

Delo z nadarjenimi v šolah

Internatski športni oddelki Gimnazije Šiška: nadarjenost naših dijakov – izziv za nas

DESA KAPELJ GORENC, Gimnazija Šiška
desa.kapelj-gorenc@guest.arnes.si

● **Povzetek:** Na Gimnaziji Šiška od leta 1991 skrbimo za šolanje dijakov, nadarjenih na psihomotoričnem področju. To so dijaki, ki se aktivno ukvarjajo s športom in so vrhunski ali perspektivni športniki v svojih starostnih kategorijah. Delo s športniki v športnem oddelku je zelo specifično in skrbno načrtovano od prvega dne pa do zaključka šolanja. Uspeh dijaka športnika je odvisen od dobrega sodelovanja med šolo, dijaškim domom, športno zvezo, klubom in trenerjem. V šolskem letu 2001/2002 pa smo napravili še korak naprej. V sodelovanju z Nogometno zvezo Slovenije smo odprli prvi oddelek internatskega tipa za šolanje perspektivnih nogometašev. Cilj uvedbe takega oddelka je bil doseči vsestranski razvoj dijaka, pridobivanje znanja ter hkrati njegov optimalen športni razvoj. Ti oddelki so se izkazali kot zelo uspešni, saj bo septembra 2015 pri nas začela šolanje po tem programu že 15. generacija.

Ključne besede: nadarjeni na gibalnem področju, športni oddelki, celovita oskrba športnikov

Uvod

Športni oddelki internatskega tipa so že preizkušeni v nekaterih evropskih, predvsem pa ameriških srednjih šolah (college). Na Gimnaziji Šiška smo v šolskem letu 2001/2002 v sodelovanju z Nogometno zvezo Slovenije odprli prvi oddelk internatskega tipa za šolanje perspektivnih nogometašev. Ponujamo najtesnejšo povezavo šole in športa - tako smo osmislili obstoj in nadaljnji razvoj športnih oddelkov. Na Gimnaziji Šiška od leta 1991 skrbimo za šolanje dijakov, nadarjenih na psihomotoričnem področju. To so dijaki, ki se aktivno ukvarjajo s športom in so vrhunski ali perspektivni športniki v svojih starostnih kategorijah. Delo s športniki v športnem oddelku je zelo specifično in skrbno načrtovano od prvega dne pa do zaključka šolanja. Uspeh dijaka športnika je odvisen od dobrega sodelovanja med šolo, dijaškim domom, športno zvezo, klubom in trenerjem.

Uspeh dijaka športnika je odvisen od dobrega sodelovanja med šolo, dijaškim domom, športno zvezo, klubom in trenerjem.

Uspeh dijaka športnika je odvisen od dobrega sodelovanja med šolo, dijaškim domom, športno zvezo, klubom in trenerjem. Prvič smo v Sloveniji uspeli organizirati popolnoma homogen oddelk nogometašev. Zakaj ravno nogomet? Ker je Nogometna zveza Slovenije s svojo vizijo dela z mladimi reprezentancami videla prednost dela in šolanja v takem oddelku in je s svojo panožno športno šolo, kot predvidevajo usmeritve nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji, omogočila kakovostno športno vzgojo mladih športnikov, skladno z mednarodno primerljivimi cilji, standardi in normativi.

Uspeli smo osmisliti našo idejo, ki je po desetletju priprav našla svojega sogovornika v Nogometni zvezi Slovenije. Cilj uvedbe takega oddelka je bil doseči vsestranski razvoj dijaka, pridobivanje znanja ter hkrati njegov optimalen športni razvoj. Ti oddelki so se izkazali kot zelo uspešni, saj bo septembra 2015 pri nas začela šolanje po tem programu že 15. generacija.

Prednosti teh oddelkov so:

- vsakodnevno in celodnevno pedagoško delo v šoli in dijaškem domu, ki omogoča boljši učni uspeh dijakov,
- maksimalno je izkoriščena organizirana učna pomoč dijaku, priprave na pouk in učenje v dijaškem domu so vodeni,
- dijaku je v vsakem trenutku na voljo vsa literatura in računalniška oprema,
- motivacija za delo je večja, odsotnost od pouka je minimalna, boljši je učni uspeh,
- dijaku je nudena vsakodnevna pomoč pedagoga, vzgojitelja, fizioterapevta in športnega psihologa,
- urejena sta zdrava športna prehrana in način življenja,

- racionalizacija časa, ker je celodnevno delo v šolskem prostoru,
- skupni športni cilji, ki izboljšajo šolsko klimo,
- dijaku je ob uporabi sodobne tehnologije zagotovljen vrhunski trening, ki ga vodi trener s PRO-licenco s pomočniki, vsi so strokovno in pedagoško usposobljeni in pri svojem delu usklajeni,
- optimalna koordinacija med športnim in šolskim delom.

