

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MATEJ KODRIN

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna vzgoja

PROGRAM UČENJA VOŽNJE S KOLESOM ZA OTROKE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

RECENZENT:

prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

Avtor dela

MATEJ KODRIN

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so kakorkoli pripomogli k nastanku moje diplomske naloge.

Zahvaljujem se mentorici prof. dr. Mateji Videmšek za vso pomoč in nasvete pri izdelavi.

Posebna zahvala pa gre staršem, ki so mi omogočili študij na fakulteti, me vedno podpirali in bodrili ter vztrajali z mano.

Ključne besede: otroci, kolo, kolesarjenje, učenje vožnje s kolesom, predšolsko obdobje.

PROGRAM UČENJA VOŽNJE S KOLESOM ZA OTROKE

Matej Kodrin

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Elementarna športna vzgoja

Število strani: 31

Število slik: 6

Število virov: 24

IZVLEČEK

Kolo je že od izuma spremljalo ljudi na poti skozi življenje. Obvladanje vožnje s kolesom je postalo skoraj enakovredna spretnost hoji, teku ali plezanju. V primerjavi z drugimi spretnostmi pa se je treba vožnje naučiti, saj ne pride sama od sebe. Učenje vožnje kolesa je v večini primerov prepuščeno staršem, ki imajo različne pristope in metode učenja.

Glavna cilja monografske diplomske naloge sta najti najustreznejši način učenja vožnje s kolesom za otroke in izoblikovati program učenja vožnje s kolesom za otroke. Predstaviti smo želeli učenje vožnje, pomen vožnje in pravila za vožnjo v prometu. Raziskali smo dejavnike, ki vplivajo na uspešno učenje. Zastavili smo si vprašanja, kdaj začeti, kako začeti in na kakšnem kolesu začeti. Poseben poudarek smo namenili igrice učenja na kolesu. Oblikovali smo zanimive in raznolike igre, s katerimi otroci izboljšujejo spretnosti s kolesom. Igre so razvrščene po zahtevnosti, pod vsako pa so opis igre, namen in potrebni pripomočki.

Ugotovili smo, da moramo pri učenju upoštevati veliko dejavnikov, kot so starost otroka, njegova velikost in moč, oblika kolesa (poganjalec, trikolesnik, kolo) in velikost kolesa. Glavni gibalni sposobnosti za uspešno vožnjo sta ravnotežje in koordinacija.

Key words: children, bicycle, cycling, learning to ride a bike, preschool.

CYCLING LEARNING PROGRAM FOR CHILDREN

Matej Kodrin

University of Ljubljana, Faculty of sports, 2013

Elementary physical education

Number of pages: 31

Number of pictures: 6

Number of sources: 24

ABSTRACT:

Since its invention bicycle has always been a part of human life. Mastering the art of riding a bike has become almost equivalent to walking, running or climbing. But in comparison to those skills, riding a bike does not come all by itself and needs to be taught. Parents are in the most of the cases the ones who teach their child to ride a bike. However, the problem lies in the different approaches.

The prime goal of this thesis is to find the most appropriate way of teaching riding and form a program to teach children how to ride a bicycle. The aim is to introduce teaching, meaning of cycling from health perspective and rules of engagement in traffic for cyclists. Furthermore factors, which have effect on riding have been researched. We formed ten different games which can help to learn and improve bike skills. The games are organized by difficulty and each contains a description of a game, its meaning and things needed.

It was concluded that many factors have to be considered, like child's age, his height and physical strength, type of bicycle (balance bike, tricycle, bicycle) and its size. Balance and coordination are the main motor skills a child needs to ride a bike successfully.

KAZALO

1. UVOD.....	8
1.1. RAZVOJ OTROKA.....	8
1.2. KURIKULUM ZA VRTCE	10
1.3. MALI SONČEK.....	11
1.4. ZLATI SONČEK.....	11
1.5. POMEN KOLESARJENJA.....	12
1.6. NAMEN.....	13
1.7. CILJI	14
2. JEDRO.....	15
2.1. KDAJ ZAČETI	15
2.2. KAKO ZAČETI.....	16
2.3. RAZLIČNE TEHNIKE UČENJA.....	17
3. UČENJE VOŽNJE S KOLESOM PO KORAKIH.....	20
3.1. IGRE UČENJA.....	22
3.2. VARNOST IN POŠKODBE.....	26
3.3. VARNOST V PROMETU.....	26
4. SKLEP.....	28
5. VIRI	30

1. UVOD

Športna dejavnost v predšolskem obdobju daje temeljna gibalna znanja vsakemu otroku, kajti v tem obdobju je človek najbolj izpostavljen vplivom okolja. Zadostne in ustrezne gibalne dejavnosti so ključnega pomena za gibalni in funkcionalni razvoj otroka. Prav tako pa se preko pozitivnega družinskega okolja prenašajo vzorci ukvarjanja s športom, zato družina temeljno vpliva na otrokovo nadaljnjo gibalno dejavnost, prav tako pa na njegovo osebnost in razvoj vrednot (Videmšek, 2003).

Videmšek (2003) še piše, da je gibalni razvoj v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Začne se z naravnimi oblikami gibanja, kot sta plazenje ter lazenje, in prehaja do zelo celostnih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Z dejavnostmi v zaprtem prostoru ali na prostem razvija svoje funkcionalne in gibalne sposobnosti in postopoma spoznava ter usvaja različne športne zvrsti. Pomembno vlogo pri njihovem razvoju igrajo starši, ki bi se morali čim pogosteje igrati s svojim otrokom in ga spodbujati k športnim dejavnostim. Otrok se ob starših počuti varnega, saj jim zaupa, zato se z veseljem ukvarja z aktivnostjo in je v njej tudi bolj uspešen. Redno ukvarjanje s športno dejavnostjo bi moralo biti slog življenja vsakega posameznika. Če izvajamo dejavnosti skupaj z otrokom, mu s tem dajemo tudi dober zgled.

Učenje vožnje s kolesom je ena izmed tistih gibalnih dejavnosti, pri kateri skorajda ne gre brez podpore staršev. Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič (2010) so ugotovili, da je kolesarjenje kot dejavnost zelo priljubljeno med otroci, saj so ga uvrstili na drugo mesto po pogostosti ukvarjanja med tednom. Zelo zanimiv pa je tudi podatek, da od anketiranih otrok oziroma staršev velika večina kolesari v krogu družine.

V diplomski nalogi bomo proučevali načine učenja vožnje s kolesom, saj se ti razlikujejo tudi od staršev do staršev. Poiskali bomo že obstoječe tehnike učenja ter izoblikovali najprimernejši program. Ker učimo otroke, bomo poskušali oblikovati raznolike igre, s katerimi bodo otroci razvijali gibalne spretnosti na kolesu.

1.1. RAZVOJ OTROKA

Na razvoj otroka vplivata dva dejavnika: dednost in okolje. Dednost ima večji vpliv na otrokov temperament, energetska raven, zaporedje telesnega in intelektualnega razvoja, barvo oči, las ali obliko nosu. Po večini pa gre za skupek obeh dejavnikov, ki prispevata k rasti in razvoju otroka (Marjanovič Umek, 2001).

Okolje pa vpliva na otroka s sociološkega vidika. Nanj v procesu socializacije sprva vpliva družina, ki mu privzgoji določene navade, obnašanje, pravila, jezik in kulturo. Otrok razvija svoje aktivnosti najprej v krogu svoje družine in v njenem neposrednem okolju. Ta proces z drugimi besedami imenujemo tudi primarna socializacija. Socializacija pa ni proces, ki bi se dogajal le v prvih letih, ampak traja vse življenje. Naslednji velik korak otrok naredi z vstopom v vrtec. Takrat pride do interakcije z

drugimi otroki in tujci, kot so vzgojitelji, hišniki, čistilke in kuharice. Ta svet je za otroka nov in nanj se odziva drugače, kot bi se v primarni skupini. Pojavijo se nekatere oblike obnašanja, kot so prepir, rivalstvo, prijateljstvo in simpatija. Pravimo, da otrok začne razvijati svoje obnašanje (Petrović in Doupona Topič, 1996).

