



Dekleva Marina,  
Mateja Videmšek, Milan Čoh, Damir Karpljuk

## Atletika za otroke

### Izvleček

V prispevku predstavljamo atletiko za otroke, ki se izvaja v sproščenem vzdušju na elementaren in spodbuden način. Program atletike vodi usposobljen učitelj ali trener, ki pozna zakonitosti razvoja otrok ter načrtuje vadbo glede na njihovo razvojno stopnjo. Pri svojem delu uporablja različne učne oblike in metode dela ter vadbo popestri z ustreznimi športnimi pripomočki. Tekmovanje naj bo sestavni del atletike, organizirano na sproščen in zabaven način.

*Ključne besede:* atletika, otroci, igra.



Foto: Marina Dekleva

## Athletics for children

### Abstract

The paper focuses on athletics for children which takes place in a relaxed atmosphere and in an elementary and stimulating manner. The athletics programme is managed by a teacher or coach who knows and understands the nature of child development and organises exercises according to the development stage of children. The programme utilises different forms of learning and methods of work and also includes suitable sports requisites that add variety to exercises. Competition should be an integral part of athletics and organised in a relaxed and fun way.

*Key words:* athletics, children, games.

## ■ Pomen gibalnih/športnih dejavnosti za otroke

Potrebi po gibanju in igri sta osnovni otrokovi potrebi. Gibalna/športna dejavnost otrok, predvsem v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju, je nedvomno dobra podlaga za kasnejše ukvarjanje z bolj kompleksnimi športnimi zvrstmi. Ustrezne dejavnosti imajo močan vpliv na gibalni, socialni in čustveni razvoj ter tudi na razvoj nekaterih spoznavnih procesov otroka. Zlata doba gibalnega učenja se vse bolj pomika v zgodnje otroštvo; majhno prisotnost ali popolno odsotnost gibalne/športne dejavnosti v obdobju odraščajočega otroka v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti (Doupona Topič in Petrovič, 2007).

V tem obdobju moramo zato poskrbeti za optimalen razvoj gibalnih sposobnosti ter načrtno in sistematično posredovati osnovna gibalna znanja. Ob tem spodbujamo otrokovo dejavnost, ustvarjalnost in razvoj osebnosti. Dejavnosti morajo zadovoljiti otrokovo dnevno potrebo po gibanju, igri, sprostitvi, druženju, hkrati pa vplivati na njegovo zdravje. Z redno, sistematično, vsebinsko bogato vadbo pod strokovnim vodstvom in v stimulativnem okolju pozitivno vplivamo na celostni razvoj otroka (Pišot in Planinšec, 2005; Videmšek idr., 2018). Pišot in Jelovčan (2006) menita, da gre za dobro življenjsko naložbo v dobi otroštva, ki prispeva k zdravemu in gibalno dejavnemu načinu življenja v zrelejših letih.

Zelo pomemben del športa so že pri otrocih športna tekmovanja, ki poleg igre, sprostitve in zabave usmerjajo in utrjujejo njihov interes tudi preko primerjanja in tek-

movalnosti. Otroci spoznavajo sebe, svoje omejitve in sposobnosti, se učijo tako ob porazih kot uspehih. Skupinska tekmovanja jih vzgajajo v prilagajanju in spoštovanju skupnih interesov (Kovač in Jurak, 2010).

## ■ Atletika

Beseda »atletika« je starogrška beseda, ki pomeni tekmovati, boriti se. Gre za eno najstarejših oblik športne dejavnosti, saj je zgodovina atletike tako dolga kot zgodovina športa. Atletika je na začetku predstavljala pogoj za preživetje, kasneje pa je prevladala želja in potreba po primerjanju ter tekmovalnosti z drugimi. Prva atletska tekmovanja segajo v dobo antične Grčije. Atleti so tekmovali v šprintu, teku na srednje in dolge proge, skoku v daljino, metu kopja in diska. Tekmovanja so potekala v okviru različnih verskih praznovanj in svečanosti, zmaga pa je posamezniku prinesla čast in slavo. Atleti so že v tistih časih dobro preučili in poznali priprave športnika. Poznali so različne načine vadb, uporabljali so nekatere pripomočke in orodja, ki jih zasledimo še danes. Zavedali so se tudi učinka prehrane in prehranskih dodatkov za boljšo športno učinkovitost. Držali so se načela »zdrav duh v zdravem telesu« (Čoh in Uranjek, 1997).