Za vse tiste bralce našega prispevka, ki ne poznajo specifik del v športnih oddelkih, želimo na kratko predstaviti **posebnosti dela v športnih oddelkih klasičnega tipa**, ki pa veljajo tudi za športni oddelk internatskega tipa:

- dijaki so pri vpisu najprej izbrani po športnem in nato še po učnem. kriteriju,
- število dijakov v oddelku je od 11 do 22,
- pouk poteka le v dopoldanskem času,
- učitelji, ki poučujejo v športnih oddelkih, imajo v delovni obveznosti nekaj ur, namenjenih za individualno pomoč dijaku športniku,
- pouk športne vzgoje poteka v obliki treh jutranjih treningov po 2 uri - 6 ur tedensko. Prvi dve leti je vadba enotna za vse dijake v letniku, v tretjem in četrtem letniku pa je vadba individualizirana in specializirana,
- vsako leto, razen v 4. letniku, imajo dijaki dva športna tedna, zimskega in poletnega, kot športne priprave na terenu,
- dijaki vrhunski športniki, ki so dlje časa odsotni zaradi športa, se lahko šolajo na daljavo (smo v projektu Olimpijskega komiteja Slovenije) in lahko šolanje usklajujejo z individualno pedagoško pogodbo,
- dijaku, ki so perspektivni ali vrhunski športniki in iz opravičljivih razlogov ne napredujejo ali ne zaključijo šolanja, se status dijaka lahko podaljša, vendar največ za dve leti,
- za usklajevanje dela z dijaki skrbijo razrednik, športni in pedagoški koordinator, svetovalna služba, posredno pa celoten učiteljski zbor in kolegij ravnatelja,
- preverjanja in ocenjevanja so vnaprej napovedana tako pisno kot ustno in so skupaj s športnimi obremenitvami vpisana v poseben obrazec v dijakovem šolsko-športnem rokovniku,
- dijak športnik lahko prehaja iz športnega v splošni oddelk in obratno. Prehod je urejen s pravilnikom,
- dijaki športniki so glede na svojo športno uspešnost razdeljeni po kategorijah (A, B, C).

Dijaki športniki so z ustanavljanjem športnih oddelkov dobili možnost, da realizirajo svoje športne in

Ura ↓	Dan →	PON.	TOR.	SRE.	ČET.	PET.	SOB.	NED.
	6.30	zajtrk	zajtrk	zajtrk	zajtrk	zajtrk		
P.	7.10-7.55	organizirana učna pomoč	organizirana učna pomoč				organizirana učna pomoč	
1.	8.00-8.45	MAT	ZGO	trening 7.30-9.15	trening 7.30-9.15		BIO	
2.	8.50-9.35	SOC	športna vzgoja preventivna v. in kordinacija 8.50-10.25				SLO	
3.	9.40-10.35	športna vzgoja regeneracija 9.40-11.05	malica	MAT	NEM			
	10.25-11.05	malica	GEO	malica	malica	malica		
4.	11.05-11.50	malica	GEO	SLO	SOC	ANG		
5.	11.55-12.40	NEM	ANG	ANG	MAT	NEM		
6.	12.45-13.30	SLO	KEM	FIZ	SLO	MAT		
7.	13.35-14.20	BIO	FIZ	KEM		ZGO		
8.	14.25-15.10	organizirana učna pomoč	kosilo	GEO	LUM	kosilo		
	15.10-16.00	kosilo	organizirana učna pomoč	kosilo	kosilo			
	16.00-17.30	učne ure od 16.00-17.30	trening 16.00-17.30	organizirana učna pomoč	športna vzgoja ind. programi 16.00-17.30			
	17.30-19.00	trening 17.30-19.00	učne ure od 18.00-19.30	učne ure od 18.00-19.30	učne ure od 18.00-19.30			
	19.00-20.30	večerja in prosti čas	večerja in prosti čas	večerja in prosti čas	večerja in prosti čas			
	20.30-21.30	samostojno učenje ali prosti čas	samostojno učenje ali prosti čas	samostojno učenje ali prosti čas	samostojno učenje ali prosti čas			
	22.00	spanje	spanje	spanje	spanje			

Primer delovnega tedna v 3. letniku

učne cilje v sistematično organiziranem vzgojno-izobraževalnem sistemu. Tudi nacionalni program športa opredeljuje športno šolo kot usmerjeno in organizirano obliko dela z nadarjenimi

otroki in mladino. Poudarjen je način dela, kjer se v procesu usmerjanja mladih enakovredno prepletajo vzgojno-izobraževalne komponente in komponente procesa treniranja (Cankar, A., Kovač, M., 1995, str. 283). Uveljavljanje slovenskih športnikov in doseganje mednarodno odmevnih dosežkov naravnost zahtevata snovanje in udejanjanje strokovnih rešitev.