Učenje gibanja poteka od rojstva. Otrokovi prvi gibi so refleksi, ki se začnejo takoj po rojstvu in v grobem trajajo do dopolnjenega prvega leta. Refleksi so nehoteni gibi, ki jih sproži nek dražljaj iz okolja in imajo razvojno ter varovalno funkcijo. V tem času se oblikujejo tudi nekatera spontana gibanja, kot so brcanje, kriljenje z rokami in giganje v opori.

	1 leto	2 leti	3 leta	4 leta	5 let	6-12 let
gibalni razvoj	hodi	hodi vzvratno	vozi tricikel	skoči enonožno	obleče se sam	vozi kolo
	vzpenjanja po stopnicah	spušča se po stopnicah	ulovi žogo z rokama	meče enoročno	ulovi žogo z dlanmi	poveča se koordinacija
	brcne žogo	teče, meče				si zaveže čevlje
drugo		odpre vrata, odvije pokrov				izpopolnjena motorika
	uporablja do 10 besed odvisnost od staršev	uporablja do 250 besed sebičen	prepozna predmete poimenuje barve	namišljeni prijatelji poimenuje dele telesa	kaže čustva in naklonjenost vpraša po pomenu	besednjak se zelo razširi
		oponaša vedenja lahko je agresiven	igra se v skupini pozna svoje ime in spol			

Slika 1. Razvoj otroka po obdobjih (Teamesteem, 2012).

Za otroka je gibalna aktivnost velikega pomena, saj vključuje vsa področja otrokovega izražanja, od gibalnega, kognitivnega, konativnega in čustveno-socialnega (Pišot in Jelovčan, 2006).

Učenje gibanja pri otroku poteka počasneje zaradi stalne spremembe težišča telesa, ki se dogaja zaradi telesnega razvoja. Prvi pogoj za učenje hotenih gibov je dovolj razvit mišični sistem. Prav tako pa mora imeti nadzor glave, sedenja in stoje. Dokler otrok nima fiksirane glave, ne more shoditi. Med 6. in 8. mesecem dojenček razvije nadzor sedenja. Nadzor stoje se začne z vstajanjem od tal s pomočjo različnih predmetov. Okrog 13. meseca do najkasneje 15. meseca naj bi otrok shodil, današnji trendi pa dokazujejo, da otroci shodijo že veliko prej.

Gibanja kot so plazenje, hoja, tek in plezanje, bo otrok razvil prej ali slej, saj so to prirojeni načini gibanja. Drugih načinov gibanja, kot so drsanje, smučanje, kolesarjenje in plavanje, pa se mora otrok še naučiti. Zato je zelo pomembno, da ta gibanja uvrščamo v delo v vrtcih in tudi doma (Pišot in Jelovčan, 2006).

Za kompleksnejša gibanja so otroci najbolj dovzetni v mladosti. Najboljša leta za gibalno učenje so v zgodnjem otroštvu, med 5. in 8. letom (Rajtmajer, 1991, v Pišot in Jelovčan,

2006). V tem obdobju se otrokov sistem še prilagaja na spremembe in je vpliv na gibalne sposobnosti največji.

Pišot in Jelovčan (2006) omenjata pri razvoju otroka še pojem gibalni transfer. Sposobnost gibalnega transferja otrokom omogoča, da informacije iz ene naučene dejavnosti prenesejo na učenje in izvajanje druge, kar lahko s pridom izkoristimo. Preden začnemo učiti vožnjo s kolesom, lahko učenje olajšamo tako, da jih prej seznanimo s smučanjem, drsanjem, rolanjem ali vožnjo s skirojem.

1.2. KURIKULUM ZA VRTCE

V Kurikulumu za vrtce (1999) športno področje zavzema program Gibanje. Razdeljen je na dve obdobji, in sicer od 1. do 3. leta in od 3. do 6. leta. Globalni cilji programa so razvijanje gibalnih sposobnosti, omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok, usvajanje osnovnih gibalnih konceptov in poznavanje osnov nekaterih športnih zvrsti. V njem so vključene naravne oblike gibanja (plazenje, lazenje, hoja, tek, skoki, dviganje, nošenje, potiskanje, visenje), plesne igre, različne elementarne igre (lovljenje, skrivanje, skupinski teki), igre z osnovnimi značilnostmi iger z žogo, sprehodi in pohodi ter kompleksnejše športne dejavnosti (rolanje, plavanje, smučanje in vožnja z različnimi dvokolesi).

V obdobju od 1. do 3. leta se otrok vozi z različnimi otroškimi vozili brez pedal in s tricikli oziroma z manjšimi dvokolesi s pomožnimi kolesi.

V obdobju med 3. in 6. letom se otrok vozi z različnimi otroškimi vozili: triciklom, skirojem in dvokolesom (v olajšanih in oteženih pogojih).

V kurikulumu so primeri dejavnosti za program Gibanje napisani ločeno za dve starostni obdobji, kar zadeva tudi kolesarjenje. Namen diplomskega dela je opredeliti cilje ter dejavnosti bolj natančno, za vsako leto posebej, saj se otroci znotraj posameznega starostnega obdobja (od 1. do 3. leta in od 3. do 6. leta) med seboj zelo razlikujejo po sposobnostih in znanju.

Kot dodatek pa kurikulum za vrtce predvideva tudi tako imenovane medpodročne teme, kot sta promet in okoljska vzgoja. Otroci se bodo prej ali slej srečali s prometom, ko zapustijo vrtec za sprehod, ogled muzeja ali katere druge ustanove. Tako se jim odpira velik spekter tem, o katerih se lahko v skupini pogovarjajo: prevozna sredstva, urejenost prometa, prometni znaki in varnost. Vzgojiteljica pa lahko skupaj s starši in policisti organizira srečanje, na katerem si otroci ogledajo posnetke ustreznega obnašanja na cesti, skupaj s policistom pa se lahko sprehodijo po okolici vrtca, da jim ta predstavi in pokaže vse nevarnosti, ki prežijo na njih (Marjanovič Umek, 2001).

1.3. MALI SONČEK

V vrtcih so začeli leta 2011 izvajati nov gibalni/športni program Mali sonček (Videmšek, Gregorc, Stančević in Reberšak Cizelj, 2012), ki je namenjen otrokom od 2. do 6. leta starosti in je dopolnitev ter razširitev programa Zlati sonček. Sestavljajo ga štiri stopnje:

- Mali sonček – modri (od 2. do 3. leta)
- Mali sonček – zeleni (od 3. do 4. leta)
- Mali sonček – oranžni (od 4. do 5. leta)
- Mali sonček – rumeni (od 5. do 6. leta)

Namen športnega programa Mali sonček je popestritev vsebin z gibalnega področja v vrtcu s sodobnimi športnimi vsebinami. Stopnje se med seboj povezujejo in nadgrajujejo, zato je najbolje, da otroci sodelujejo v programu od začetka do konca.

S tem programom je dobilo kolesarjenje za najmlajše nov pomen. Avtorji so podrobno razdrobili učenje po stopnjah, ki si sledijo s programom.

