda nikjer ne doteka v jadrnico. Nato se čim hitreje lotimo praznjenja vode. Ne hitimo brezglavo, temveč vsakokrat zajamemo polno vedro vode in ga izlijemo nazaj v morje. Ko izpraznimo vodo, pospravimo zapletene vrvi. Usedemo se na privetno stran, zategnemo jadro in odjadramo naprej.



Slika 21. Praznjenje vode z vedrom (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).

5. DAN TEČAJA

Cilji:	- naučiti se voziti v veter
	- spoznati delovanje »muštrinov«
	- naučiti se manever proti vetru

1 vaja: VOŽNJA V VETER

Cilji:	- naučiti se jadрати proti vetru
---------------	----------------------------------

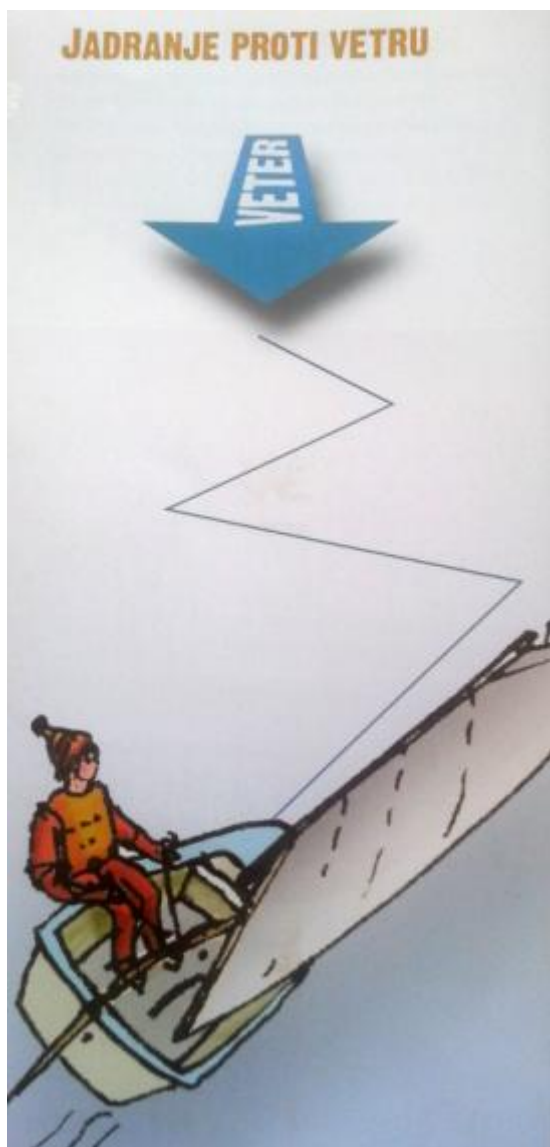
Pripomočki:	- jadrnica optimist
	- motorni čoln
	- rešilni jopič

Pri vožnji v veter je najpomembneje, kar mora jadralec vedeti, da lahko optimist jadra največ 45° glede na veter. Če bomo zavozili bolj ostro v veter, bo začelo jadro plapolati in se bo optimist ustavil.

Pri vožnji v veter »orci« jadramo tako, da sedemo na sredino privetrnega roba jadrnice, primemo podaljšek in ročico krmila poravnamo na sredino jadrnice. Potem začnemo pritegovati jadro, da sega zadnji rob »buma« do zadnjega roba optimista. Ko je jadro napeto in optimist drsi po vodi, moramo nežno in natančno upravljati s krmilom, da jadrnica čim dalj

časa optimalno pluje. Kobilica je pri vožnji v veter v celoti v vodi. Čez njo povzdignemo elastiko, ki drži kobilico v jašku kobilice.

Za plutje do oznake, ki je postavljena točno v smeri vetra, je potrebno »ovinkati« ali vijugati. Zaradi tega se je potrebno občasno obrniti ali zamenjati smer plovbe.



Slika 22. Jadranje v veter (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).

2 vaja: DELOVANJE »MOŠTRINOV«

Cilji:	- naučiti se, kako delujejo pokazatelji vetra, »moštrini
Pripomočki:	- jadrnica optimist
	- motorni čoln
	- rešilni jopič

»Moštrini« so volneni trakci na sprednjem delu jadra. običajno so zelene in rdeče barve. Zeleni moštrin je na desni strani jadra in označuje desne uzde jadrnice. Rdeči moštrin pa je na levi strani in označuje leve uzde jadrnice.