Atletika velja za kraljico športov. Gre za heterogeno športno panogo, ki jo za razliko od drugih športov sestavljajo številne atletske discipline. Je monostrukturni šport, kar pomeni, da ima standardno strukturo cikličnega ali acikličnega gibanja. Pri tem je cilj premagovanje prostora z lastnim telesom ali predmetom, ki ga mečemo (Čoh, 1992).

Atletika se deli na tri pojavne oblike: vrhunska, rekreativna in šolska. Atletske discipli-

ne delimo na teke, skoke in mete. Vse to so naravne in temeljne gibalne dejavnosti in so pomembne pri oblikovanju mladih v odnosu do športa. Športni pedagog nosi pri tem pomembno vlogo, saj mora te vsebine predstaviti mladim na ustrezen način, privlačno, atraktivno, v primernem okolju, ustrezno njihovi biološki in čustveni zrelosti, pripomore pa tudi k ustreznemu oblikovanju vrednot in stališč mladih (Škof, Tomažin, Dolenc, Marcina in Čoh, 2010).

Naravne oblike gibanja, ki sestavljajo atletiko, so: hoja, teki, skoki in mete. Ta gibanja so filogenetsko in ontogenetsko najstarejša gibanja, ki jih človek uporablja. Atletska gibanja (hoja, teki, skoki, mete) so človeku prirojena že od ranega otroštva, zato jih otroci spontano obvladajo in razvijajo. Upravičeno se lahko trdi, da je atletika že pri najmlajših najbolj razširjen šport. Naloga vsakega športnega pedagoga je, da usmerja spontane elementarne atletske gibe v pravilno in smiselno celoto gibanja. Otroci bodo tako dosegali boljše rezultate in motivacijo, saj bodo znali pravilno teči, skočiti ali metati (Čoh, 1992).

V vrtcu, šoli ali klubu moramo upoštevati razvojne značilnosti otroka, saj bomo le tako lahko uspešni pri posredovanju športnih znanj in spretnosti.

## ■ Razvoj atletske motorike pri otrocih

Predšolski otroci obvladajo osnove atletske discipline v najbolj elementarni obliki. To so gibanja, ki jih že po naravi obvlada vsak zdrav otrok. Že v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju je potrebno, da otroci usvojijo čim širši spekter gibalnih veščin. To bo tudi pripomoglo, da bodo otroci v kasnejši dobi spretnjeje, hitreje ter bolj ekonomično reševali določene gibalne probleme in ob tem imeli večje možnosti za uspešnost v drugih športih.

Atletika za otroke poleg osnov teka, skokov, metov vsebuje nekatere osnovne gimnastične elemente ter gibalne naloge za razvoj agilnosti, koordinacije gibanja, hitrosti in ravnotežja. Atletika mora poleg širjenja gibalne pismenosti slediti prilagoditvam glede na biološki razvoj in značilnosti otroka ter njegovi motivaciji. S prvimi tekmovanji se nekateri otroci srečajo že pred vstopom v šolo. Z motivacijskega vidika so tekmovanja v tej dobi gotovo bolj primerna in učinkovita, če so ekipne narave. Tu šteje rezultat skupine, vendar vsak član pripomore h končnemu rezultatu ekipe.



Foto: Marina Dekleva



Foto: Marina Dekleva



Foto: Marina Dekleva

Gre za načelo »važno je sodelovati in ne zmagati«. Učitelji izvajajo tudi interna tekmovanja (individualna, ekipna) znotraj razreda, kluba. Otroci pri tem pridobijo vrsto tekmovalnih izkušenj z vidika organizacije, protokola in čustvenega doživljanja samega sebe. Večina otrok doživlja tekmovanje kot prijetno, pozitivno izkušnjo. Vsa športna tekmovanja nosijo tudi izredno pomembno socializacijsko vrednost.

Otroci, stari od 5 do 7 let, imajo zelo ugodna morfološka razmerja, ki jim omogočajo ustrezne in zelo dobre pogoje za različne gibalne dejavnosti« (Čoh, 1992).

**Petletniki** so hitri, spretni in so sposobni natančno izvajati neko gibalno nalogo. Naloge so lahko gibalno zahtevnejše in natančneje določene. Hoja je ravna, enakomerna, tek je že bolj zanesljiv, otroci manj padajo. Poleg sonožnih poskokov že skačejo po eni nogi, povezujejo skoke, skačejo v daljino, višino in izvajajo skoke v globino. Meti so dokaj koordinacijsko usklajeni, preciznejši, daljši. Radi se vključujejo v skupinske igre, kjer želijo prevzeti samostojno vlogo. Učitelju ni potrebno več voditi igre, ampak prevzame vlogo koordinatorja. V primerjavi z zgodnejšimi leti otroci postanejo bolj poslušni, več si zapomnijo, koncentracija se pri izvajanju določenih nalog poveča. Ker je domišljjski svet v tem obdobju močno razvit, naj si učitelj pomaga z domišljijo. Tako postanejo gibalne vsebine zanimivejše in privlačnejše (Videmšek in Jovan, 2002).