Pri prvi stopnji – modri je v programu zapisano, da se otrok vozi s poganjalcem na štirih kolesih. Otroku lahko gibanje izvaja ob črti, znati pa se mora pravilno in varno zaustaviti. Za varnost mora biti poskrbljeno s čelado. Otroku, ki uspešno opravi nalogo, dobi nalepko.

Na drugi stopnji – zeleni naj bi se otrok vozil vsaj dve minuti po prostoru s triciklom. Če vrtec nima triciklov, lahko namesto njih uporabimo tudi skiroje ali podobne poganjalce na dveh kolesih. Otrokom uredimo preprost poligon iz nekaj stožcev. Seveda je obvezna tudi čelada.

Oranžna stopnja opredeljuje vožnjo s skirojem ali kolesarjenje. Otroku se mora voziti prosto vsaj dve minuti po prostoru s primernim kolesom s pomožnimi kolesčki. Namesto teh koles lahko otroci uporabljajo tudi skiroje. Postavi se preprost poligon z nekaj vijuganji in varnim zaustavljanjem. Obvezna je čelada.

Na zadnji stopnji – rumeni se otrok prosto vozi s kolesom po prostoru, pri čemer se lahko nekajkrat dotakne tal z nogami. Stožce postavimo tako, da bo otrok vsaj dvakrat zavil. Otrokom, ki imajo slabše razvite gibalne sposobnosti, lahko omogočimo opravljanje naloge tudi s kolesom, ki ima pomožne kolesčke, pri čemer jim otežimo poligon.

1.4. ZLATI SONČEK

Program Zlati sonček se izvaja že dolga leta in je namenjen otrokom v vrtcih in osnovnih šolah, izvajajo pa ga lahko tudi društva ali zasebniki. Zaradi privlačnih vsebin, kot so

rolanje, smučanje, kolesarjenje, drsanje, pohodništvo in igre z žogo, lahko popestrimo otroku redni vzgojno-izobraževalni proces.

Razdeljen je na štiri vsebinsko različne programe A, B, C in D, pri čemer se program A izvaja v vrtcu, ostali trije pa v prvih treh razredih osnovne šole. Program A je v vrtcih leta 2011 nadomestil program Mali sonček.

Naloga otroka pri vsebini kolesarjenje v programu A je, da se prosto vozi dve minuti z otroškim dvokolesom po prostoru, velikem 20 metrov x 20 metrov, in medtem ne sme stopiti na tla ali zapeljati s tega prostora.

Program B se razlikuje od programa A v tem, da se na istem prostoru hkrati vozijo trije kolesarji. Program opravijo, če se nihče izmed njih ne dotakne tal, povzroči nesreče ali pa zapelje s predvidenega prostora.

Program C ne vsebuje vsebin iz kolesarjenja.

Pri programu D pa je možna zamenjava nekaterih nalog z drugimi, med katerimi je tudi vožnja s kolesom. Vzgojitelj na tla nariše osmico, pri kateri je polmer enega kroga približno tri metre. Naloga kolesarja je, da dvakrat prevozi osmico, ne da bi stopil na tla, skrenil iz smeri ali padel (Šport mladih, 2012).

1.5. POMEN KOLESARJENJA

Poudariti je treba tudi dolgotrajne pozitivne učinke, ki jih lahko dosežemo s kolesarjenjem. Če se otrok v mladosti nauči voziti kolo na zabaven način, ga lahko vzljubi in ta vzorec prenese naprej v življenje, kjer ga čakajo marsikateri izzivi. Že najmlajšim lahko dopustimo urejanje kolesa po lastnem okusu tako, da si ga polepijo z nalepkami, pobarvajo, dodajo vetrnico ipd. Kasneje jim popestrimo dneve na kolesu z igricami in družinskimi kolesarskimi izleti, ob deževnih dneh pa lahko skupaj proučujemo, kako kolo deluje, ga negujemo in popravljamo.

Ukvarjanje s športno aktivnostjo je ključnega pomena za zdrav razvoj otroka. Današnji slog življenja mladih je vse preveč podvržen zabavni tehnologiji, saj otroci dneve preživljajo za računalniki, telefoni, igralnimi konzolami itd.

Neaktivnost otrok se kaže v prekomerni teži, ki je v današnjem svetu zelo pereč zdravstveni problem. Neaktivnost povzroča poleg že omenjene debelosti tudi slabši imunski sistem in slabo telesno držo, večja pa je tudi možnost bolezenskih obolenj ter obolenj srca in ožilja v poznejših letih.

Na spletni strani ameriškega programa Discovery je Markham (2011) izpostavil nekaj zdravstvenih učinkov, ki jih ima kolesarjenje na človeka.

- Krepi srce: kolesarjenje se povezuje s kardio-vaskularnim fitnessom in znižanjem tveganja srčnih obolenj.

- Krepi mišice: pripomore k izboljšanju mišic predvsem spodnjega dela telesa, prav tako pa je dobro za krepitev sklepov in mišic okrog poškodovanega uda.
- Kuri maščobe: pri kolesarjenju se kuri velika količina maščob še posebno, če je tempo kolesarjenja višji. Ima tudi povezavo z ohranjanjem telesne mase.
- Podaljšuje življenjsko dobo: kolesarjenje je dober način za ohranjanje zdravega telesa in s tem daljšega in kakovostnejšega življenja.
- Izboljšuje koordinacijo: premikanje obeh nog hkrati, lovljenje ravnotežja in zavijanje razvijajo koordinacijo gibanja okončin in telesa.
- Dobro je za mentalno zdravje: kolesarjenje izboljšuje samopodobo in duševno stabilnost.
- Izboljšuje imunski sistem: izboljša se lahko imunski sistem in zmanjšajo se nekatere možnosti za raka.

Seveda pa ne smemo pozabiti na intenzivnost gibanja in trajanje. Že 10-minutna vadba dnevno krepi sklepe in mišice, za boljše delovanje srca je potrebno vsaj 30 minut vadbe, kurjenje maščob in izboljšanje vitalnih funkcij pa potrebuje vsaj 50 minut vadbe.

Poleg zdravstvenih učinkov pa s sociološkega vidika gledano šport na splošno vpliva na mišljenje, čustvovanje, odnose v družini, razvija samokontrolo, vpliva na otrokovo duhovno, biološko, psihično in socialno raven (Petrović in Doupona, 1996).

Kolesarjenje otroku omogoča tudi višjo stopnjo neodvisnosti, samostojno lahko otrok premaguje daljše razdalje. Hkrati s tem se razvijajo otrokova radovednost za spoznavanje novega, pogum in samozavest.

Ko pa govorimo o razvoju srčno-žilne vzdržljivosti in vzdržljivosti dihalnega sistema, pa se moramo zavedati, da vadba, ki je primerna za odraslega, ne ustreza tudi otrokom. Pri njih moramo vedno razvijati le aerobne zmogljivosti z dinamičnimi nalogami srednjih intenzivnosti. Aktivnosti naj trajajo do trenutka, ko otrok pokaže znake utrujenosti ali nezanimanja (Pišot, 1999).

1.6. NAMEN

Namen diplomskega dela je predstaviti program učenja vožnje s kolesom za otroke, poudariti pomen vožnje s kolesom in povzeti pravila vožnje v prometu.

Diplomsko delo je monografskega tipa. Pri pisanju smo si pomagali z literaturo s spleta, iz revij in knjig.

1.7. CILJI

Cilji diplomskega dela so naslednji:

- Predstaviti kolesarjenje kot vseživljenjsko aktivnost.
- Poiskati najustreznejši način učenja vožnje s kolesom za otroke.
- Izoblikovati program učenja vožnje s kolesom po stopnjah.
- Ustvariti zanimive igre, ki pripomorejo k učenju vožnje s kolesom za otroke.

