

Osnovni elementi klizanja za djecu predškolske dobi

Mraović, Antonija

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:194997>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-25**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**ANTONIJA MRAOVIĆ
ZAVRŠNI RAD**

**OSNOVNI ELEMENTI KLIZANJA ZA
DJECU PREDŠKOLSKE DOBI**

Zagreb, kolovoz 2018.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
Zagreb

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Antonija Mraović

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Osnovni elementi klizanja za djecu predškolske dobi

MENTOR: dr. sc. Marijana Hraski

Zagreb, kolovoz 2018.

IZJAVA
o samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ja Antonija Mraović [REDACTED], student ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja Učiteljskog fakulteta u Zagrebu [REDACTED] samostalno provela aktivnosti istraživanja literature i napisala završni rad na temu „Osnovni elementi klizanja za djecu predškolske dobi“.

U Zagrebu, 03. rujna 2018.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
1.1. Klizanje kao sport	1
1.2. Škola klizanja	2
1.2.2. Organizacija	3
1.2.3. Program.....	4
1.2.4. Odgojno-obrazovni pristup	4
1.2.5. Učinak klizanja na djecu predškolske dobi.....	6
2. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	7
3. OSNOVNI ELEMENTI ŠKOLE KLIZANJA.....	8
3.1. Osnovni elementi kretanja na ledu	8
3.2. Osnovni ravnotežni položaji.....	10
3.3. Osnovne promjene smjera kretanja	11
3.4. Osnovni koraci.....	11
3.5. Osnovne piruete.....	13
4. METODIKA UČENJA OSNOVNIH ELEMENATA KLIZANJA	13
4.1. Puzanje	14
4.2. Padanje i dizanje	15
4.3. Odrazi.....	16
4.4. Zaustavljanje	18
4.5. Čučanj	19
4.6. Elementi ravnoteže.....	20
4.7. Elementi „ribice“ i „slalomi“	22
4.8. Klizanje unazad	24
5. IGRE NA LEDU	25
5.1. Elementarne igre	26
5.2. Štafetne igre	27
6. ZAKLJUČAK	28
LITERATURA	29
PRILOG.....	30
Informirani pristanak	30

Sažetak

Cilj ovoga rada jest prikazati motoričke sposobnosti koje se razvijaju klizanjem, osnovne elemente škole klizanja, kao i objasniti adekvatne metodike učenja osnovnih elemenata klizanja koristeći se raznim vježbama i igrama na ledu. U svrhu izrade rada korištena je domaća i inozemna literatura uz konkretna iskustva u radu u programu škole klizanja u Zagrebu. Polazište rada je klizanje kao sport koji obuhvaća umjetničko klizanje, sinkronizirano klizanje, brzo klizanje, brzo klizanje na kratkim stazama i hokej na ledu. Ovaj rad usmjeren je na umjetničko klizanje u okviru programa škole klizanja za djecu predškolske dobi. Škola klizanja objašnjena je s aspekta organizacije, programa, odgojno-obrazovnog pristupa te učinka klizanja na djecu predškolske dobi. U radu su objašnjene vježbe na ledu i izvan leda za razvoj sljedećih motoričkih sposobnosti: snaga, brzina, izdržljivost, ravnoteža, koordinacija i fleksibilnost. Prikazani su osnovni elementi škole klizanja: osnovni elementi kretanja na ledu, osnovni ravnotežni položaji, osnovne promjene smjera kretanja, osnovni koraci i osnovne piruete. Glavni dio rada odnosi se na metodiku učenja tih osnovnih elemenata klizanja i igre na ledu. Razrađena je metodika učenja osnovnih elemenata klizanja za djecu predškolske dobi koja uključuje: puzanje, padanje i dizanje, odraze, zaustavljanje, čučanj, elemente ravnoteže, elemente „ribice“ i „slalomi“ te klizanje unazad. Igre na ledu dijele se na elementarne i štafetne igre. Od elementarnih igara objašnjene su: „Crna kraljica, 1, 2, 3!“, „Vuk i ovce“, „Ledena baba“, „Lovice“ i „Slušaj signal“. Štafetne igre prikazane su kroz sljedeće igre: „Slalom oko čunjeva“, „Tko prvi do čunja“ i „Tko prvi“. Gledajući brojne pozitivne učinke klizanja na razvoj djece može se zaključiti kako je predškolska dob upravo najpogodnija za početke bavljenja klizanjem. Stoga je važno adekvatnom metodom učenja elemenata približiti djeci kretanje na ledu te ih poučiti s osnovnim elementima klizanja.