**Otroci, stari od 6 do 7 let**, so glede na telesno maso močni in dobro obvladajo gibanje svojega telesa v prostoru. Gibe izvajajo hitreje, spretnije, ritmično. Vizualno so dojemljivi in s pomočjo učitelja lahko hitro izboljšajo svoje spretnosti. V tej starosti imajo otroci dobro koordinacijo gibanja, zato pri hoji in teku nimajo težav. Tek je

lahkotno sproščen in dokaj tehnično pravilen. Srčno-žilni in dihalni sistem sta prilagodljiva, kar omogoča vzdržljivost pri teku. Tekmovanja in igre s tekom so pri otrocih zelo priljubljene. Skoke otroci obvladajo v osnovnih oblikah: skok v daljino z mesta, skok v daljino s kratkim zaletom, z enonožnim in sonožnim odzivom, skok v višino s sonožnim in enonožnim odzivom. Priljubljeni so tudi mnogokoki in globinski skoki. Meti se izvajajo v najrazličnejših oblikah in z različnimi rekviziti (žogice, težke žoge, žvižgač), ki jih mečejo v daljino in cilj. Kineستيčni občutek je vse bolj razvit, zato so meti dokaj pravilni in koordinirani. Meti so na začetku učenja z obema rokama, kasneje z eno roko. Rekvizit mora biti primerno velik, težak in prijeten na otip (Čoh, 1992).

**Obdobje od 7. do 9. leta starosti** se uvršča v t. i. zlato dobo gibalnega razvoja otroka. Otrokov organizem je zelo plastičen in dojemljiv, kar pripomore k boljšemu pridobivanju in izpopolnjevanju gibalnih znanj in sposobnosti. Učitelj to »dojemljivost« izkoristi v njihov prid. Otroci morajo biti deležni čim več in čim bolj pestrih gibalnih nalog, spretnosti in izkušenj, saj bodo le tako lažje in učinkoviteje izpopolnjevali tehniko določenih disciplin (Čoh, 1992).



Foto: Marina Dekleva

Opisana obdobja omogočajo optimalne pogoje za razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti. Koordinacija in hitrost sta v veliki meri prirojeni in ravno v tem obdobju je mogoče v določeni meri vplivati nanju, ker živčno-mišični sistem ni anatomsko in funkcionalno povsem izoblikovan. Vzdržljiva vadba je zelo primerna, predvsem zaradi ugodnih učinkov na organizem otroka. Otroci imajo sposobnost prilagoditve na različne vrste dražljajev. Nekatere ugotovitve znanstvenikov kažejo na to, da začetniki veliko bolje in lažje prenašajo neprekinjene aerobne obremenitve kot intenzivnejše v anaerobnih pogojih (Čoh, 1992).

## ■ Cilji programa atletike za otroke

Z redno in kakovostno športno vadbo – atletiko za otroke – prispevamo k skladnemu bio-psiho-socialnemu razvoju otrok, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Otroci postopoma oblikujejo zdrav življenjski slog, s katerim bodo lahko tudi v prihodnje skrbeli za zdravje, dobro počutje, vitalnost in življenjski optimizem.



Foto: Mateja Videmšek

Z ustrezno in redno vadbo atletike uresničujemo številne cilje na različnih področjih otrokovega razvoja (gibalnem, telesnem, spoznavnem, čustvenem in socialnem). Otroci na igriv ter sproščen način razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti, osnovne gibalne koncepte oz. sheme ter postopoma usvajajo gibalna znanja s področja atletike. Vedno bolj se zavedajo lastnega telesa in doživljajo ugodje v športu. Razvijajo in oblikujejo nekatere lastnosti, kot so vztrajnost, rednost, navada, disciplina, odločnost, samozavest ter razumejo pomen športnega obnašanja in poštene igre (*fair play*). Postopoma se naučijo sprejemati in upoštevati dogovorjena pravila, pridobijo občutek solidarnosti, enakovrednosti, razumevanja, spoštovanja in upoštevanja drugih v skupini. Otroci spoznava-jo različna športna orodja in pripomočke, njihovo uporabo ter poimenovanje. Z znanjem, pridobljenim na vadbi, se sproščeno in samozavestno primerjajo z vrstniki in vključujejo v nekatera atletska tekmovanja, kjer spoznajo svoje sposobnosti in omejitve. Tekmovanja naj bodo prilagojena njihovi razvojni stopnji – sproščena in igriva.