2. JEDRO

Prvo vprašanje, ki smo si ga zastavili v zvezi z učenjem vožnje s kolesom, je starost. Zanimalo nas je, kdaj lahko otrok začne voziti kolo in kako je s starejšim otrokom, ki se še nikoli ni srečal s kolesom. Zanimala nas je sistematika učenja, kako si sledijo posamezne učne faze. Želeli smo tudi ugotoviti, ali so za otrokovo učenje boljše pomožna kolesa ali poganjalec.

2.1. *KDAJ ZAČETI*

Prvi segment pri učenju vožnje s kolesom je zagotovo starost otroka. Vendar v vseh primerih ta ne sovпада z razvojnimi značilnostmi tistega obdobja. Zato lahko nekateri otroci kolesarijo že veliko prej, lahko pa se vožnja s pomožnimi koleščki zavleče tudi do vstopa v šolo. Najpomembnejši dejavniki, ki vplivajo na sposobnost vožnje kolesa, so telesni oziroma somatski razvoj, ravnotežje, koordinacija ter groba in fina motorika.

Otrokovo kolesarsko pot smo razdelili po letih, kakor jo je opredelil tudi Sessoms (2011).

- Starost od 2. do 3. leta

Otroci okrog tretjega leta razvijejo dovolj grobe motorike, da so sposobni skakati, stopiti na prste in držati ravnotežje na eni nogi. Triletniki že lahko obračajo pedala, uporabljajo krmilo in obvladujejo tricikel ali štirikolesno vozilo, nimajo pa še dovolj razvitega ravnotežja in moči za kontrolo večjega otroškega kolesa.

Že Jeitner (1984) se je strinjal, da je trikolo primerno za otroka od drugega do vključno tretjega leta starosti.

Adesman (2012) meni, da so običajno otroci sposobni voziti tricikel med 32. in 36. mesecem. Če otrok do takrat ne razvije sposobnosti vožnje in so prisotne še druge motnje gibanja, potem je nujen pregled pri pediatru. Če pa so hoja, plezanje in skakanje normalno razviti, otrok pa ima težave le pri vožnji tricikla, potem mora le razviti več mišične moči in pridobiti nekaj centimetrov.

- Starost od 4. do 5. leta

V tem obdobju otrok izgubi zanimanje za preprosta igračkasta vozila in je pripravljen narediti preskok na pravo kolo. To je tudi obdobje, ko naj bi bil otrok že dovolj razvit, da obvladuje kolo tudi brez pomožnih koles. Problem pri tej starosti pa je, da še ne razume nevarnosti vožnje v prometu ali uporabe zaščitne čelade. Prav tako pa še ni dovolj razvit za uporabo zavor na krmilu in potrebuje zavore z nogami. To pomeni, da otrok zavre tako, da obrne pedala v nasprotno smer poganjanja.

- Starost 5 let in več

Velika večina otrok pri šestih letih že obvlada vožnjo kolesa brez pomožnih koles. Uporabljati znajo tudi zavore na krmilu in se zavedajo nevarnosti v okolju. Med 9. in 12. letom otrok obvladuje tudi prestave.

2.2. **KAKO ZAČETI**

Vsak otrok se torej na začetku nauči voziti **tricikel** ali **štirikolesno vozilo**. Ta vozila so za otroka relativno preprosta za upravljanje, saj imajo stabilno bazo in ne povzročajo težav z ravnotežjem. Otrok udobno sedi na sedežu in obrača pedala brez skrbi, da bi se prevrnil ali padel. Tako si otrok kmalu pridobi samozavest in začne obvladovati tricikel (Paerson, 1993).

Ko otrok preraste tricikel, je na vrsti pravo otroško kolo, na katerem so pomožna kolesa, primerna za učenje poganjanja oziroma pedaliranja. So najbolj preprosta rešitev tudi za drug očitni problem, problem ravnotežja. Ampak namesto da bi otrok z njimi razvijal ta primanjkljaj, mu s pomožnimi kolesi sploh ni treba skrbeti zanj.

Odlična rešitev za problem ravnotežja je **poganjalec**. Marsikomu se ta novodobni izum zdi nesmiseln in le potrata denarja, ampak če poznamo vsaj malo zgodovine, potem vemo, da je neposredna kopija prvega kolesa. V začetku 19. stoletja je nemški baron Karl Drais izumil tako imenovanega mehanskega konja »Draisine«. To je bil prvi uspešen poskus uporabe povezanih dveh koles z možnostjo krmiljenja, vse skupaj pa je poganjal človek, ki je na tem stroju sedel (Draisine, 2013).

Poganjalec je sestavljen iz dveh koles, navadno lesenega okvirja in krmila. Otrok na njem sedi, hkrati pa se z obema nogama dotika tal. Z njima se nato tudi poganja na način, da hodi ali teče. Ko se otrok navadi na gibanje in razvije nekaj več ravnotežja, pa se začne odrivati od tal in krčiti noge, tako da pride do faze vožnje po samo dveh kolesih. Ko otrok z znanjem vožnje poganjalca preide na kolo, ima problem ravnotežja že rešen in ostane mu samo še učenje poganjanja. Pedaliranje pa je veliko lažje delo kakor vadba ravnotežja (Day, 2012).

Cvijetičanin (2011) pravi, da je poganjalec poleg funkcije razvoja ravnotežja izumljen predvsem zaradi pravilnega oblikovanja otrokove hrbtenice. Ko otroka postavimo na kolo s pomožnima kolesčkoma in še nima razvitega ravnotežja, se zaradi lovljenja le-tega pojavi krivljenje hrbtenice. Otrok se nagiba z ene na drugo stran in zvija hrbtenico, kar ima lahko trajne posledice, lahko pa tudi ne, odvisno od časa, ki ga otrok preživi na takšnem kolesu.

Mnogi se ne zavedajo, da lahko tudi samo **otroško kolo** pripomore k hitrosti usvajanja večšine. Če je za otoka kolo premajhno, ga bo ta s težavo balansirala, če pa je zanj preveliko, pa bo imel težave pri zaganjanju, ustavljanju in sestopanju. Oba problema lahko učenje upočasni in otežita (Coslett, 2011).

Velikost dvokolesa se v tem obdobju meri še z velikostjo koles. Nail (2011) navaja, da otroci od 18. meseca do 3. leta potrebujejo 10-colska kolesa. Po tretjem letu lahko večina otrok napreduje na 12-colska kolesa. Šestnajstcolsko kolo najbolj ustreza otrokom med 4. in 8. letom, ki merijo v višino od 90 do 120 cm. Kolesa z 20-colskimi kolesi pa so namenjena otrokom višine med 120 in 150 cm. Ta kolesa imajo ponavadi že več prestav in zavore na krmilu. Otrok, ki je večji od 150 cm, pa je dovolj velik, da se vozi s pravimi »odraslimi« kolesi.

Pišot in Jelovčan (2006) primerno otroško kolo opredelita najprej z velikostjo. Pomembna je tudi višina sedeža, ki ni podobna kot pri odraslih. Noge so v spodnji točki še vedno rahlo pokrčene, da lahko otrok varno sestopi s kolesa. Pravilna višina krmila je takšna, da lahko otrok sproščeno in nadzirano upravlja s krmilom.

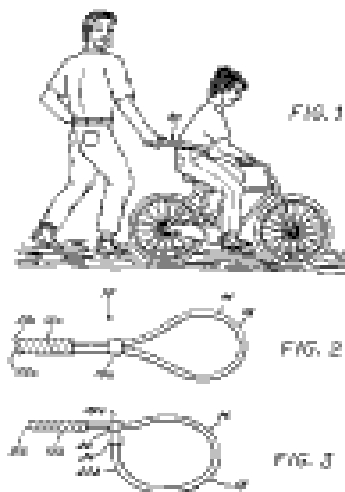
Generalno gledano, je za obdobje učenja najprimernejše tisto kolo, na katerem otrok sedi in se s stegenjimi nogami hkrati dotika tal.