To je še zlasti pomembno zaradi majhne baze vrhunškega športa pri nas. Prav zaradi tega mora biti še posebej poudarjena skrb za usmerjanje mladih nadarjenih športnikov (Šturm, 1994). Uvedba športnih oddelkov v slovenski šolski prostor leta 1991 je ponudila organizirani sistem, ki dijakom športnikom omogoča optimalen razvoj tako na športnem kot učnem področju.

Učitelji, ki poučujejo v športnih oddelkih, imajo v delovni obveznosti nekaj ur, namenjenih za individualno pomoč dijakom športnikom.

Po desetih letih delovanja športnih oddelkov na Gimnaziji Šiška smo začutili, da dijaki športniki potrebujejo še več. Izsledki raziskav kažejo potrebo po dodatni angažiranosti šol in po vključevanju dodatnih strokovnjakov v delo z mladimi športniki znotraj šole (Jurak in sod., 2005, str. 7). Športnikom, ki živijo v dijaškem domu, smo želeli ponuditi dodatne aktivnosti v okviru celostne oskrbe in tako omogočiti optimalne pogoje za uresničevanje športnih ciljev in pridobivanje širokega srednješolskega znanja s podarkom na vsebinah, ki so povezane s športom.

K sodelovanju smo povabili strokovnjake iz Nogometne zveze Slovenije in začeli z novostjo v slovenskem šolskem prostoru - z internatskim športnim oddelkom. Začetki so bili negotovi, saj šolski sistem v Sloveniji normativno in kadrovske ne podpira dela v sklopu internatskega oddelka. Tudi Nogometna zveza Slovenije je bila prvič v položaju partnerja v takem projektu. Začeli smo iskati možnosti, kako v okviru danih pogojev ponuditi največ. Za optimalno delo v takem oddelku je bilo treba ob rednih urah, ki so določene s predmetnikom, poskrbeti tudi za dobre bivalne pogoje, pogoje učenja popoldne, medicinsko oskrbo, prehrano in kakovosten trening. Vrhunski šport je model treniranja, ki celovito zajema >

biofizične, psihične in socialne vidike osebnosti športnika in omogoča njeno transformacijo v stanje visoke učinkovitosti. Poleg vadbenega procesa v ožjem pomenu besede vključuje tudi prehrano, počitek, ožje in širše socialno okolje, psihično stanje in osebni vrednostni sistem (Cankar, A., Kovač, M., 1995, str. 94-95). V začetku smo optimistično pričakovali, da bo osebni vrednostni sistem dijakov in celostni sistem vzgoje in izobraževanja, ki poudarja športni slog življenja, preventivo pred poškodbami, regeneracijo po treningu in možnost psihološke priprave, dovolj za odgovorno in aktivno sodelovanje vseh. Vendar to ni bilo dovolj, zato smo razmišljali, kaj lahko še spremenimo. V zadnjih dveh letih se posvečamo individualnemu delu z dijaki in opažamo večjo angažiranost in napredek. Večina dela temelji na pripravi in nadzoru nad izvajanjem individualnih programov treniranja, regeneracije in učenja. V sklopu teh sprememb je nastal naš inovativni projekt Regeneracija organizma športnikov in psihološka priprava, ki pa je prerasel v celovito oskrbo dijakov v internatskem oddelku.

Vrhunski šport je model treniranja, ki celovito zajema biofizične, psihične in socialne vidike osebnosti športnika in omogoča njeno transformacijo v stanje visoke učinkovitosti.

Celovita oskrba dijakov v internatskem oddelku

Že Jurak in sodelavci ugotavljajo, da je ključna težava sistema šolanja športno nadarjenih v preozkem dojemljanju skrbi za športno nadarjene. Dijakom športnikom šole ponujajo športno vadbo in pomoč pri usklajevanju šolskih in športnih obveznosti, ne pa tudi spremljajočih dejavnosti, ki so nujne za športno uspešnost in ki predstavljajo bolj celovit pristop k športniku. Takšne dejavnosti so načrtovanje časa za učenje, ustrezna medicinska oskrba, prehrana, regeneracija ipd. (Jurak in sod., 2005, str. 171).

V internatskih oddelkih imamo veliko prednost, da so dijaki v naši oskrbi od ponedeljka do petka, zato lahko svoje delo razporedimo čez ves dan in cel teden. Dijake lahko usmerjamo in vzgajamo jih spodbujamo, da si postavijo jasne cilje tako na učnem kot športnem področju, spoznajo svoja močna in šibka področja ter se naučijo čim bolj učinkovito organizirati svoj čas. V prizadevanjih za boljšo organizacijo časa dijaka športnika povežemo z razrednikom, vzgojiteljem, trenerjem, starši, pedagoškima in športnim koordinatorem. Na izvedbenem nivoju dijaki izpolnijo svoj tedenski načrt dela z vzgojiteljem v dijaškem domu in izvedbo tega oddajo razredniku, ki

opravi analizo učenja in uspešnosti pri preverjanjih in ocenjevanjih znanja. Analiza učenja je v veliko pomoč pedagoškemu koordinatorju, kadar mora pomagati dijaku z učnimi težavami. V projekt je vključen tudi športni psiholog z vsebinami pri pouku psihologije in teoriji športa. Planiranje in realizacija obremenitev nam pomagata pri evalvaciji učenja in uspešnosti dijakov.

