

Stručni rad

VESLANJE U OSNOVNOJ ŠKOLI

Džino Idžojtič

Osnovna šola Bojana Iliča, Mladinska ul. 13, Maribor

Sažetak

Školski tjelesni odgoj je proces kojim obogaćujemo znanja, razvijamo sposobnosti i osobine učenika. To je važno sredstvo formiranja karaktera i odnosa među pojedincima. Učitelji sporta odabranim ciljevima, sadržajima, metodama i oblicima rada doprinose skladnom psihofizičkom razvoju mladih. Odgajaju ih i uče da obogaćivanjem slobodnog vremena sportskim sadržajima u svim životnim razdobljima doprinose zdravom razvoju.

Ključne riječi: obavezno, izborna, sport, opuštanje.

1. Uvod

Program tjelesne i zdravstvene kulture zajedno s obaveznim izbornim predmetima za učenike od 7. do 9. razreda tvori skaldnu cjelinu. Cilj jednogodišnjih predmeta *Sport za opuštanje* i *Sport za zdravlje* je upoznavanje novih sportova koji se ne mogu provoditi niti implementirati u okviru obaveznog dijela. Obzirom na sportsko-rekreativne učinke, važni su za kvalitetno provođenje slobodnog vremena tijekom cijeloga života. Znanja koja učenici stječu u novim sportovima, omogućuju im da za slobodno vrijeme odaberu primjerene sportske sadržaje i opterećenja.

Kroz nastavu jednogodišnjeg izbornog predmeta *Odabrani sport*, učenici produbljuju sadržaje određenog sporta. Predmet nije namijenjen samo učenicima koji su odabranim sportom već uključeni u interesne aktivnosti u školi ili izvan nje, već i svima onima koji su zainteresirani za određeni sport.

2. Opći ciljevi predmeta Sport za opuštanje

Odabirom sadržaja primjerenih uzrastu učenika, učitelj navodi učenike na zdravi život, brine o skladnom tjelesnom razvoju, te jačanju samosvijesti i vjere u svoje sposobnosti. Vodi ih k usvajanju i upotpunjavanju različitih sportskih znanja. Učenici vježbanjem formiraju pozitivne obrasce ponašanja, uviđaju dobre strane bavljenja sportom, a pozitivnim shvaćanjem sporta stječu trajne navike koje obogaćuju pojedinca.

Odabirom metoda i oblika, izborom primjerenih sadržaja, učenicima se omogućava bolje razumijevanje učinaka treninga, kao i psihičko opuštanje.

Povezivanjem sa sadržajima drugih predmeta (biologija, kemija, prirodoslovlje, fizika, materinji jezik, glazbena kultura, etika), doprinosimo cjelovitom razumijevanju sporta i njegovih učinaka.

Učenici razvijaju motoričke i funkcionalne sposobnosti. Odabirom zadataka, oblikuju skladno tijelo. U prirodi obavljaju dugotrajnije motoričke radnje aerobnog karaktera.

Upoznaju nove, suvremene sportove iz sportsko-rekreativne ponude.

Uz zadatke motoričkih radnji, upoznavaju i teorijske sadržaje. Pokušavaju shvatiti kako se organizam odaziva na aerobna i anaerobna opterećenja. Upoznaju različite tehnike opuštanja, nauče redovno praćenja tjelesne mase, te različite razine motoričke i funkcionalne efikasnosti.

Upoznaju ugodne učinke sportskog treninga. Formiraju odgovorni odnos do vlastita zdravlja, steknu realnu sliku svoje ličnosti i tijela. Uz vježbanje i trening razvijaju kulturni odnos do prirode i okoliša.

2.1. Praktični sadržaji

Sportski pedagog priprema program kojim realizira određene ciljeve: opća kondicijska priprema, trčanje, aerobika i ples, hodanje i planinarenje, plivanje i neke vodene aktivnosti, skijanje i neke zimske aktivnosti.

Učenici uče osnovne tehnike pojedinih sportova, kao što su: rolanje, streličarstvo, biciklizam, tenis, stolni tenis, badminton, hokej, veslanje, jedriličarstvo, penjanje po umjetnoj stijeni. Odabir sportova je prepušten školi, učitelju i učeniku, uz uvjet da je aktivnost besplatna.

2.2. Opći teorijski sadržaji i međupredmetno povezivanje

Cjelogodišnjim vježbanjem, učenici uče o zdravom načinu života, prate svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti, kao i odgovor kardiovaskularnog i dišnog sustava na povećani napor tijekom vježbanja. Treningom, natjecanjem ili gledanjem događaja, navikavaju se poštivati pravila sportskog ponašanja. Uviđaju korisnost slobodnog vremena i pozitivne učinke na zdravlje i druženja. Teorijske teme povezane su sa: biologijom, kemijom, etikom i kulturom, materinim jezikom i zemljopisom.

2.3. Veslanje

Veslanje je pogon deplasmanskog čamca sa ili bez kormilara, snagom mišića jednog ili više veslača koji vesla koriste kao jednostavne poluge drugog reda i sjede leđima u smjeru vožnje. Veslanje također uključuje veslanje u bazenu ili na stroju koji oponaša učinak veslanja u čamcu. [2]

Čamci su nekada izrađivali od drveta, a danas su uglavnom od ugljičnih vlakana i plastike - širine od 30 do 60 cm i dužine od 8 do 16 m. Za veću stabilnost na dnu čamca nalazi se mala greda, a na nju je pričvršćeno kormilo (s izuzetkom dvoručnih čamaca). Iz sigurnosnih razloga na pramcu se nalazi bijela gumena kuglica promjera 4 cm koja ujedno služi i kao fotofiniš. Zalijevanje čamca zbog valova spriječi valobran. Pomična sjedala su opremljena kotačima i najčešće dimenzija 70 do 80 cm.