## ■ Vsebine, športni pripomočki in orodja

Atletska vadba je vsestransko usmerjena, pestra z vidika raznovrstnih izkušenj, vsebin, dejavnosti, orodij, pripomočkov. Poleg usvajanja atletskega elementa je pri začetnikih velik poudarek na razvoju nekaterih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (ravnotežje, koordinacija, preciznost, moč, gibljivost, hitrost, vzdržljivost), osnovnih gibalnih vzorcev in naravnih oblik gibanja.

Dejavnosti lahko izvajamo v različnih učnih oblikah, kot so: poligon, štafeta, vadba v paru, trojkah, vadba po postajah, vadba z dodatnimi in dopolnilnimi nalogami, individualna vadba, tekmovanja.

Raznovrstna vadba, ki jo učitelj prepleta z igro, je najboljša »kombinacija« za skladen telesni, gibalni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj otroka.

**DEJAVNOSTI**, ki jih izvajamo pri atletiki v starostnem obdobju od 5 do 9 let:

- naravne oblike gibanja: hoja, tek, lazenja, plazenja, plezanja, skoki, lovljenja v različnih situacijah, dviganja, nošenja, potiskanja, vlečenja, meti,
- igre in naloge za razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti: koordinacija, hitrost, moč, ravnotežje, preciznost, vzdržljivost,
- tekalne igre na prostem in v telovadnici: lovljenja, skupinski teki, teki z menjavo mest,
- štafetne igre in teki,
- moštvene igre,
- različni teki: lahkotni tek, sprint, tek s spreminjanjem hitrosti in smeri, tek prek nizkih ovir (žoge, palice, ovire), teki od črt do



Foto: Marina Dekleva

črt, vodenje žoge z roko ali nogo v teku okoli stojal, med tekom prenašanje rekvizitov (kije, obroče, žoge),

- igre hitrih odzivnosti, štarti iz netipičnih položajev, nenadni šprinti in prehod v tek,
- nizki in visoki štart,
- šprint s startnih blokov,
- vzdržljivostni tek,
- skoki: skoki po eni nogi, sonožni poskoki, mnogoskoki, globinski skoki, prisunski poskoki, poskoki iz čepa, enonožno preskakovanje ovir, skoki po eni nogi v obroče, preskakovanje kolebnice, preskakovanje krožeče kolebnice, skoki prek palice vzdolž,
- skok v daljino z mesta in z zaletom,
- skok v višino: osnovni skok, skrčka, prekorračna tehnika,
- vadba elementarnih oblik metov (težka žoga, žogica, žvižgač): meti in lovljenja, meti v daljino in tarčo z boljšo, slabšo roko, z obema rokama,
- štafetni teki s predajo štafetne palice,
- tek čez ovire: preko ležečih palic, kolebnic, žog, stožcev, polivalentnih blazin, malih atletske ovir, preko vrvice,
- atletske poligoni,
- tek v naravi, fartlek,
- tekmovanja v šprintu, skoku v daljino, metih,
- tekmovanja v atletske troboju,
- igre za razvoj ravnotežja, preciznosti,
- različne igre za umirjanje, sprostilne igre.

**Športni pripomočki in orodja** morajo biti varni, iz kakovostnih materialov, brez ostrih robov, primerno težki, veliki, mehki, za otroke privlačni, barvni, iz lahkih materialov, prijetni na otip. Otroci jih lahko s pomočjo učitelja izdelajo iz različnih materialov. Pri atletiki se uporabljajo naslednji:

- tanjše blazine, debelejšje blazine, polivalentne blazine: pravokotne, trikotne, polkrožne, različnih barv in velikosti,



Foto: Marina Dekleva

- žoge: različne velikosti, barve, teže,
- palice, kolebnice, obroči,
- barvne rutice,
- lahke štafetne palice,
- penasti žvižgač, penasti diski, penaste žogice, teniške žogice, mehko kladivo v obliki obroča z vrvico in držalom,
- loparji za tenis s krajšim ročajem,
- liki iz mehke pene,
- stožci,
- stojala,
- elastike,
- talne označbe na tleh: črte, liki, v obliki stopal in dlani, barvne ploščice, lepilni trak,
- vrv: debelejša, tanjša,
- plezalne lestve, vrvi, žrdi,
- klopi, gredi,
- mala prožna ponjava,
- mehke, lahke, nizke, penaste atletske ovire (30–40 cm),
- stojalo z mehкими palicami za skok v višino,
- otroški štartni bloki,
- tarča za žogice,
- odzivna deska, švedska skrinja in klop,
- ravnotežni krožnik ali deska, hodulje,
- voziček za športne pripomočke,
- trak z merilno lestvico za skok v daljino,
- meter ali merilni trak,
- štartna klapa,
- štoparica,
- piščalka.