Posebnost štirih internatskih nogometnih oddelkov je, da se športna vzgoja in treningi nogometa vrstijo v šoli od ponedeljka do petka (z izjemami v višjih letnikih, ko dijaki kakšen tedenski trening opravijo tudi v matičnem klubu). Delo je usklajeno s potrebami vrhunškega nogometa, smo program razširili po vsebini in zahtevnosti, prilagodili metodiko poučevanja ter omogočili individualni pristop pri delu s poškodovanimi dijaki v času rehabilitacije. Športno vzgojo smo nadgradili, jo povezali z vsebinami drugih predmetnih področji (psihologija, biologija, kemija, fizika, zgodovina) in popestrili s sodobnimi didaktičnimi pristopi (sodelovalno učenje, problemski pouk, raziskovalno delo ipd.). Pri tem smo dijakom ponudili dodatna znanja, ki smo jih izvajali v sklopu rednih učnih ur, obveznih izbirnih vsebin ali celodnevnih aktivnosti v internatu.

Izvedbeni model - posebnosti

Posebnosti na izvedbenem nivoju so:

Regeneracijski treningi in preventivna vadba pred poškodbami v internatskem oddelku

Program športne vzgoje v okviru šestih ur in program treningov v okviru osmih ur, ki so v internatskem oddelku tesno povezani s športno vzgojo, je obogaten z regeneracijskimi in s preventivnimi vsebinami. Vsak ponedeljek zjutraj potekata regeneracijska treninga v okviru športne vzgoje za 3. in 4. letnik. Vsebinsko so treningi sestavljeni iz preventivnih vaj za stabilizacijo trupa in sklepov, aerobike, pilatesa, joge, razteznih vaj, tehnik sproščanja (dihalnih vaj, vizualizacije, meditacije), vaj koncentracije in masaže. Program vodi profesor športne vzgoje. Ob torkih zjutraj je za 3. in 4. letnik trening koordinacije v športni dvorani, ki ga vodi trener, sočasno dopolnjen z vadbo za poškodovane in vse, ki potrebujejo individualno prilagojen preventivni trening v specializiranem prostoru, ki ga vodi profesor športne vzgoje. Vsako četrtekovo dopoldne v okviru atletike za dijake 1. in 2. letnika na atletskem stadionu del ure profesor športne vzgoje namensko posveti preventivni vadbi za stabilizacijo sklepov in hrbtenice, popoldne pri športni vzgoji za dijake 3. in 4. letnika pa profesor športne vzgoje uvodni del

Ime in priimek: _____ Razred: _____ Datum: od _____ do: _____

URNIK

Ura	Dan →	PON.	TOR.	SRE.	ČET.	PET.	SOB.	NED.
P.	7.10-7.55							
1.	8.00-8.45							
2.	8.50-9.35							
3.	9.40-10.25							
4.	11.05-11.50							
5.	11.55-12.40							
6.	12.45-13.30							
7.	13.35-14.20							
8.	14.25-15.10							
	15.15-16.00							
	16.00-17.00							
	18.00-19.00							
	19.00-20.30							
	20.00-21.00							
	21.00-22.00							
	spanje							

Najprej v urnik vpiši treninge in druge predvidene obveznosti

Planiraj učenje

Pon _____

Tor _____

Sred _____

Čet _____

Pet _____

Sob _____

Ned _____

Dnevno izpolni tabelo:

- naučeno obkroži vpiši predmet, ki si se ga učil, pa še ne znaš dovolj
- sicer vpiši, kaj si delal.
- **vpiši, kdaj si odšel spat.**

Podpis staršev: _____

Podpis vzgojitelja: _____

Oddaj razredniku za pretekli teden!

Ljudi cenimo zaradi znanja, njihove inteligence, srčnosti in odnosa do drugih. Znanje je najmočnejše orožje proti človeškemu napuhu in neumnosti in ti nudi tudi neskončne možnosti za uspeh. Postani lastnik znanja, profesorji smo ponosni, da lahko pomagamo.

Tedenski plan dela (obrazec) (Vir: Kapelj Gorenc, Herga Šilc, 1999.)

ure posveti preventivni vadbi za stabilizacijo sklepov in hrbtenice, nadaljuje z vadbo po individualnih programih, ki so prilagojeni dijakovim posebnostim in zahtevam za optimalen osebni napredek pri vadbi, ki jih pripravi športna koordinatorica po posvetu s trenerji in z dijaki. Vsak petek dopoldan v 1. in 2. letniku pri urah športne vzgoje poučujeta dva profesorja športne vzgoje (sodelovalno poučevanje), kjer vadbo za regeneracijo in rehabilitacijo po poškodbah dopolnjujemo s športno gimnastiko. Vadba poteka v gimnastični dvorani.