Na delovanje moštrinov smo najbolj pozorni pri jadraniu v veter. Da bo jadrnica čim hitrejša, moramo paziti, da sta moštrina na privetrni in zavetrni strani jadra zmeraj vodoravno poravnana. Ob tem bo jadrnica dosegla svojo optimalno smer. Če nam zaplapola privetrni »moštrinček«, nežno povlečemo krmilo proti sebi, tako da počasi »zapojam« in jadrnica spremeni smer nekoliko stran od vetra. Če pa zaplapola zavetrni moštrin (tisti, ki je na drugi strani jadra), nežno potisnemo krmilo stran od sebe. S tem jadrnica spremeni svojo smer nekoliko proti vetru.

Bolj kot bomo nežni in natančni s krmilom, več časa bodo moštrinčki poravnani. Takrat bo jadrnica plula z optimalno hitrostjo.



Slika23. »Moštrini« na jadrnu optimista (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).

3 vaja: OBRAT PROTI VETRU

Cilji:	- naučiti se manever proti vetru
---------------	----------------------------------

Pripomočki:	- jadrnica optimist
	- motorni čoln
	- rešilni jopič



Pri jadrnanju z vijuganjem proti vetru, moramo obračati ali zamenjati smer.

Če želimo prečiti ali narediti obrat proti vetru (slika 24), moramo ročico potisniti od sebe. Pri tem se bo optimist obrnil proti vetru in s premcem prečkal smer, iz katere piha veter. Jadro se bo izpraznilo in bum bo prečkal jadrnico.



Da nas bum pri prečkanju čez jadrnico ne udari v glavo, se moramo skloniti. Hkrati moramo biti pripravljeni na skok na novo privetrno stran optimista. To naredimo v trenutku, ko se bo jadro napolnilo na novih uzdah (na drugi strani). Čim se jadro napolni na novih uzdah, poravnamo ročico krmila in že sedimo na nasprotnem, tj. privetrnem boku optimista.



Slika 24. Obrat proti vetru (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).

6. DAN TEČAJA

Cilji:	- naučiti se jadrati z vetrom
	- naučiti se obrat z vetrom

1 vaja: JADRANJE Z VETROM V KRMO

Cilji:	- naučiti se jadrati z vetrom
---------------	-------------------------------

Pripomočki:	- jadrnica optimist
	- motorni čoln
	- rešilni jopič

Ko jadramo v krmo, nam veter piha od zadaj. Jadro moramo takrat popustiti tako, da bum doseže točko, na kateri stoji, pod kotom približno 90° glede na bok jadrnice. S kobilice odmaknemo elastiko in kobilico nekoliko privzdignemo glede na jakost vetra. Če je vetra manj, lahko kobilico bolj izvlečemo, če je vetra več, pa nekoliko manj, saj je tako jadrnica bolj stabilna in se izognemo nenadnemu prevračanju. Ker je jadrnica pri vožnji v krmo zelo občutljiva na premikanje krmila, moramo biti z ročico še posebej natančni. Jadrnico nagnemo nekoliko na svojo stran, pri tem se drugi bok vzdigne iz vode.

Paziti moramo, da nam veter zmeraj piha nekoliko iz privetrne strani, saj se bomo tako izognili nenadnemu prečkanju buma preko sredine jadrnice.



Slika 25. Vožnja v krmo (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).

2 vaja: OBRAT Z VETROM ALI KROŽENJE

Cilji:	- naučiti se manever z vetrom
---------------	-------------------------------

Pripomočki:	- jadrnica optimist
	- motorni čoln
	- rešilni jopič

Do kroženja (slika 26) pride, kadar pri vožnji v krmo bum prečka jadrnico. Bum z jadrom preleti jadrnico z leve na desno stran ali nasprotno. Takrat moramo biti še posebej previdni, saj nam lahko bum zelo hitro prečka sredino jadrnice. Biti moramo dovolj zbrani in hitri, da se nemudoma presedemo na privetrno stran.

Ko hočemo zaokrožiti, potegnemo ročico krmila rahlo k sebi. Takrat jadrnica zavije od vetra – zapoja in v tem močno potegnemo za škoto. Zaradi tega jadro prečka krmarjev prostor. Takoj za tem skočimo na novo privetrno stran in nadaljujemo jadranje v začrtani smeri.



Slika 26. Obrat z vetrom (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).

7. DAN TEČAJA – KAKO SE IZVEDE TEKMOVANJE

Cilji:	- seznanitev z osnovami tekmovanja – regate
	- seznaniti se z osnovnimi pravili jadriranja

KAJ JE REGATA?