Vesla su šuplja zbog manje težine, a pričvršćena su na čamac podesivim nosačima ili izbočinama. Na kraji su uvijene vilice u koje je pričvršćeno veslo. Na jednom kraju lopaticice nalazi se zasađeni list, a na drugom drška, koja je obično drvena na dugim lopaticama i obložena gumom na kratkim lopaticama. Vesla su obično izrađena iz plastike.

Zaveslaj se sastoji od zamaha kada se veslo potopi u vodu. Nakon toga slijedi povlačenje dok veslač proteže noge i otvara tijelo kako bi maksimalno iskoristio pomično sjedalo, gurajući brod naprijed. Na kraju se veslo izvlači iz vode i giba se prema krmu kako bi se pripremio za novi zaveslaj. Da bi se smanjio otpor zraka, veslo se okrene i gurne nazad ravno uz vodu. Kod novog zaveslaja veslač ponovno okreće vesla okomito, tako da ima najveći mogući otpor u vodi.

2.4. Discipline i vrste čamca

Veslači se natječu u osam disciplina- tipova čamaca. U pet veslači objema rukama drže dugačka vesla, a u tri veslač u svakoj ruci drži po jedno kratko veslo.

Svi dijelovi koji prenose sile, uključujući osovine pokretnih dijelova, moraju biti čvrsto pričvršćeni na tijelo veslačkog čamca. Uzdužno se može kretati samo sjedalo veslača.

Kod veslanja kratkim veslom koristi se par kratkih vesala koje veslač drži jednom rukom. Obično je jedna ruka viša od druge jer se ručke preklapaju.

Kod veslanje dugim veslom svaki veslač objema rukama drži po jedno veslo, a broj veslača je paran.

U veslanju postoji osam disciplina:

samac – jedan veslač sa dva vesla

dvojac na pariće – dvojica veslača s po dva vesla

dvojac bez kormilara – dvojica veslača s po jednim veslom

dvojac s kormilarom – dvojica veslača s po jednim veslom i kormilar

četverac bez kormilara – četvorica veslača s po jednim veslom

četverac s kormilarom – četvorica veslača s po jednim veslom i kormilar

četverac na pariće – četvorica veslača s po dva vesla

osmerac – osam veslača s po jednim veslom i kormilar.

3. Veslanje na rijeci Dravi

Učenici najprije upoznaju i poboljšaju svoje vještine veslanja do razine koja im omogućava sigurno bavljenje ovim sportom.



Fotografija 1: Trening na simulatorima

Prije početka veslačkog dijela treninga je važno dobro zagrijavanje dinamičkim vježbama istezanja. Nakon uvodnog dijela ih treneri Veslaškoga kluba Dravske elektrarne Maribor raspoređuju u skupine. Svakoj skupini se demonstriraju zadaci obuke na pojedinim stanicama. Učenici usvajaju osnovne tehnike veslanja najprije na simulatorima veslanja (veslački ergometri) u teretani.



Fotografija 2: Zadaće u obliku zaobilazne vježbe

Najprije učenici odjenu spasilačke prsluke. Zatim slijedi priprema čamaca uz pomoć trenera i praktični zadaci veslanja na rijeci Dravi. Učenici se testiraju u stvarnim uvjetima na vodenoj površini. Sigurnost učenika osigurava se pratnjom iskusnih trenera ili voditelja tijekom cjelokupnih aktivnosti.

Aktivnost koju organiziramo za učenike je besplatna. Neki su oduševljeni sportom, upišu se u klub i počinju sustavno vježbati.



Fotografija 3: Veslanje po rijeci Dravi

4. Zaključak

Program tjelesnog odgoja zajedno s programom izbornih predmeta upotpunjuje odgojno obrazovni program osnovne škole. Svrha jednogodišnjih predmeta sport za opuštanje i sport za zdravlje je upoznavanje novih sportova koji se ne mogu provoditi niti implementirati u obvezni školski program. Sa stajališta sportsko-rekreacijskih učinaka, važni su za kvalitetno provođenje slobodnog vremena tijekom cijeloga života. Znanja koja učenici stječu u novim sportovima, omogućuju im da u slobodno vrijeme odaberu sportske sadržaje i opterećenja koja su im primjerena.

Učenici i roditelji postaju svjesniji da je sportska aktivnost vrlo važna za zdravlje svakog pojedinca. Dijete koje je tjelesno aktivno lakše uči i savladava svakodnevne napore.

5. Popis literature i fotografija

- [1.] Kovač, M. (2001). D. Novak. Učni načrt: izbirni predmet: program osnovnoškolskega izobraževanja. Šport: šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev / (avtorici besedila Marjeta Kovač, Doljana Novak). – 1. natis - Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.
- [2.] Slovenska Wikipedija. URL: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Veslanje> (pristupljeno 27. listopada 2020.)
- [3.] Fotografije 1. - 3. - vlastiti izvor