Foto: Marina Dekleva



Foto: Marina Dekleva



Foto: Marina Dekleva

## Program atletike za otroke

Program atletike vključuje vadbo za otroke, stare 5 do 9 let. Vadba običajno poteka 2-krat tedensko po 60 minut. Vodijo jo ustrezno usposobljeni učitelji ali trenerji. Gre za organizirano vadbo otrok, ki na igriv, zabaven, doživljajski in poučen način zapolnjujejo potrebo po gibanju, igri, druženju, navajanju reda in discipline. Vse to je posreden način za oblikovanje kompleksne in zdrave osebnosti otroka.

Športna dejavnost poteka v zaprtem prostoru (športni igralnici, športni dvorani) ali odprtem prostoru (zunanja igrišča, atletski stadion, gozd, jasa, trim steza). Prostor naj bo zračen, varen, primerne velikosti, primerno osvetljen, prijazen in privlačno oblikovan, opremljen s kakovostno opremo,



Foto: Mateja Videmšek



Foto: Marina Dekleva



Foto: Mateja Videmšek

učitelj pa naj poskrbi za ustrezne športne pripomočke, orodja in igrala.

Raznolikost vadbe je pestra: naravne oblike gibanj, elementarne in štafetne igre, gimnastične vaje, osnovni elementi atletike (atletska abeceda, teki, skoki, meti) in sprostilne dejavnosti. Poudarek je na tekih, hitrih spremembah gibanja, hitrih reakcijah, raznovrstnih poskakovanjih, preskakovanju ovir, skokih in metih. Vse to na posreden

način vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti, kot so koordinacija, moč, hitrost, natančnost, ravnotežje, v manjši meri tudi na gibljivost. Ker gre za heterogeno skupino otrok, se moramo držati nekaterih didaktičnih načel: individualizacije, socializacije, sistematičnosti, postopnosti. Igrivo izvajanje nalog na začetku učenja ne zahteva zelo natančne izvedbe elementov, vendar po večkratni vadbi in ponovitvah se zahteva

po natančnosti izvedbe nekega elementa že nekoliko poveča. Uporabljamo čim več različnih sodobnih športnih pripomočkov, ki so za otroke varni in zanimivi.

## Primer vadbene enote

V nadaljevanju bomo predstavili primer vadbene enote, ki je razdeljena na uvodni, glavni in sklepni del (Dekleva idr., 2017).

### VADBENA ENOTA

Vsebina: atletika; lovljenja, skoki in poskoki na različne načine, skok v daljino, igre hitrih reakcij.

Cilji: razvijati hitrost, koordinacijo, odzivno moč nog, hitre reakcije in odzive.

Orodja in pripomočki: tanke in debele blazine, žoga, košarkarska žoga, merilna preproga, odzivna deska.

UVODNI DEL: 15 min

Igra lovljenj v paru: »DVOJČKA«.

Cilj: spoznati občutke ob premagovanju dolgotrajnejše obremenitve (vzdržljivostni tek), navaditi otroke na razporeditev moči, koordinirano in sproščeno teči.

Pripomočki: rutice.

Opis: otroci so razdeljeni v pare, držijo se za roke. Učitelj določi polovico parov, ki jih označi z rutico. Označeni pari začnejo na učiteljev znak loviti ostale pare brez rutice. Lovljenje je omejeno na 3 minute, nato vloge zamenjajo. Par je lahko tudi večkrat ulovljen. Zmagovalni par je tisti, ki ulovi več nasprotnikov (Škof idr., 2010).

– Sklop gimnastičnih vaj.

– Atletska abeceda.

GLAVNI DEL: 40 min

– Igra za razvoj hitrosti: »PREHITI ŽOGO«.

Cilj: spoznati in učiti se osnov šprinterskega teka, razvijati hitrost in hitre reakcije, koordinirano in sproščeno teči v sprintu.

Pripomočki: košarkarska žoga.

Opis: otroci so postavljeni za črto. Za njimi je učitelj z žogo, ki jo zakotali proti učencem. Ko žoga prečka črto, za katero stojijo otroci, ti začnejo teči in jo v razdalji 15–20 metrov poskušajo prehiteti. Igra se lahko večkrat ponovi, vendar naj bo hitrost žoge različna.

– Igra: »SKOKI ČEZ REKO AMAZONKO«.