Ključne riječi: škola klizanja, predškolska dob, osnovni elementi klizanja, metodika, motoričke sposobnosti

Basic Skating Elements for Pre-School Children

Summary

The aim of this paper is to present motor skills developed through skating and basic skating school elements, as well as to explain adequate methods for learning and teaching basic skating elements by using diverse exercises and games on ice. For the purpose of this paper used were domestic and international literature sources along with practical experience gathered while working in the Skating School in Zagreb. The starting point of this paper is skating as a sport that includes figure skating, synchronised skating, speed skating, short track speed skating and ice hockey. This paper is focused on figure skating in the framework of skating school programme for pre-school children. The skating school is explained in terms of its organisation, programme, educational approach and the effect of skating on pre-school children. The paper explains exercises on and off ice aimed at developing the following motor skills: strength, speed, endurance, balance, coordination and flexibility. Presented are the basic skating school elements: basic moves on ice, basic balance positions, basic changes in movement direction, basic steps and basic pirouettes. The main part of the paper is devoted to the methods for learning and teaching these basic skating elements, as well as to games on ice. Elaborated is the methodology of learning and teaching basic skating elements for pre-school children, which include crawling, falling and getting up, verticals, stopping, crouches, and balance elements, the elements of “little fish” and “slaloms”, as well as skating backward. Games on ice can be divided into elementary and relay games. From the elementary games explained are “Black Queen 1, 2, 3!””, “Wolf and Sheep”, “Frozen Gramma”, “Tag” and “Listen to the Signal”. Relay games are outlined through the following games: “Skating Cones Slalom”, “The First One to the Cone” and “Who Comes First”. Given numerous positive effects of skating on children, it can be concluded that the pre-school age is the most appropriate age to start with ice-skating. Therefore, it is important to use adequate methods to familiarise children with moving on ice and to teach them basic skating elements.

Key words: skating school, pre-school age, basic skating elements, methodology, motor skills

1. UVOD

Jedna od osnovnih bioloških potreba svih ljudi je potreba za kretanjem koja se javlja od najranije dobi (Mršić, Jerković, 2010). Postoje različite površine na kojima ljudi mogu zadovoljiti potrebu za kretanjem, međutim što je površina zahtjevnija to ona predstavlja veći izazov iz čega proizlazi zadovoljenje i ostalih potreba, kao što su potreba za svladavanjem prepreka i dokazivanjem vlastitih moći i sposobnosti. Upravo iz tog razloga su ljudima različite dobi privlačne aktivnosti poput skijanja, planinarenja, plivanja pa tako i klizanja.

Klizanje je aktivnost koja je pogodna radu sa svim dobnim skupinama. Međutim, s klizanjem bi najbolje bilo započeti u predškolskoj dobi, koju karakterizira želja za istraživanjem i izazovima, kako bi djeca imala mogućnost ranog stjecanja iskustva kretanja na ledenoj površini što utječe na kasniju tehniku klizanja. Također, u klizanju su veoma važne motoričke sposobnosti, poput koordinacije, fleksibilnosti i brzine, čije senzitivne faze započinju oko šeste ili sedme godine starosti djeteta (Milanović, 2013). Klizanje obuhvaća različite načine kretanja na ledu, od osnovnih oblika kretanja i koraka, preko klizanja unazad i okreta pa sve do utrivanja ili plesanja na ledu. Također, klizanje je vrlo popularan oblik rekreacije i to ne samo u kontinentalnim krajevima. Zadnjih desetak godina u zimskim mjesecima klizanje je popularan oblik rekreacije i zabave i na morskoj obali.

Kako je i u svakoj tjelesnoj aktivnosti, tako je i u klizanju važan način na koji se ono usvaja i usavršava. Unatoč činjenici da je preporučljivo s klizanjem započeti u ranoj dobi te unatoč popularnosti klizanja, u Hrvatskoj raspoložemo s jako malo literature o metodici učenja klizanja (Mikulec, 2006). Čak i na međunarodnoj razini gdje je literatura o klizanju daleko obilnija, posebice na engleskom govornom području, uočava se nedostatak akademskih članaka i knjiga koji bi se bavili tematikom škole klizanja za djecu predškolske dobi. Stoga će u ovom radu biti obrađene motoričke sposobnosti koje se razvijaju klizanjem, osnovni elementi škole klizanja, metodika učenja osnovnih klizačkih elemenata te igre na ledu, a pritom će biti korištena domaća i inozemna literatura kao i konkretna iskustva rada škole klizanja u Zagrebu.