Regata je tekmovanje predvsem jadrnic in veslaških čolnov. V jadriranju delimo regate na monotipne, kjer tekmujejo posadke z enakimi modeli plovil, in regate open, kjer tekmujejo posadke z različnimi modeli jadrnic.

Na regati razreda optimist se na štartu zberejo samo jadrnice tega tipa. Zmagala bo tista, ki bo prva prečkala ciljno linijo.

KAKO POTEKA REGATA?

Prične se s prvim korakom na obali, tj. prijavo v regatni pisarni. Potrebno je izpolniti prijavnico s podatki o tekmovalcu in jadrnici ter jo vrniti v pisarno. Ob prijavi se plača štartnina. Tako je zagotovljena pravica nastopanja in dolžnost takmovati po predpisanih jadralnih navodilih.

Regata se prične s štartom, kjer so vse jadrnice na navidezni startni liniji. Ta poteka med plovilom regatnega odbora na desni strani in oznako na levi. Ob štartnem signalu vse jadrnice sočasno zajadrajajo proti vetru, prečkajo startno linijo in poskušajo v čim krajšem času objadrati regatno polje.

KAKŠNO JE REGATNO POLJE?

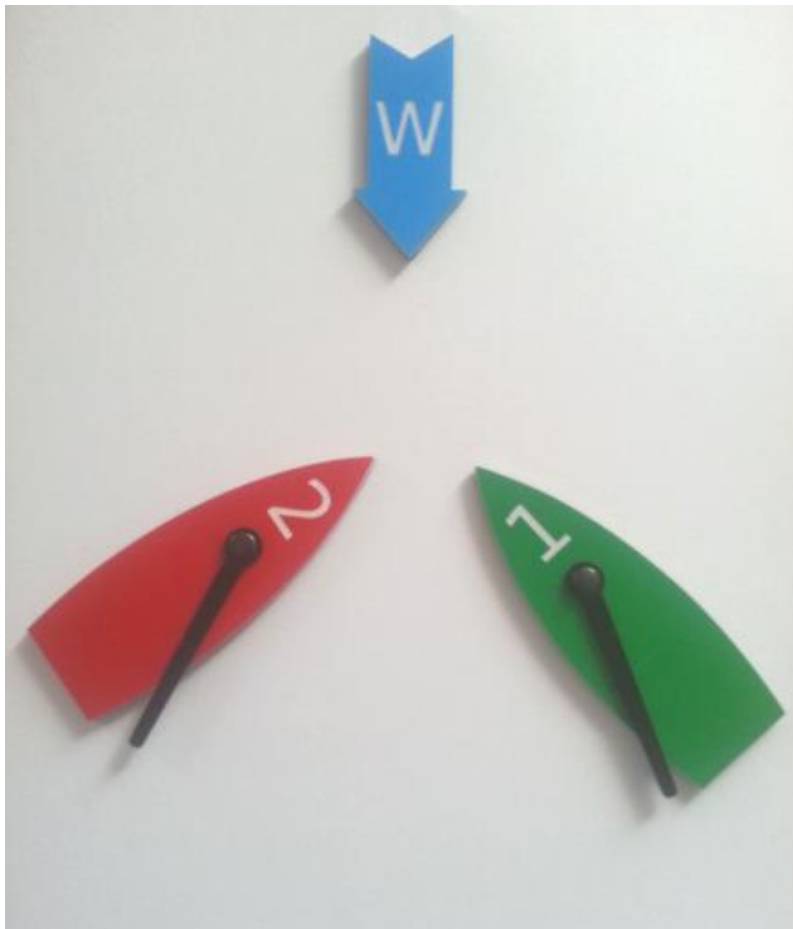
Regatno polje je navadno označeno z oranžnimi oznakami, tj. bojami. Objadrati jih je potrebno z leve strani. Polje za razred Optimist je sestavljeno iz štirih stranic, po startu se najprej jadra proti vetru (vijugati), druga stranica je postavljena v polkrmo (z vetrom v bok), po tretji stranici jadramo v krmo (z vetrom od zadaj), po zadnji stranici pa spet proti vetru. Ciljna linija je prav tako navidezna črta med jadrnico, ki ima izobešeno modro zastavo na desni strani, in bojo na levi strani.

NEKAJ OSNOVNIH PRAVIL NA MORJU:

Jadrnica, ki pluje na jadra, ima prednost pred vsemi drugimi plovili.