S tem zagotavljamo večjo kakovost in varnost pri elementih gimnastike ter dijake navajamo na regeneracijo, preventivno kompenzacijsko vadbo proti poškodbam, ki naj bi postala stalnica v njihovi športni karieri. Za dijake smo pripravili tudi videopredstavitve vaj, in sicer predvsem za preventivno vadbo in vadbo po poškodbah, za čim hitrejšo vrnitev v trenajni proces. Vsak dan na treningih trenerji del vadbe posvetijo stabilizaciji sklepov in hrbtenice kot preventivni dejavnosti pred poškodbami.

Usvajanje teoretičnega znanja

V sklop prizadevanj za zagotovitev razvoja zmožnosti otrok, nadarjenih za šport, in enakopravnosti športnih znanj v primerjavi z drugimi znanji sodijo tudi prizadevanja za uveljavitev športne vzgoje kot maturitetnega predmeta (Jurak in sod., 2005, str. 221).Skupaj z

dijaki gradimo vsebinsko smiselno celoto teoretičnih vsebin v večjem obsegu (vsako leto 50 ur), ki bi koristile športniku na njegovi karierni poti, dijaku, ki ima rad šport, pa na njegovi življenjski poti.Vsebine so izvedene v večernih urah v dijaškem domu v sklopu celotedenske oskrbe.

Nekatere teoretične vsebine izvedemo na taborih v okviru obveznih izbirnih vsebin, ki so organizirane dvakrat letno. Posebnost so ure, izvedene, v sklopu medpredmetnih povezav in sodelovalnega poučevanja.

Vsebine v sklopu medpredmetnih povezav:

- psihologija-športna vzgoja: na temo postavljanje ciljev izpeljemo delavnicah Moje vrednote in Tehnike sproščanja;
- biologija-kemija-športna vzgoja: presnovni procesi, značilnosti posameznih hranil in njihovo vlogo pri telesni aktivnosti in obnovi tkiv. Na podlagi tega dijaki sestavijo svoje jedilnike. Spoznajo delovanje imunskega sistema in določijo aktivnosti, ki nanj delujejo pozitivno. Aktivnosti umestijo v svoj tedenski rokovnik - določijo protokol (npr. spanje, zračenje sob, minute za sproščanje, prehrana za krepitev imunskega sistema, večerni napitek za krepitev imunskega sistema);
- fizika-športna vzgoja: kako racionalizirati določena gibanja v izbrani panogi, da prihranijo energijo in teoretično znanje prenesejo v prakso;
- zgodovina-športna vzgoja: razvoj športa skozi čas in olimpizem kot fenomen.

Odločitev za organizacijsko izvedbo v obliki dodatnih ur (poleg 6 ur športne vzgoje) smo sprejeli na podlagi izhodišč strokovnjakov. V predlogu izhodišč za uvedbo športne vzgoje kot maturitetnega predmeta je treba zasnovati bolj poglobljeno posredovanje teoretičnih znanj, ki bodo dijakom omogočila boljše razumevanje športa. Zasnova programa bo glede na sedanji obseg in vsebino kurikula zahtevala dodatne ure športne vzgoje (Jurak in sod., 2005, str. 237).

Dijaki imajo na spletni strani šole dostop do vseh gradiv, ki so bila pripravljena za potrebe teoretičnih vsebin. Izdali smo priročnik *Šport tvoja izbira*, ki je ogrodje teoretičnih vsebin in ga dijaki prejmejo v 1. letniku pri predmetu športna vzgoja. Tik pred izidom je tudi naš novi učbenik za teoretične vsebine. Dijake spodbujamo, da izdelajo svoj športni listovnik, kamor vpenjajo vse teoretične vsebine, delovne liste, individualne programe vadbe, rezultate, slikovno gradivo, svoje jedilnike, programe regeneracije in

Vsem dijakom je športni psiholog na razpolago za individualno delo dvakrat tedensko vse leto.

evalvacije svojega dela. S sistematičnim zbiranjem gradiv, ki so vezana na šport, želimo pri dijakih spodbuditi razmišljanje, da šport lahko ponudi široko paleto znanja v povezavi z mnogimi področji, predvsem pa dijaka postavlja v aktivno vlogo v procesu pridobivanja znanja.