2.3. RAZLIČNE TEHNIKE UČENJA

Starši imajo svojo vizijo, kako učiti otroka kolesariti, in vsi so svoje otroke učili na malce drugačen način. Nekateri stvari pa bi izpostavili kot skupne vsem.

Za učenje vožnje s kolesom v svetu obstaja veliko različnih pristopov. Dve metodi sta nam vsem dobro znani: pomožna kolesa in opora staršev. Vožnjo s pomožnimi kolesi smo opisali že v prejšnjih poglavjih, zato bomo zdaj nekaj več prostora namenili opori staršev. Ko otrok odvrže pomožna kolesa in še ni sposoben samostojne vožnje, mu pri tem pomaga eden izmed staršev. Njegova naloga je, da otroka drži pod sedežem ali za boke in mu zagotavlja ravnotežje. Ker pa je ta metoda težko izvedljiva ter mnogokrat prihaja do pobegov in posledično padcev, so sledile potrebe po boljši metodi.

Pearson (1993) govori o patentu zanke za učenje vožnje. Avtorjev izum je sestavljen iz ročaja, zanke in zaponke za nastavljanje velikosti zanke. Zanko je otroku nataknil preko glave in ramen ter zategnil na bokih tako, da se ta ni prestavljala. V praksi je učitelj držal ročaj zanke, ki jo je otroku namestil okrog bokov, medtem ko je otrok sedel na kolesu. Ko se je otrok premikal, mu je inštruktor sledil in po potrebi popravljaval otrokov položaj ter mu zagotavljal ravnotežje.



Slika 2. Pearsonov patent (Pearson, 1993).

Podoben pripomoček navajata tudi Pišot in Jelovčan (2006), ki govorita o »priročnem pasu«. Otroku ga prav tako namestimo okrog pasu in mu omogočimo občutek varnosti.

Naslednja metoda (Klein, McHugh, Harrington, Davis in Lieberman, 2005) pa se ukvarja s prilagojenimi kolesi za učenje vožnje. Avtorji navajajo zgodbo deklice, rojene s cerebralno paralizo, ki si je želela naučiti vožnje s kolesom in se je udeležila kampa učenja za mladino s posebnimi potrebami. V članku so predstavljena različna prilagojena kolesa, s katerimi je učenje olajšano. Prva stopnja obsega navadno otroško kolo brez pomožnih koles, ki pa ima namesto klasičnih ozkih pnevmatik široke valje. Ti valji zagotavljajo stabilnost, otroku pa omogočajo pridobivanje občutka na pravem kolesu. Ko otrok vožnjo s tem kolesom usvoji, je čas za prehod na drugo stopnjo. Obstoječemu prilagojenemu kolesu zamenjajo prednji valj za navadno kolo. Kasnejše variacije kolesa spreminjajo širino valjev in debelino sprednje ali zadnje gume.



Slika 3. Učenje vožnje z različnimi prilagojenimi kolesi (Klein, McHugh, Harrington, Davis in Lieberman, 2005).

Program je sestavljen tako, da otrok po vsaki stopnji doseže uspeh, kar ga motivira in žene naprej. Hkrati pa je vsaka stopnja težja in dodatno razvija ravnotežje, koordinacijo in učinkovitost. V nasprotju s konvencionalnim načinom učenja s pomožnimi kolesi je slabost teh koles (kljub izboljšavam) še vedno nevarnost, da se nagnejo ali prevrnejo (Klein, McHugh, Harrington, Davis in Lieberman, 2005).

3. UČENJE VOŽNJE S KOLESOM PO KORAKIH

Na začetku smo omenjali učenje vožnje tistih otrok, ki se do določene starosti sploh še niso srečali s kolesom, so pa že dovolj veliki za otroško kolo. Neposredna metoda učenja vožnje s pravim otroškim kolesom je primerna tako za popolne začetnike kot tudi za otroke s tricikli in poganjalci. V nadaljevanju bomo podrobneje opisali to metodo učenja.

Pred začetkom moramo poskrbeti za to, da je otrok seznanjen s kolesom. Nekaj časa namenimo spoznavanju delov kolesa. Otrok naj vidi, kako z obračanjem pedal poganja zadnje kolo. Vedeti mora, kje so zavore, katera zavora je prednja in katera zadnja, kako deluje zvonec in za kaj potrebuje luč ter odsevnike. Za vožnjo mora biti kolo v brezhibnem stanju: zavore morajo ustrezno delovati, pnevmatike naj ne bodo prazne, vsi vijaki na kolesu morajo biti zategnjeni in veriga naj bo ustrezno negovana.

Izbrati moramo tudi primerno okolje. Najprimernejši prostor je prazno parkirišče, kjer ni prometa, distrakcij, ostrih robnikov, lukenj ali drugih ovir. Podlaga je sicer trda in neprijetna za padce, ampak vožnja na asfaltu je lažja kakor vožnja po travi ali pesku.

Kristan (1999) v priročniku Športni program Krpan piše, da na vadišču ne sme biti nobenih ovir, na katerih bi se otroci lahko poškodovali. Vadišče je treba tudi omejiti, tako da so nevarni objekti ali naprave odmaknjeni vsaj tri metre. Pravi tudi, da je asfalt boljša podlaga za učenje od makadama, saj na pesku guma prej zdrsne, ob padcu pa se rana tudi prej okuži.

Otrok naj obvezno nosi zaščitno čelado, lahko tudi rokavice in ščitnike za komolce in kolena. V bližini je pametno imeti prvo pomoč.

Stopnje učenja smo razdelili po posameznih sklopih.

1. Prilagoditev kolesa

Prvi korak pri učenju je prilagoditev kolesa. Z otroškega kolesa, ki je seveda primerne velikosti, odstranimo pomožna kolesa in pedala. Sedež spustimo do te mere, da ima otrok brez težav obe nogi hkrati na tleh.

2. Hoja in tek

Učenje začnemo s preprosto hojo in tekom na kolesu. Otrok sedi na sedežu in se poganja z nogami na tleh. Vajo poskušamo narediti hitreje. Med izvedbo smo kot pomoč neprestano ob otroku, da ga lahko ujamemo, če pade. Priporočamo, da hodimo malenkost za otrokom, saj smo mu drugače lahko distrakcija.

3. Zaustavljanje

Na začetku je otroka treba naučiti še varno zavirati. Zaviranje je odvisno od kolesa, saj nekatera otroška kolesa uporabljajo zavoro s premikom pedal v nasprotno smer poganjanja, druga pa imajo zavore na krmilu.

Če so zavore na krmilu, je pomembno, da ima otrok dovolj velike in močne roke oziroma prste, da lahko zavira. Ključna je tudi pravilna nastavitve zavor.

4. Vožnja v prostem teku

Hojo in tek nadgradimo z občasnim dvigom nog in prosto vožnjo po dveh kolesih. Noge so še vedno dovolj blizu, da otrok lahko stopi na tla, če ga zanese. Ta vaja je zelo dobra za razvijanje ravnotežja.

Otroka tudi preverjamo, kam gleda. Pomembno je, da ne gleda navzdol pod noge ali v krmilo, ampak da se nauči gledati pred sebe v smeri vožnje. Če gleda v smer vožnje, potem je to dober znak, da je na kolesu sproščen.

5. Vožnja v prostem teku z zavijanjem

Do sedaj je otrok vse vaje delal naravnost, zato je naslednji korak zavijanje. Sprva naj otrok zavija le malenkost v desno in levo, nato pa mu lahko že postavimo nekaj stožcev, okoli katerih mora zavijati.