1. PRAVILO: DESNE IN LEVE UZDE

Desne uzde (veter z desne – zelena jadrnica) imajo prednost pred levimi uzdami (veter z leve – rdeča jadrnica), kakor je razvidno s slike 27. Če pri plovbi piha veter v desni bok, pomeni prednost pred jadrnicami, katerim piha veter v levi bok. Drugače je le pri plovbi v krmo, kjer je pomembno, na kateri strani je jadro. Če je jadro na levem boku, pomeni prednost pred jadrnico, ki ima jadro na desnem boku.



Slika 27. Prednost zelene jadrnice (desne uzde) pred rdečo jadrnico (leve uzde), pri vožnji v veter (osebni arhiv).

2. PRAVILO: ZAVETRINA IN PRIVETRINA

Na enakih vzdah ima zavetrna jadrnica (zelena jadrnica) prednost pred privetrno (rdeča jadrnica), kot je razvidno s slike 28. Ko se srečata dve jadrnici z enakimi vzdami (imata jadro na isti strani), ima prednost jadrnica na zavetrni strani druge jadrnice.

Privetrna jadrnica: ker je pri vetru in ima več vetra kot jadrnica za njo, nima prednosti in se mora umikati zavetrni jadrnici.

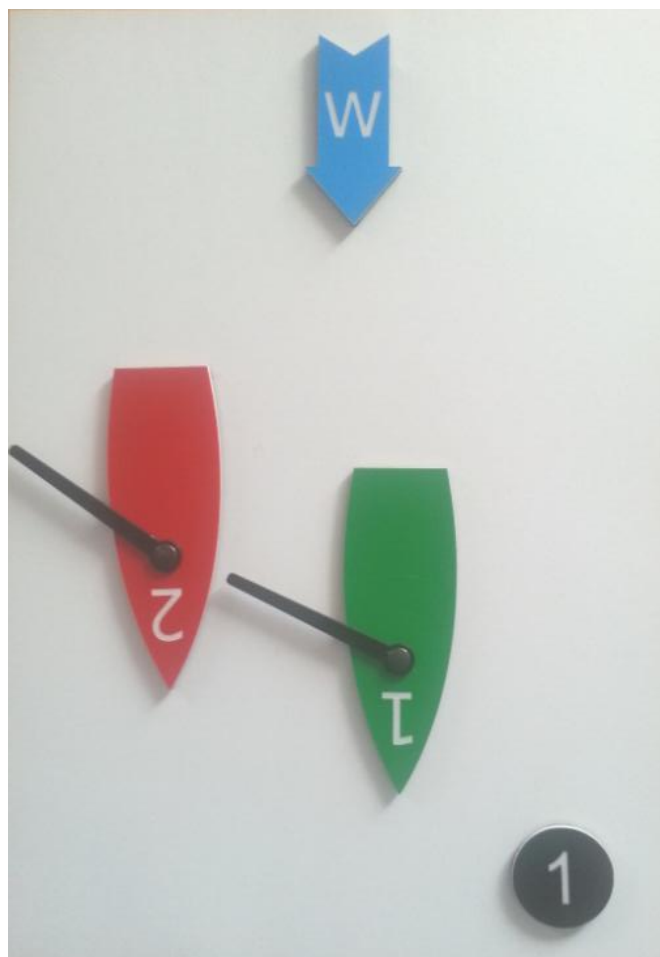
Zavetrna jadrnica: ker je za vetrom in ima manj vetra kot jadrnica pred njo, ima prenost in se ji mora druga privetrna jadrnica umikati.



Slika 28. Prekrivanje jadrnic (osebni arhiv).

3. PRAVILO: NOTRANJA JADRNICA

Notranja jadrnica (zeleno jadrnica) ima prednost in prostor do vode, da lahko obide oznako. Med približevanjem oviri mora jadrnica, ki je na zunanji strani ovire (rdeča jadrnica), dati notranji jadrnici dovolj prostora, da ta lahko brez težav odjadra mimo ovire.



Slika 29. Prednost okoli oznake (osebni arhiv).

4. PRAVILO: IZOGIB DOTIKU

Na vsak način se moramo izogniti dotiku in s tem preprečimo nastanek poškodb.

3 SKLEP

V sodobnem času si vsi čim bolj prizadevamo, da prosti čas preživimo aktivno in v gibanju. Težimo k temu, da gibanje prenesemo na prosto, tj. v naravno okolje, kar še dodatno vpliva na dobro počutje in nas sprosti od vsakdanjih skrbi in stresa. Tako za starejše kot za otroke to pozitivno vpliva na medsebojne odnose in predvsem na zdravje.