Psihološka priprava dijakov

Psihološko pripravo naših dijakov izvajamo različno. Sistematično smo pristopili k reševanju zahteve strokovnjakov, da z vrhunskimi športniki dela športni psiholog. Sodoben vrhunski šport zaznamujejo izjemni telesni in psihični napor med treningi in še posebno na tekmovanjih. Zaradi tega je potreba po vključevanju športnega psihologa v strokovni tim vedno bolj prisotna in aktualna. V ekipnih športih je tovrstno sodelovanje nujno (Tušak in sod., 2003, str. 288).

Vsem dijakom je športni psiholog na razpolago za individualno delo dvakrat tedensko vse leto. Ko začutijo, da potrebujejo strokovno pomoč pri športni krizi, se naročijo na pogovor in obravnavo. Menimo, da je ta način najuspešnejši. »Športni psiholog in igralec morata skupaj skozi konstantno delo priti do nekaterih sklepov in spoznanj, kako zasnovati čim bolj optimalno, individualno psihično pripravo. Psiholog v tej vlogi nastopa kot strokovnjak in svetovalec, igralec pa mora kot aktivni soudeleženec izvajati načrtovano psihično pripravo.« (Tušak in sod., 2003, str. 291) Skupinski tečaj psihološke priprave izvede športni psiholog septembra v 3. letniku. To je uvodni tečaj, ki je za vse dijake internatskih oddelkov obvezen. Nadaljevanje tega tečaja je možnost redne psihološke priprave in poteka vsak teden v večernih urah (ob ponedeljkih).

Del psihološke priprave je tudi delo pri predmetu psihologija v 2. letniku, kjer del učnih vsebin namenimo postavljanju ciljev, ki pomagajo doseči boljšo kakovost dela. »Postavljanje ciljev se je pokazalo kot ena najučinkovitejših tehnik, ki prispeva k boljšemu delovanju posameznikov in skupin. Izboljša delovno učinkovitost in kakovost, razjasni pričakovanja, povečuje zadovoljstvo, samozavest in občutke ponosa ter zvišuje željo po sprejemanju novih delovnih izzivov.« (Tušak in sod., 2003, str. 95)

Skrb za medicinsko oskrbo dijakov

»Upoštevanje zdravstvenega stanja, funkcionalnih sposobnosti posameznih organskih sistemov, zakonitosti rasti in razvoja ter strokovno timsko delo omogočajo z medicinskega vidika v dobi odraščanja ukvarjanje z vrhunskim športom brez prevelike



nevarnosti za zdravje.« (Cankar, A., Kovač, M., 1995, str. 53) Vizija šole je vedno bila, da bi imeli svojega zdravnika in fizioterapevta. »Strokovnjaki so mnenja, da bi imela vsaka šola s športnimi oddelki na voljo svojega šolskega zdravnika, ki bi strokovno poglobljeno spremljal dijake.« (Jurak in sod., 2005, str. 7-8) Ob upoštevanju priporočil strokovnjakov in danih možnosti praktične izvedbe smo vsem dijakom zagotovili v prostorih dijaškega doma Gimnazije Šiška vsakodnevno fizioterapevtsko oskrbo. Stroške terapij delno krijemo iz sredstev za nadstandard v športnih oddelkih, ki jih vsakoletno prejmemo od Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, delno pa so storitve samoplačniške. Dijakom po navodilih fizioterapevta pripravimo program vadbe v našem specializiranem prostoru za čimprejšnjo vrnitev v redni trenažni proces, ki ga izvajajo na fizioterapiji in v času, ki je v sklopu športne vzgoje namenjen regeneraciji in rehabilitaciji.

Masaža za regeneracijo

V vsakem nadstropju dijaškega doma je opremljena soba z masažno mizo, namenjena dijakom posameznega letnika. Dijaki 3. in 4. letnika se v okviru treninga regeneracije vsak ponedeljek učijo osnovnih tehnik masaže in pomena te. Dijaki 1. in 2. letnika začnejo s prvimi učnimi urami že julija na pripravah v Kranjski Gori. Tečaj masaže poteka tudi oktobra (v večernih urah). Poleg tega dijaki znanje redno dopolnjujejo na treningih regeneracije v sklopu športne vzgoje.

Želimo, da dijaki pridobijo osnovno znanje športne masaže, ki ga lahko uporabijo za medsebojno pomoč pri regeneraciji. Dijaki s poškodbami ali z manjšimi zdravstvenimi težavami se lahko vsak ponedeljek, torek in četrtek najavijo na masažo ali limfno drenažo, ki jo izvajamo na šoli v kabinetu za regeneracijo.

Skrb za celovit pristop k prehrani dijakov za boljšo regeneracijo

V okviru razvojnega tima šole smo pripravili šolski projekt Prehranska podpora organizmu. Organiziramo predavanja s področja prehrane. Dijaki v internatskih oddelkih s pomočjo športne koordinatorice izdelajo osebni jedilnik in ga v okviru prehranjevanja v šolski kuhinji prilagodijo s samopostrežno ponudbo razpoložljive hrane. V lastni šolski kuhinji v okviru organizacijskih in finančnih zmožnosti ponujamo kakovostno prehrano, prilagojeno potrebam športnikov. Za kakovost prehrane v šoli skrbi posebna delovna skupina, sestavljena iz dijakov, učiteljev, vzgojiteljev in kuharic, ki mesečno pregleda in dopolnjuje jedilnike. Šolski kuhinji predlaga spremembe in dopolnitve v okviru finančnih in organizacijskih možnosti.