Če otrok obvlada vožnjo v prostem teku in zna zavijati, je na kolesu sproščen, gleda v smer, v katero želi, in če se zabava, potem je čas za naslednji korak. Če katere izmed prej naštetih vsebin še ne obvlada, naj še nekaj časa izpopolnjuje takšno vožnjo, preden se loti naslednjega koraka.

6. Vožnja s pedali: prvi zagon

Otrok sedi na kolesu, pri čemer se njegova stopala še vedno dotikajo tal. Iz tega položaja naj otrok dvigne eno nogo in jo postavi na pedalo. Zelo pomembna stvar pri prvem zagonu je pozicija pedala. Pedalo, na katerega bo otrok položil nogo, naj bo višje od drugega, zato da bo nanj lažje pritisnil. Če obrat razdelimo na osem osmin v smeri urinega kazalca, je najboljša pozicija za začetek na eni osmini (Slika 4).



Slika 4. Primer otroškega kolesa in najustreznejši položaj pedala za zagon (Bikeshop, 2012).

Otrokova naloga je, da z nogo na pedalu potisne navzdol, pri čemer se ustvari gibanje naprej. To vajo naj ponavlja z obema nogama.

7. Vožnja s pedali: pedaliranje in zavijanje

Ko se otrok nauči zagnati kolo, naj poskuša še drugo nogo postaviti na pedalo in izmenično obračati pedala.

Otroku lahko za začetek tudi zagotovimo nekaj opore s tem, da ga držimo za sedež, ampak najpomembnejše je, da sam razvije občutek ravnotežja in koordinacije. Med tem ko se sam poganja, naj otrok poizkuša narediti najprej blage zavoje, nato pa vedno daljše in bolj zaprte. Tudi tukaj mu lahko postavimo stožce za večjo motivacijo. Lahko pa dela zavoje okrog nas, pri čemer smo mu kot izziv in pomoč v trenutku, ko jo potrebuje.

3.1. IGRE UČENJA

V učenje vožnje s kolesom je pametno vključiti tudi kakšno igro. Otroku samo suhoparno učenje v slog nenehnih ponavljanj in poskusov ter padcev kmalu postane nezanimivo, kar vpliva tudi na njegovo motivacijo. Igre lahko pozitivno vplivajo na odnos do kolesa, prav tako pa na odnos do učitelja, vzgojitelja ali staršev.

Pri izvajanju igric moramo vedno razmišljati o varnosti. Poleg primernih in varnih koles potrebujemo tudi čelado. Površina (v nadaljevanju igrišče) mora biti ravna, brez robnikov ali lukenj in (kar je najpomembnejše) brez prometa.

1. Vožnja v prostem teku

- Namen: S fazo vožnje v prostem teku otrok razvija ravnotežje in pridobiva občutek za premikanje kolesa.
- Opis: Pri učenju smo se srečali s fazo vožnje v prostem teku: otrok se sedeč na kolesu brez pedal požene od tal in dvigne noge ter se pelje. Otroku lahko to fazo popestrimo tako, da mu narišemo črto, kjer naj dvigne noge, in merimo, do kod se bo peljal, ne da postavi noge na tla.
- Različice: Druga različica te igre je, da mu štejemo čas od trenutka, ko je dvignil noge, do trenutka, ko noge spet postavi na tla.
- Pripomočki: kreda in štoparica.

2. Igra zaustavljanja

- Namen: Otrok se poskuša varno in pravočasno zaustaviti. Sposobnost pravočasnega reagiranja in ustreznega odziva je zelo pomembna kasneje, ko bo vključen v promet.

- Opis: Otroku s štirimi stožci postavimo prostorček, v katerem se mora zaustaviti. Sprva je ta prostor lahko večji, kasneje pa ga vedno bolj zmanjšujemo. Na koncu otroku naredimo samo zid iz stožcev, do katerega se mora zaustaviti.
- Pripomočki: štirje stožci in kreda.

3. Vožnja po črti

- Namen: Otrok razvija ravnotežje, prav tako pa vadi zavijanje.
- Opis: Na asfaltnem igrišču s kredo narišemo črto, po kateri se mora otrok voziti. Sprva je črta bolj ravna, ko vadimo ravnotežje. Nato jo lahko narišemo malenkost vijugasto, kasneje pa lahko dodajamo tudi ožje zavoje in hitrejša menjavanja smeri.
- Različice: Namesto ene same črte lahko otroku narišemo tudi dve, se pravi koridor, v katerem mora voziti. Otrok lahko vadi zavoje tudi z vožnjo po narisani osmici, kjer na tla s kredo narišemo veliko številko osem, po kateri se mora otrok voziti. Če imamo več otrok, pa lahko narišemo tudi več vzporednih črt, ki predstavljajo progo za vsakega otroka. Otroci tekmujejo med seboj, zmaga tisti, ki najmanj in najmanjkrat skrene s črte.
- Pripomočki: kreda.

4. Vožnja s plastičnimi klobučki na glavi

- Namen: Klobuček pripomore k razvoju ravnotežja, stabilnega položaja na kolesu in usmerjenosti pogleda.
- Opis: Otrok se prosto vozi po igrišču, pri čemer ima na čeladi plastičen klobuček. Paziti mora, da mu klobuček ne pade z glave.
- Različice: Otroke razporedimo vzdolž začetne črte tako, da ima vsak dovolj prostora. Na čelado si vsak postavi plastičen klobuček. Na startni signal se poženejo na drugo stran igrišča. Zmaga tisti, ki prvi pride na drugo stran, ne da bi mu klobuček padel z glave. Če se to zgodi, se mora otrok ustaviti, si ponovno namestiti klobuček in šele nato nadaljevati. Oblikujemo lahko tudi štafetne igre ali poligon z uporabo plastičnega klobučka na glavi.
- Pripomočki: plastični klobučki.

5. Ujemi mehurček

- Namen: Otrok izpopolnjuje sposobnosti na kolesu, prav tako pa vadi enoročno vožnjo, ki jo bo potreboval pri signaliziranju zavijanja v prometu.

- Opis: Igra je namenjena mlajšim otrokom s poganjalci, prav tako pa jo lahko izvedemo s starejšimi. Učitelj v sredini igrišča piha milne mehurčke, otroci pa jih poskušajo počiti čim več z različnimi deli telesa in kolesa. Za začetek naj jih lovijo s telesom, kasneje pa lahko poskusijo tudi z eno roko. Pri tej igri moramo biti pozorni, da število naenkrat vadečih ni preveliko, saj lahko pride do gneče in nesreč. Otroke moramo opozoriti, da gledajo pred sebe in ne v zrak.
- Pripomočki: milni mehurčki.

6. Počasne dirke

- Namen: Namen igre je razvijati ravnotežje na kolesu.
- Opis: Otroke razdelimo v pare, pri čemer je en v paru na kolesu, drugi pa brez. Vsak par dobi tudi eno kolebnico. Tisti, ki nalogo izvaja peš, se postavi pred prijatelja in si namesti kolebnico okrog pasu, drugi konec kolebnice pa ima kolesar v rokah. Naloga prvega je, da hodi s takšno hitrostjo, da bo prijatelj ostal z nogami na kolesu in ne bo sestopil.
- Različice: Otroke razvrstimo na eni strani igrišča. Na startni znak se začnejo premikati na drugo stran. Zmaga tisti, ki na drugo stran pride kot zadnji. Pravila dirke določajo, da mora biti vsakršno gibanje le v smeri naprej, kar pomeni, da otroci ne smejo krožiti ali voziti vzvratno. Tisti, ki stopi na tla, je izpadel iz dirke in mora počakati na mestu.
- Pripomočki: igrišče in več kolebnic.