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov, razvijati odzivno moč nog, koordinacijo celega telesa in vzdržljivost.

Pripomočki: tanjše blazine.

Opis: otroci tečejo po blazinah, ki so razporejene in različno oddaljene po prostoru. Razmik med blazinami naj preskočijo na določen način. Naloga je lahko predstavljena kot poligon ali štafetna igra.

Različica: izvedbo naloge lahko popestrimo z različnimi načini gibanja po blazinah (enonožni ali sonožni poskoki, žabji ali zajčji poskoki, skiping, džoging poskoki ...).

– Skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom.

– Skok v daljino: »PRESKOČI UČITELJA!«.

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov z igro, razvijati odzivno moč nog in koordinacijo celega telesa.

Pripomočki: debele blazine, tanjše blazine, odzivna deska, polivalentne blazine, mala atletska ovira ...

Opis: naloga je za otroke izredno zanimiva in zabavna. Oviro, katero je treba preskočiti, predstavlja učitelj, ki se uleže. Vadeči se po zaletu enonožno odrine na odzivni deski in učitelja po širini preskoči. Doskok je izveden sonožno. Naloga predstavlja izziv, obenem pa od otrok zahteva določeno mero koncentracije, saj se zavedajo, da je tokrat ovira učitelj.

Različica: namesto učitelja lahko postavimo različne ovire: atletska ovira, polivalentna blazina ... Pri tem otroci ne skačejo samo v dolžino, temveč tudi v višino.

SKLEPNI DEL: 5 min

– Elementarna igra hitrih reakcij in odzivov: »PRISLUHNI ŽOGI«.

Cilj: razvijati hitre reakcije in odzive.

Pripomočki: košarkarska žoga.

Opis: otroci so razporejeni za črto. Jasno se določi štartno in ciljno črto (10 ali 15 metrov). Za njihovimi hrbti stoji učitelj z žogo tako, da ga ne vidijo. Otroci pozorno poslušajo in čakajo na učiteljev znak za začetek teka. Ko učitelj spusti žogo iz rok (odboj žoge), učenci pričnejo s tekom do označenega cilja. Kdo bo prvi pretekel razdaljo desetih ali petnajstih metrov?

## ■ Vloga staršev

Pri vključevanju otrok v športne dejavnosti je vloga staršev zelo pomembna, še posebej v zgodnjem otroštvu. Pomembno je, da se starši zavedajo svoje pomembne vloge pri izbiri športa za otroka. Starši danes vse bolj razumejo, da šport predstavlja odlično sredstvo za razvoj otroka, njegovih sposobnosti, spretnosti in predstavlja pomemben kompenzacijski dejavnik pri današnjih negativnih civilizacijskih trendih. Svoj vzor kažejo s koristnim in zdravim preživljanjem prostega časa. Veliko primerov kaže na to, da se otroci začnejo ukvarjati s športi, s katerimi se ukvarjajo njihovi starši. Šport otrokom postane blizu in z njim so ves čas v stiku.

Vloga staršev je podpiranje, spodbujanje, opogumljanje, usmerjanje, motiviranje in financiranje. Če otrok ni srečen pri športni dejavnosti, naj ga starši ne silijo k vztrajanju, morda mu priporočijo razmislek o nadaljevanju vadbe.

## ■ Priporočila

### Starši

Starši naj sodelujejo pri otrokovi dejavnosti. To pomeni, da ga spodbujajo, motivirajo, pomagajo pripraviti športno opremo, redno in pravočasno otroka pripeljejo na športno vadbo ter pridejo ponj. Ob vsem naštetem pa prisotnost staršev na vadbi v tej starosti lahko predstavlja moteč faktor in večina učiteljev in trenerjev to tudi odsvetuje. Pomembno je, da starši brez skrbi prepustijo in zaupajo svojega otroka učitelju ali trenerju. Le v redkih primerih je prisotnost staršev zaželena, kot so prvi obisk vadbe, težave posameznih otrok itn.

### Učitelj/trener

Če so starši nenehno navzoči na treningih in tekmah, mora učitelj oziroma trener posredovati takoj, ko opazi prve neprimerne pristope v starševskem odnosu do otroka športnika. Starše naj tudi seznanimo z nekaterimi osnovnimi pravili vedenja. Kadar starši kažejo pretirano zanimanje za otrokovo ukvarjanje s športom, ga začnejo utesnjevati, njegovo navdušenje pa se počasi zmanjšuje. Na tem mestu postane pomembna vloga učitelja oziroma trenerja, saj mora pri otroku razviti pozitivno motivacijo za šport, ki ne bo izhajala iz zunanjih vzvodov (ugajati staršem), ampak bo njegova lastna, notranja (Tušak idr., 2009).