Specializirani prostor za vadbo poškodovanih in vadbo regeneracije in vadba po poškodbah

Skrbimo tudi za oglasne deske in dodatno izobražujemo dijake ter tako poskušamo izboljšati prehranske navade športnikov. Vsakoletno pripravi vprašalnik za uporabnike, upošteva utemeljene pripombe in zbira predloge za izboljšave. temeljni cilj v tem šolskem letu je izboljšati delovanje imunskega sistema dijakov s pomočjo prehrane. Dobra rehidracija je osnova vsake regeneracije, zato na vseh športnih aktivnostih poudarjamo njen pomen in zagotavljamo pogoje zanjo. Dijaki za boljšo in pravilno regeneracijo vodijo dnevnik regeneracije, ki jim pomaga pri analizi možnih vzrokov za težave, če se pojavijo utrujenost, bolezen ali poškodbe.



Prostori za masažo (Foto: Kapelj Gorenc)

V oddelkih smo med letoma 2011 in 2014 izvedli evalvacijo, ki je pokazala, da:

- so sodelujoči v projektu izpostavili, da so zelo zadovoljni z izveodenimi aktivnostmi, vendar imajo precej več prostovoljnega dela kot pred uvedbo tega načina dela, zato podpirajo prizadevanje, da se izvajanje uredi sistemsko;
- so dijaki brez izjeme nad projektom navdušeni;
- učitelji športne vzgoje poročajo o večjem številu razprav z dijaki na temo povezovanja in osmišljanja ob spoznavanju teoretičnih vsebin;
- dijaki v vprašalnikih menijo, da jim bodo takšna znanja koristila pri njihovem športu in tudi splošno v življenju in da bolje razumejo, zakaj delajo nekatere stvari na treningih in ob treningih;
- so dijaki imeli možnost izbire s športom povezanih seminarских/projektnih nalog pri zgodovini, biologiji in športni vzgoji; tako učitelji kot dijaki so to sprejeli z odobravanjem, prav tako so učitelji zadovoljni s kakovostjo izdelkov in zavzetim pristopom dijakov pri sestavljanju teh izdelkov; veliki večini dijakov so bile teoretične vsebine

Ime/priimek _____ Mesec/leto: _____

Dnevnik svoje regeneracije vodiš za lastno evidenco, da boš lahko ugotovil, kakšen sistem dela je tisti, ki bo omogočal najboljšo formo!
 Za vsak dan v mesecu označi z + ali z, aktivnosti, v prvi stolpec vpiši s številko število treningov.

Aktivnosti/ dan v mesecu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Število treningov.																															
Danes sem imel tekmo.																															
Zjutraj sem opravil natezne vaje.																															
Zjutraj sem opravil dihalne vaje.																															
S seboj sem nosil steklenico vode in sem spil dovolj.																															
Zjutraj sem pojedel vsaj en sadež.																															
Zelenjavo sem jedel pri vsaj dveh obrokih.																															
Po treningu sem v 30 minutah pojedel malico za napolnitev glikogenskih rezerv.																															
Danes sem opravil vaje za stabilizacijo.																															
Po treningih sem se stuširal izmenično s hladno - toplo vodo.																															
Danes sem opravil vaje za koncentracijo.																															
Danes sem imel masažo.																															
Danes sem se držal svojega urnika obveznosti.																															
Prezračil sem sobo pred spanjem.																															
Spat sem odšel do 22.15.																															
V šoli sem imel preverjanje znanja.																															

- športne vzgoje in medpredmetne povezave s športno vzgojo zanimive, predstavljene razumljivo in jim bodo koristile v praksi; tudi v prihodnje bi želeli, da so vsebine del programa v popoldanskih ali večernih urah in v obliki medpredmetnih povezav, ne želijo pa, da bi bile vsebine namesto pouka športne vzgoje, saj bi bil s tem okrnjen trenajni proces;
- predvsem učitelji fizike, biologije in zgodovine poročajo o visoki stopnji motiviranosti dijakov na urah, ki so povezane s športno vzgojo; še več: največji dosežek projekta s poskusom je po njihovih besedah, da se je dvignila splošna motivacija za njihov predmet tudi pri nepovezanih vsebinah; splošno jim je predmet postal malo manj tuj, malo bolj "njihov"; zaradi tega so učitelji dosegli več učno-vzgojnih ciljev tudi pri drugih, klasičnih temah;
 - so dijaki s takšnim načinom dela zelo zadovoljni, kar se pozna tudi pri medsebojnih odnosih in odnosih s profesorji; sistem dajdam deluje zelo dobro, saj je delo z dijaki prijetnejše, v odnosih pa prevladujejo zadovoljstvo, spoštovanje, vzajemna pomoč in pripravljenost na osebni napredek.