7. Prenašanje lončka

- Namen: Otrok razvija spretnost enoročne vožnje in razvija ravnotežje. Z lončkom, polnim vode, povečujemo koncentracijo in preciznost.
- Opis: Igro lahko izvajamo samostojno ali v okviru poligona. Dve stojali postavimo nekaj metrov narazen. Na prvo stojalo postavimo poln lonček vode. Otrokova naloga je, da se pripelje do stojala in z eno roko prime lonček. Ne da bi se ustavil, se z njim v roki pelje do naslednjega stojala, kjer mora lonček postaviti na stojalo.
- Različice: Če imamo več stojal, lahko naredimo vzporedno dve ali več postaj, otroci pa tekmujejo v obliki štafete. Igra se zaključi, ko ena izmed ekip izgubi vso vodo iz lončka.
- Pripomočki: dve ali več stojal in lončki.

8. Kdo se boji žgečkljivca

- Namen: Igra je namenjena razvedrilu otrok, hkrati pa otrok izpopolnjuje spretnosti na kolesu.
- Opis: Otroci so na svojih kolesih na eni strani igrišča. Žgečkljivec stoji približno na sredini igrišča in je obrnjen stran od otrok. Ko zakliče »kdo se boji žgečkljivca«, se otroci poskušajo odpeljati na nasprotno stran, ne da bi jih žgečkljivec ujel. Ta jih lahko ujame šele, ko se odpeljejo mimo njega. Ko je otrok ujet, si ta lahko sam izbere, kje ga bo žgečkljivec žgečkal. Nato se otrok vrne v igro. Priporočljivo je, da je »žgečkljivec« odrasla oseba.
- Pripomočki: dovolj veliko igrišče, odrasla oseba.

9. Poligon

- Namen: Pri premagovanju poligona je otrokova motivacija zelo visoka. Prav tako pa jim poligon ponuja neizmerno zabavo, kar pozitivno vpliva na odnos do kolesa.
- Opis: Poligon je za otroke najbolj zanimiv, saj vsebuje veliko različnih izzivov. Za začetek je lahko sestavljen samo iz stožcev, med katerimi mora otrok vijugati. Kasneje lahko te stožce primaknemo bližje skupaj, da nalogo malenkost otežimo. Poleg stožcev se lahko na progi znajdejo tudi različne gugalnice, lestve, podhodi (kjer se otrok skloni), zavoji okrog obročev, ozke deske in zaustavljanje v določenem prostorčku. Na takšni progi lahko otroku tudi merimo čas in ga nato vzpodbujamo, da progo premaga hitreje. Postavitve proge je plod naše domišljije.
- Pripomočki: stožci, gugalnice, skakalnice, stojala, lončki, lestve, podhodi, obroč.

10. Štafetne igre

- Namen: Razvijanje spretnosti na kolesu skozi igro.
- Opis: Učence razdelimo v heterogene skupine. Zarišemo startno črto za vsako skupino in postavimo progo. Proga naj ne bo preveč zahtevna in naj bo prilagojena znanju vadečih. Sestavljena je lahko iz pospeševanja, obrata in vijuganja med stožci. Ko prvi tekmovalec opravi s progo in prečka črto, kjer čakajo ostali, lahko starta naslednji. Lahko jo izvajamo na asfaltiranem igrišču ali travi.
- Pripomočki: stožci, kreda in obroči.

3.2. VARNOST IN POŠKODBE

Z učenjem vožnje pa pridejo tudi padci, ki so lahko brez posledic, lahko pa se končajo tudi v bolnišnici. Zato vedno, kadar otroka učimo vožnje s kolesom, mu poskušamo privzgojiti uporabo čelade, primerno obnašanje in varno vožnjo v prometu.

Najpogostejša vzroka nesreč mlajših kolesarjev sta padci in nesreče z avtomobilom (Abu-Kishk idr., 2010).

Zaščitna oprema kolesarja lahko občutno pripomore k preprečevanju poškodb. Najpomembnejša zaščita je čelada, ki mora biti ustrezne velikosti in pravilno ter trdno pritrjena. Prav udarec v glavo je najpogostejši vzrok smrti pri kolesarjih. Uporaba čelade lahko zmanjša pogostost in resnost poškodb glave pri padcih, kar so potrdili testi čelad, podobni tistim, ki jih uporabljajo za testiranje čelad pri hokeju in ameriškem nogometu (Weiss, 2001).



Slika 5. Otrška čelada mora biti tudi pravilno nameščena, kot vidimo na desni sliki (Blackstone Bikeway, 2013).

Poleg poškodb glave pa je v raziskavah možno zaslediti še poškodbe prsnega koša in trebuha. Pri poškodbah v predelu trebuha gre za poškodbe ledvic, jeter, črevesja, trebušne slinavke in vranice (Abu-Kishk idr., 2010).

3.3. VARNOST V PROMETU

S tem ko otroka naučimo vožnje kolesa, pa proces učenja še ni zaključen. Prej ali slej se bo otrok znašel v potencialno nevarnem okolju, ki ga ni vajen. Zato priporočamo, da se poleg spretnosti otroka uči tudi osnov vožnje v prometu.

Da bi preprečili poškodbe in naredili vožnjo s kolesom kar se da varno ter otroku prijazno, ga moramo naučiti nekaterih osnovnih prometnih pravil, ki so vezana na kolesarje.

- Vedno mora nositi čelado.
- Da je dobro viden, mora nositi svetla oblačila.
- Na kolesu in na sebi mora imeti odsevnike, za vožnjo po temi pa sprednjo in zadnjo luč.
- Na kolesu mora imeti delujočo vsaj eno zavoro in zvonec.
- Ko vozi v prometu, mora otrok jasno signalizirati svoje namere. Tako mora vedno z roko pokazati smer, v katero namerava zaviti.
- Voziti mora v ravni liniji in ne sme vijugati po cesti, kolesarski stezi ali pločniku.
- Upoštevati mora cestne znake in označbe na tleh.
- Izogiba naj se prometnim cestam.

S seznanjenjem s prometnimi situacijami pa lahko začnemo že zelo zgodaj. Najmlajšim lahko že v samem začetku prikažemo nekaj prometnih situacij. Na igrišču ali parkirišču narišemo pravo malo mesto: ceste s križišči, prehode za pešce in zavoje. Otrokom predstavimo prometne znake, pravila v prometu, status kolesarja v prometu in nekatere osnovne pojme. Otrokova naloga je, da se s kolesom vozi po »mestu«, upošteva prometne znake in druge udeležence v prometu (otroci, ki so peš ali otroci s štirikolesnimi vozili). Učenje lahko še popestrimo s semaforjem (učitelj nakaže luč z loparjem rdeče ali zelene barve). Znanje varnosti v prometu pa lahko preverjamo tudi doma ali v učilnicah s programom varne vožnje ali delovnim zvezkom z naslovom S kolesom v šolo.

4. SKLEP

Kolesarjenje je v Sloveniji ena izmed najbolj množičnih športnih dejavnosti. Ker je zelo lahko dostopno in ima mnoge pozitivne učinke, je postalo del rekreacije skoraj vsakega posameznika. Morda je za to zaslužno prav učenje vožnje s kolesom, ki otroku predstavi kolo kot nekaj zabavnega in dobrega in ne nekaj mučnega.

Učenje kolesarjenja na koncu le ni tako preprosto in samoumevno, kot si mnogi predstavljajo. Obstaja kar nekaj različnih načinov učenja, ki pa imajo marsikaj skupnega. Vsem je skupno učenje poganjanja in vzpostavljanje oziroma vzdrževanje ravnotežja. Prav ti dimenziji sta najpomembnejši za uspešno kolesarjenje, in če se otrok nauči ti dve stvari, potem bo zelo hitro dobro kolesaril.