## Športna oprema

Starši so tisti, ki morajo poskrbeti za otrokovo športno opremo. Oblečila so udobna, primerne velikosti in primerna za šport. Če se dejavnost izvaja v naravi, naj bo otrok oblečen večplastno, tako da se po potrebi sleče. Obutev je pri vadbi zelo pomembna; učitelj naj ne dovoli, da so otroci v nogavicah ali bos, saj lahko pride do zdrsov in poškodb. Športni copati naj bodo anatomsko primerni, udobni, mehki, z debelimi, neдрsečimi podplati in primerne velikosti. Ustrezna športna oprema bo preprečila in ublažila poškodbe otrok.

## ■ Pijača

Pomembna je primerna hidriranost otrok, še posebej v toplem in vročem vremenu. Otroci redko sami od sebe zaužijejo zadostno tekočino med in po vadbi, saj se še ne zavedajo pomena pitja tekočine med športno dejavnostjo. Učiteljeva naloga je, da otroke na primeren način ozavešča o pomenu pitja in izgubljene tekočine. Vadbo enkrat do dvakrat prekine s kratkimi »namenskimi« odmori. Otroci pijačo prinesejo od doma, ta naj bo dobro zaprta, primerno ustekleničena. Odsvetujejo se sladki, gazirani in raznovrstni energijski napitki za odrasle. Primerna tekočina je voda, čaj, razni naravni napitki, sokovi ... Učitelj naj bo pozoren, da pijače ne polivajo po telovadnici, saj bi tla postala lepljiva in nevarna za poškodbe.

## ■ Delo z gibalno nadarjenimi in gibalno manj sposobnimi otroki

Nemalokrat se zgodi, da starši otroka vpišejo v neko športno dejavnost v upanju, da bo z vadbo odpravili določeno pomanjkljivost ali motnjo (vedenjsko, telesno, duševno, čustveno, socialno). Tako se učitelji srečujejo z otroki, ki so **gibalno manj sposobni**, manj spretni v gibanju, z različnimi telesnimi, gibalnimi, spoznavnimi, duševnimi in socialnimi motnjami. Tem otrokom je treba posvetiti še posebno pozornost. Učitelj mora biti seznanjen z otrokom, njegovo motnjo, značilnostmi te motnje in njenimi omejitvami. Priporočljiv je posvet s starši, zdravniki, ortopedi, psihologi. Učitelj uporablja različne učne oblike (individualna vadba, vadba z dopolnilnimi nalogami, vzporedni poligon), raznovrstne prijeme ter po potrebi prilagojene vadbene pripomočke. Vadba je usmerjena na razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti, pridobivanje raznovrstnih gibalnih izkušenj, dopolnilne naloge s pripravljalnimi vajami za osvojitve določenega elementa, vaje v olajšanih okoliščinah ipd. Vzpostavi naj se dobra interakcija med učiteljem in otrokom ter otrokom z motnjo z ostalimi otroki v skupini. Otroka je potrebno neprestano spodbujati, usmerjati, ponuditi vloge in naloge, v katerih bo uspešen, zadovoljen, obenem pa ga tudi pohvaliti ob napredku. Otrok se ob tem čuti sprejetega, enakovrednega z ostalimi, ob napredku ga obdaja občutek sreče in zadovoljstva, postaja samozavestnejši v športu in motiviran za nadaljnje ukvarjanje s športnimi dejavnostmi.



Foto: Marina Dekleva



Foto: Mateja Videmšek

Tudi otrokom, ki so **gibalno nadarjeni**, je potrebno zagotoviti primeren razvoj v pravo smer. Izkušen učitelj hitro prepozna nadarjenega otroka in mu omogoči primerne aktivnosti zanj. Tu gre predvsem za nadgrajevanje njegovih sposobnosti in športnega znanja. Ponuditi mu je potrebno dodatne aktivnosti in pripomočke, zahtevnejše naloge, nadgradnje določenih elementov, popestriti dejavnosti z dodatno obremenitvijo ali izvedbo v oteženih okoliščinah. Najbolj pogosta oblika poteka znotraj skupinske vadbe – vadba z dodatnimi nalogami ali vzporedni poligon. Odrasli naj otroka spodbuja, mu daje izzive, ki jim bo kos in ga ob vsem tem ustrezno motivira.

Z dobro pripravljeno organizacijo vadbene ure bo učitelj dosegel zadane cilje in zadovoljil gibalne potrebe vsakega posameznika v skupini. Boljše in kvalitetnejše delo bo dosegel, če bo imel dodatno pomoč vaditelja.