Otroci morajo imeti v zgodnjih otroških letih predvsem podporo staršev ali učiteljev. Le-ti jim lahko približajo zdrav način preživljanja prostega časa, jih spodbujajo in omogočijo aktivnosti v naravi. Otroku je potrebno že zgodaj omogočiti čim več različnih aktivnosti. Kar bodo zamudili v tem obdobju, bodo kasneje težko nadoknadili. Starejši morajo biti njihov vzor oz. dober zgled, saj v nasprotnem ne bo želenega učinka niti pri mlajši populaciji.

Jadralni tečaj je svojevrstna oblika preživljanja prostega časa ali poletnih počitnic, ki združuje otroke približno enake starosti. Otroke telesno krepí z različnimi oblikami spretnosti, širitvijo znanja o mornarskih veščinah, širjenju vrednot in pomenu morja in pripomore k osebni rasti in samostojnosti otroka.

Učitelj v tečaju otroka usmerja, mu ponuja nova znanja in uči spretnosti, ki so specifične za jadralni šport. Otrok mora pri tem uporabiti kar največ svojega znanja in truda, da nalogo uspešno opravi. Jadranje je individualni šport, otrok je sam v jadrnici in učitelj ga ob tem samo spremlja in skrbi za njegovo varnost. Ko otrok sam poišče rešitev in izpelje zelo zapleteno nalogo, je njegovo zadovoljstvo še toliko večje. Postaja ponosen nase in samozavestnejši.

Namen diplomske naloge je predstaviti vsebine, ki so primerne za izpeljavo poletne šole jadrnanja, za izpeljavo športnega dneva ali preživljanje prostega časa na morju, ki temeljijo na osnovah jadrnanja in mornarskih veščinah.

Predstavljeni tečaj jadrnanja temelji na 7-dnevnom programu, ki popolnega začetnika pripelje do tega, da sam upravlja z jadrnico in suvereno jadra v vseh smereh, in se seznaní tudi s tekmovalno obliko jadrnanja, tj. z regato.

Tečaj je izoblikovan tako, da je v uvodnem delu predstavljena teorija - deli jadrnice in vse potrebno znanje, ki ga mora usvojiti tečajnik, preden pride v stik z morjem. Predstavljene so tudi teme, ki so povezane z vremenom in morjem, saj so to neposredni dejavniki, ki jih je potrebno poznati pred jadrnanjem, in pomembna tema, tj. je varnost na morju.

Nato sledi druga faza, ko pride otrok do prvega stika z jadrnico optimistom, vendar brez jadra. V jadrnico se podajo sami ali v parih in si s tem pridobijo občutek pravega kapitana. Otroci spoznajo vaje, ki pripomorejo k prilagoditvi na jadrnico, in imajo prvi stik z vso opremo, ki je za marsikaterega otroka nekaj povsem novega.

Kot tretja faza sledi samostojno jadranje na optimistu. Spoznajo jadranje v vse smeri: jadranje bočno z vetrom, jadranje v veter in jadranje v krmo. Naučijo se tudi manevriranja v vse smeri.

Zadnja faza je seznanitev s tekmovanjem – regato. Spoznajo postopke, kako se na tekmovanje prijavijo, pravila tekmovanja ter kako le-to poteka. Spoznajo progo tekmovanja in kako se določi zmagovalca. Vsak udeleženec tečaja dobi priznanje za uspešno opravljeni tečaj.

Tečaj je odlična iztočnica tudi za tiste, ki se želijo usmeriti v tekmovalno obliko jadranja. Osnovnemu tečaju lahko sledi nadaljevalni tečaj, ki temelji na izpopolnjevanju tehnike in taktike tekmovalnega jadranja. Kasneje pa lahko otrok nadaljuje tudi z rednimi treningi v poljubnem jadralskem klubu, v katerega se včlani.

Opisani tečaj je namenjen tudi učiteljem v osnovni šoli in jim nudi splošen opis in predstavitev nalog, ki jih lahko uporabijo na določenem športnem dnevu ali v poletni šoli v naravi.

Po opravljenem tečaju se pričakuje, da bodo otroci znali sami upravljati jadrnico in izvajali osnovne manevre v šibkem vetru. Pridobijo si tudi osnovno znanje o ocenjevanju primernih pogojev za jadranje in določanje vetrovnih razmer (od kod piha veter, kakšna je njegova jakost). Otroci si neposredno z jadralskim tečajem izboljšajo tudi plavalne sposobnosti in prilagoditev na morsko vodo.