Na koncu strnimo vse teorije in spoznanja. Prvo okvirno merilo, ki določa, katero kolo je najprimernejše za otroka, je njegova **starost**. Na spodnji sliki (Slika 6) smo prikazali starost otroka po mesecih oziroma letih in štiri najprimernejša prevozna sredstva.

	24 m.	30 m.	36 m.	4 leta	5 let	6 let	7 let	8 let
Tricikel	■							
Poganjalec		■						
Otroško kolo, 12 col			■					
Otroško kolo, 16 col					■			

Slika 6. Prikaz okvirne starosti otroka in primerno kolo za tisto obdobje.

Otrok mora v procesu učenja preiti skozi različne stopnje. **Oblika kolesa** ima v tem pogledu najpomembnejšo vlogo. Kot najprimernejše oblike za učenje smo opredelili tricikel, poganjalca in otroško kolo, katerega velikost koles se s starostjo večja. Vsako izmed njih ima določene prednosti in pripomore h končnemu rezultatu. Seveda pa se otrok lahko nauči voziti kolo tudi neposredno na otroškem kolesu, ko je dovolj velik, četudi prej ni imel nobene izkušnje.

Vsak otrok je individuum, zato nikakor ne smemo preveč posploševati zgornje tabele, saj je ta zgolj okvirna. Ključni za vožnjo kolesa so **otrokova telesna višina** in njegove gibalne sposobnosti, še posebno **ravnotežje** in **koordinacija gibanja**. Če je otrok za svojo starost zelo majhen, potem še ni pripravljen presedlati na večje kolo in ga v to tudi ne smemo siliti. S telesno višino pa se povečuje tudi mišična moč, ki je pomembna za obvladovanje kolesa.

Predšolski otrok večino svojega dneva preživi v vrtcu. Vzgojiteljice imajo nanj zelo močan vpliv. Tu se tudi začne učiti nekatere življenjske in manj življenjske reči s področja računanja, narave, umetnosti in gibanja. Kolesarjenje je v Kurikulumu za vrtce (1999) predpisana dejavnost, ki pa ni posebej opredeljena. Vzgojiteljice tako vsaka na svoj način predstavljajo in učijo kolesarjenje v vrtcih.

Menimo, da bi za učenje vožnje s kolesom morale biti vzgojiteljice v vrtcih posebej izobražene. Trenutno v Sloveniji ne obstajajo seminarji za vzgojitelje, ki bi vsebovali učenje vožnje s kolesom.

V ta namen predlagamo izdelavo brošur za učenje vožnje s kolesom, ki bi bile prosto dostopne v vseh vrtcih in namenjene tako vzgojiteljicam kot tudi staršem.

Za konec pa bi samo še dodali nasvet za učenje. Nikoli ne smemo pozabiti, da učimo otroke, ki jim je najpomembnejša igra. Pred samim učenjem je pomembno, da otroka motiviramo in navdušimo za izbrano dejavnost. Naše učenje moramo oblikovati tako, da se bo otrok hkrati zabaval in učil. Naloge morajo biti tako zasnovane, da otrok napreduje in na koncu na vsak način doseže uspeh. Le tako bo otrok užival v učenju in pridobil pozitiven odnos do kolesarjenja.

5. VIRI

- Abu-Kishk, I., Vaiman, M., Rosenfeld-Yehoshua, N., Kozer, E., Lotan, G. in Eshel, G. (2010). Riding a bicycle: Do we need more than a helmet? *Pediatric International*, 52, 644-647. Pridobljeno iz <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=6d663f14-a657-4c3a-9696-1a1712b69f97%40sessionmgr104&vid=1&hid=106&bdata=jmxhbmc9c2wmc210ZT1laG9zdC1saXZl#db=aph&AN=52928205>
- Adesman, A. (2012). *Should I worry that my toddler doesn't seem strong enough to ride a tricycle yet?* Baby Center. Pridobljeno iz http://www.babycenter.com/404_should-i-worry-that-my-toddler-doesnt-seem-strong-enough-to-ride-a-tricycle-12191.bc
- Coslett, C. (2011). *At What Age Can a Child Ride a Bike?* Livestrong. Pridobljeno iz <http://www.livestrong.com/article/380882-at-what-age-can-a-child-ride-a-bike/>
- Cvijetičanin, M. (4. 5. 2011). Kolo kot prva otroška ljubezen. Polet. Pridobljeno iz <http://www.polet.si/kolesarjenje/kolo-kot-prva-otroska-ljubezen>
- Day, N. (2012). *Down With Training Wheels*. Slate. Pridobljeno iz http://www.slate.com/articles/life/family/2012/05/training_wheels_don_t_work_balance_bikes_teach_children_how_to_ride.html
- Draisine. (2013). Wikipedia. The Free Encyclopedia. Pridobljeno iz <http://en.wikipedia.org/wiki/Draisine>
- Jeitner, B. (1984). *Otrokove ustvarjalne igre*. Ljubljana: Dopisna delavska univerza Univerzum.
- Klein, R., McHugh, E., Harrington, S., Davis, T. in Lieberman, L. (2005). Adapted bicycles for teaching riding skills. *Teaching exceptional children*, 37(6), 50-56. Pridobljeno iz <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=a3d0e7b4-04aa-4d7d-9bf0-3ffb9a58f46f%40sessionmgr115&vid=1&hid=106&bdata=jmxhbmc9c2wmc210ZT1laG9zdC1saXZl#db=aph&AN=17526065>
- Kristan, S. (1999). *Športni program Krpan: priročnik*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Marjanovič Umek, L. (2001). *Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulum za vrtce*. Maribor: Obzorja.
- Markham, D. (2011). *The Top 7 Health Benefits of Cycling*. Discovery. Pridobljeno iz <http://dsc.discovery.com/adventure/the-top-7-health-benefits-of-cycling.html>
- Nail, R. (2011). *What Size of a Bicycle is Best for a Child?* Livestrong. Pridobljeno iz <http://www.livestrong.com/article/411307-what-size-of-a-bicycle-is-best-for-a-child/#ixzz2B4Chtbfj>

- Pearson, L. (1993). *Bicycle riding training device*. United States Patent. Pridobljeno iz <https://docs.google.com/viewer?url=www.google.com/patents/US5226820.pdf>
- Petrović, K. in Doupona Topič, M. (1996). *Sociologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pintarič, T. (2008). *Šola rolanja: varno in zabavno*. Gornja Radgona: samozaložba.
- Pišot, R. (1999). Na kolo, otroci. *Fit: revija gibanja športa*, 2(5), 26-27.
- Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem.
- Sessoms, G. (2011). *What Age Do Children Learn to Ride a Bike?* Livestrong. Pridobljeno iz <http://www.livestrong.com/article/358225-what-age-do-children-learn-to-ride-a-bike/#ixzz2B48Q0h1R>
- Šport mladih. (2012). Šport mladih. Pridobljeno iz <http://www.sportmladih.net/>
- Videmšek, M., Bedrajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Gregorc, J., Stančević, B. in Reberšak Cizelj, M. (2012). Gibalni/športni program Mali sonček. *Šport*, 59(1/2), 19-24.
- Weiss, B. D. (1986). Bicycle helmet use by children. *Pediatrics*, 77(5), 677-679. Pridobljeno iz <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=147f7c33-a164-4396-a5fe-1ae143bedcdc%40sessionmgr113&vid=1&hid=106&bdata=jmxhbm9c2wmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=aph&AN=4736344>
- Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Koper: Univerza na Primorskem.