Pomemben je komunikacijski most med učiteljem in otrokovimi starši. Učitelj je dolžen obveščati starše o otrokovih pomanjkljivostih, vedenju, napredku, nadarjenosti. Na podlagi izkušenj in ocene otrokovih sposobnosti predlaga dodatne aktivnosti, ga spodbudi za nadaljnje ukvarjanje z atletiko ali katerim drugim športom ter ga ob pravem času usmeri v specializacijo.

## ■ Sklep

Atletika sodi med zelo priljubljene in razširjene športe pri otrocih. Otrok zna teči,

skakati in metati spontano in brez napora. Kmalu se pojavi velika želja po primerjanju in tekmovanju z vrstniki – kdo bo hitrejši, močnejši in spretnejši. Naloga učitelja je, da elementarna gibanja t. i. spontane atletike pri otrocih »kultivira« in usmerja tako, da bodo le-ta pravilna in gospodarna (Čoh, 1992).

Cilji atletike za otroke so celovito zastavljene. Učitelj pri svojem delu uporablja različne učne oblike in metode dela. Uro atletike popestri z ustrezno uporabo orodij, igral in pripomočkov. Uporaba le-teh mora biti primerna, varna, smiselna in večnamenska. Če gre za pomanjkanje rekvizitov zaradi

finančne stiske, si lahko pomaga z improvizirani pripomočki, narejenimi doma ali v šoli oziroma izposoja pri drugih šolah ali klubih. Da bodo otroci čim bolj motivirani in navdušeni za atletsko disciplino, mora torej vadba potekati na igriv, zabaven in poučen način, s čim večjo paleto ustreznih pripomočkov in igral.

Prva atletska tekmovanja nekaterim otrokom povzročijo pojav prve treme, strahu ali stresa. Tekmovanje naj bo sestavni del vadbe, vendar naj bo organizirano na sproščen in zabaven način. Naloga učitelja je, da ustvari prijetno razpoloženje, pri katerem se vsak otrok počuti zadovoljnega, koristnega, sprejetega in varnega. Morda bi jih privabila pogostejša tekmovanja v sproščnem, igrivem in kolektivnem duhu. Primerna bi bila tekmovanja v obliki skupinskih štafetnih iger z elementi atletske motorike.

K boljši kakovosti vadbene ure pripomore tudi primerno število otrok v skupini ter homogenost skupine glede na starost. Prevelika odstopanja v kronološki starosti lahko predstavljajo problem, saj pogosto pomenijo tudi odstopanja na vseh področjih otrokovega razvoja. Za bolj kakovostno in dinamično izpeljavo ure si lahko učitelj pomaga z dodatnim vaditeljem oziroma pomočnikom. Učitelj bo imel boljši nadzor nad dogajanjem, otroci pa bodo naloge izvajali varneje, z večjim številom ponovitev, brez nepotrebne čakanja in obenem bolj kakovostno.



Foto: Mateja Videmšek



Število otrok, ki se ukvarja z atletiko, narašča iz leta v leto. Delo z najmlajšimi v vrtcu, šoli ter v različnih društvih in klubih postaja vse bolj zahtevno. Učitelji in trenerji morajo biti kos številnim zahtevam in težavam, pred katere so postavljeni, pritiski in pričakovanja staršev pa so iz dneva v dan večja. Poglavitna naloga slehernega pedagoga, ki dela na športnem področju, je, da poleg uresničevanja vseh že omenjenih ciljev naredi atletiko privlačno, prijazno in prikužno, da jo bo otrok resnično vzljubil in ga bo tako na različne načine spremljala vse življenje.

## ■ Literatura

1. Čoh, M. (1992). *Atletika: tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Čoh, M. in Uranjek, I. (1997). *Starogrška atletika*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Dekleva, M., Videmšek, M., Čoh, M., Karpļuk, D. in Dekleva, B. (2017). *Igriva atletika*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Doupona Topič, M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Kovač, M. in Jurak, G. (2010). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
7. Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
8. Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., Marcina, P. in Čoh, M. (2010). *Atletski praktikum: didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
9. Tušak, M. (Matej), Marinšek, M. (Maksimiljana) in Tušak, M. (Maks). (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport.
10. Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov: predšolska športna vzgoja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
11. Videmšek, M., Karpļuk, D., Videmšek, D., Breskvar, P. in Videmšek, T. (2018). *Prvi koraki v svet športa*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Marina Dekleva, prof. šp. vzg.  
Osnovna šola Zbora odposlancev, Kočevje  
marina.dekleva@gmail.com