Pomemben je tudi vpliv na socialno in družbeno funkcijo. Otroci morajo sodelovati in si pomagati med seboj.

4 VIRI

Barbič, A. in Doberdrug, M. Pridobljeno 17.11.2013, iz:

<http://www2.arnes.si/~sopmdobe/sestletniki.htm>

Burmen, S. (2011). *Zgodovina jadrnanja kot športne discipline*. Pridobljeno 18.11.2013, iz:

<http://www.moski.si/sport/zgodovina-jadrnanja-kot-sportne-discipline/>

Gradišnik, J., Kopriva, E., Naglič, V. (1961). *Pomorska slovenščina*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Gyurkač, R. (2013). *Aerobika s pripomočki v 1. triletju osnovne šole*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22054330GyurkacRenata.pdf>

Kibble, G. in S. (1992). *Sailing for kids*. Velika Britanija: Fernhurst Books.

Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Interno gradivo; (2007) *Šola jadrnanja 2007*. Portorož: Jadralni klub Pirat Portorož.

Interno gradivo; (2010). *Inštruktor jadrnanja. Interno gradivo za tečaj*. Koper: Jadralna zveza Slovenije.

Jadrnanje. Pridobljeno 15.11.2013, iz:

<https://sites.google.com/site/jadrnanjeseminariskanaloga/home>

Myatt, C. (2011). *Gremo Jadrat! Praktični priročnik za mlade*. Grosuplje: J.J.K. d.o.o.

Rassol, T. (1987). *Sportsko jedrenje*. Zagreb: Sportska tribina.

Razvoj otroka (6-9 leto). Pridobljeno 17.11.2013, iz:

<http://www.cvilimozek.si/otrok/solarcek/razvoj-solarcka/razvoj-otroka-6-9-leta/>

Stropnik, I. (2009). *Učenje jadrnanja odraslih na jadrnicah z balastno kobilico*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22058420StropnikIgor.pdf>

Svečko, M., Dekleva, S. in Okorn, Ž. (2010). *Janja in Marko v šoli jadrnanja. Jadranje na optimistu*. Maribor: Društvo vodnih športov Skipper marina.

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje za zdravje in srečo gre*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Športno jadranje (2013). Wikipedija – prosta enciklopedija. Pridobljeno 18.11.2013, iz: http://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0portno_jadranje

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: Gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

5 PRILOGE

- Maketa za izdelavo modelčka optimista



Slika 30. Maketa za izdelavo modelčka optimista (Svečko, Dekleva in Okorn, 2010).

- Kviz (obkroži črko pred pravilnim odgovorom)

1. Do katere starosti otroci jadrajo na optimistu?

- E) 12 let
- D) 13 let
- J) 15 let
- R) 17 let

2. Kateri je najbolj tipični poletni veter z morja na slovenski obali?

- N) Burja
- A) Maestral
- K) Oštro
- L) Tramontana

3. Katero je obvezno oblačilo ob izplutju na morje?

- U) Sončna očala
- O) Krema za sončenje
- D) Rešilni jopič

4. Kaj so deli jadra optimista?

- R) Bum, moštrini in vang
- M) Jambor, podaljšek, škota
- A) Gurtne, Bum, letvice

5. S katerim vozlom privežemo vrvice na jadro?

- J) Pašnjak
- A) Moški voz
- S) Vrzni voz

6. Kako imenujemo smer jadriranja v veter?

- T) Krma
- N) Orca
- C) Obrat

7. Kaj storimo, če se z optimistom prevrnemo?

- P) Plavamo na obalo
- L) Počakamo trenerja

J) Sami obrnemo jadrnico in spraznimo vodo

8. Med katere oblike jadrnic uvrščamo optimista?

E) Dingije

F) Večtrupce

G) Jadrnice s fiksno kobilico

GESLO: _____

- Komplet magnetnih jadrnic za prikaz na magnetni tabli.
Z njimi tečajnikom nazorno pokažemo različne situacije, ki se lahko pripetijo na morju oz. na tekmovanju. Z magnetnimi jadrnicami lahko prikažemo tudi potek in progo na tekmi. Na nadaljevalnem tečaju so jadrnice uporabne tudi za analizo in razlago jadralskih pravil.



Slika 31. Komplet magnetnih jadrnic (osebni arhiv).