Sklep

Športni razred je odprt, dinamičen sistem, sestavljen iz dveh podsistemov: šolskega dela procesa in športnega dela procesa. Učinkovitost delovanja celotnega sistema je odvisna od kakovosti delovanja posameznega podsistema in stopnje medsebojnega smiselnega povezovanja (Cankar, A., Kovač, M., 1995, str. 137). Mladi športniki v internatskem oddelku s celostno

obravnavo sledijo enemu najpomembnejših ciljev, razumeti zakonitosti športa in življenja. »Prav celovito razumevanje športne dejavnosti, ki ji namenijo veliko časa, ne pa le omejenost na tekmovalno udeleževanje, je eden najpomembnejših ciljev za dijake športnike.« (Jurak in sod., 2005, str. 161) Graditi učinkovit sistem dela v internatskih oddelkih pomeni spreminjati obstoječo prakso športnih oddelkov. Za prilagajanje in spreminjanje že obstoječe prakse so potrebne predvsem volja, ideje in vztrajnost pri realizaciji. Izbiramo take načine dela, ki podpirajo mnoge dejavnike za razvoj ključnih kompetenc, kot so: kritično mišljenje, ustvarjalnost, dajanje pobud, reševanje težav, ocena tveganja, sprejemanje odločitev. Če naletimo na težavo, jo sprejmemo kot izziv, ta rodi nove ideje, ki omogočajo, da je naše delo zanimiva in nikoli dokončana zgodba.

Želimo si, da bi imeli voljo in resnično željo pomagati mladim športnikom na njihovi poti in bi, tako kot v močnih športnih okoljih v tujini, taka oblika dela postala praksa. Ker pa je v Sloveniji večina projektov stvar trenutnega navdiha in politike vladajočih strank, velikokrat ne vidimo realnih možnosti, da bi se primeri dobrih praks, ki potrebujejo financiranje in sistemsko ureditev, lahko obdržali. Vsem, ki se jim zdi projekt dober, lahko v okviru dobre

prakse ponudimo strokovno pomoč pri uvajanju novosti v druga okolja. Če bo interes, da se na državnem nivoju mladim nadarjenim na psihomotoričnem področju ponudi optimalne možnosti za maksimalen napredek v šoli in športu, se bo internatske oddelke tudi sistemsko in normativno uredilo. <

Športni razred je odprt, dinamičen sistem, sestavljen iz dveh podsistemov: šolskega dela procesa in športnega dela procesa.

Viri in literatura

1. Cankar, A., Kovač, M. (1995). Športni oddelek v gimnaziji. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
2. Jurak, G. in sod. (2005). Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu. Univerza v Ljubljani.
3. Kapelj Gorenc, D., Slobodnik, I. (1999). Šolski šport v funkciji razvoja vrhunškega športa - individualno delo z dijaki pri športni vzgoji v športnih oddelkih na Gimnaziji Ljubljana Šiška. Rovinj: Zbornik Alpe Jadran, IV. konferenca o športu, str. 169-171.
4. Kapelj Gorenc, D. (2010). Projekt celovite podpore športnikom v nogometnih internatskih oddelkih Gimnazije Šiška. Murska Sobota: Zbornik 23. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, str. 45-48.
5. Kapelj Gorenc, D. (2010). Naj nogometni razred zadiha. Ljubljana: Posodobitve pouka v gimnazijski praksi, Zavod RS za šolstvo, str. 74-101.
6. Kapelj Gorenc, D. (2012). Poročilo o evalvaciji inovativnega projekta Regeneracija in psihološka priprava za obdobje 2010-2012. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
7. Sentočnik, S. (1999). Portfolio, instrument za procesno vrednotenje učenčevega in učiteljevega dela. Vzgoja in izobraževanje, št. 3, str. 15-22.
8. Tušak, M., Misja, R., Vičič, A. (2003). Psihologija ekipnih športov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Verbec, M. in sod. (1997). Športni oddelek v Gimnaziji Ljubljana Šiška. Zbornik inovacijskih projektov 1996. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, str. 168-173.
10. Verbec, M., Kapelj Gorenc, D., Šilc Herga, V. (2001). Nov organizacijski pristop šolanja športnikov na Gimnaziji Ljubljana Šiška. Kranjska Gora. Zbornik 14. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, str. 234-240.
11. <http://www.s-gls.lj.edus.si> (nogometni oddelki - gradiva, šport - gradiva) (dostop 5.10. 2011).
12. Slikovno gradivo: Desa Kapelj Gorenc.