1.1. Klizanje kao sport

Klizanje je sport koji obuhvaća sljedeće discipline: umjetničko klizanje, sinkronizirano klizanje, brzo klizanje, brzo klizanje na kratkim stazama i hokej na ledu. Umjetničko klizanje

se može odvijati u paru ili individualno. Kada je riječ o umjetničkom klizanju, u paru postoje plesni i sportski parovi. Klizanjem se može baviti rekreativno zbog razonode i zdravlja, ali i profesionalno što podrazumijeva svakodnevne treninge i natjecanja od rane jeseni do proljeća. Za profesionalno bavljenje ovim sportom bilo bi poželjno započeti s treniranjem već u ranoj dobi, oko četvrte godine života. Djeca prvo sudjeluju u programima škole klizanja te potom prema mogućnostima i sposobnostima biraju disciplinu te sukladno tome odlaze u klubove (Mikulec, 2006).

Klizanje je započelo kao način transporta robe i ljudi tijekom dugih zima na sjeveru Europe. Isprva su ljudi koristili kosti životinja koje bi pričvrstili na noge i tako prelazili preko zaleđenih jezera. Klizanje svoje korijene vuče iz Skandinavije, a kasnije se proširilo na Englesku, Austriju, Njemačku i Nizozemsku, potom i na Sjevernu Ameriku. Prvi poznati klizač bio je Norvežanin Axel Paulsen po kojem je kasnije nazvan jedan od najpoznatijih skakačkih elemenata „Axel“. Sonja Henie je klizačica, također iz Norveške, koja je uvelike popularizirala sport i disciplinu umjetničkog klizanja. Danas je umjetničko klizanje, popularno diljem svijeta, okupljeno pod međunarodnom organizacijom ISU (*International Skating Union*) koja broji sedamdeset zemalja članica. Među najuspješnijim klizačkim velesilama tradicionalno su Sjedinjene Američke Države, Kanada i Rusija (Morrissey i Young, 2000).

1.2. Škola klizanja

1.2.1. Oprema

Prije nego djeca stanu na led, važno je obratiti pozornost na opremu čiji glavni dio čine klizaljke i odgovarajuća odjeća. Za klizače svih kategorija, oprema a posebice klizaljke igraju veliku ulogu. Oprema djeci predškolske dobi prije svega pruža sigurnost i lakoću kretanja na ledu te prema tome treba paziti da ona bude adekvatna kako razini klizanja tako i dobi djeteta. Kada je riječ o klizaljka za umjetničko klizanje, podrazumijeva se kožna cipela s klizačkim nožem koji ima špicu te koji optimalnom oštrinom omogućava dva osnovna brida, unutarnji i vanjski. Za početnike se najčešće upotrebljavaju plastične klizaljke koje olakšavaju ravnotežu na ledu, međutim zbog svoje krutosti onemogućavaju djeci adekvatno spuštanje u koljenima. Prema tome, već u naprednijim grupama na školi klizanja bilo bi dobro da djeca imaju vlastite kožne klizaljke, a ne unajmljene plastične. Klizački noževi se također razlikuju prema razini klizanja, ali i prema odabranoj disciplini klizanja. Kod odabira klizaljki osim na odgovarajući

broj i ugodnost, treba paziti na to da pružaju adekvatnu potporu gležnju kako ne bi došlo do klimanja i ozljeda u tom području (Morrissey i Young, 2000).

U današnje vrijeme u radu na ledu s djecom predškolske dobi sve se češće viđaju takozvane „double blade skates“, odnosno kožne klizaljke s dvostrukim klizačkim nožem kako bi se djeci istovremeno pružio osjećaj ravnoteže kao i mogućnost adekvatnog spuštanja u koljenu prilikom prvih koraka na ledu.

Kada je riječ o odjeći na ledu, za početnike je veoma važno obratiti pozornost na to da pruža dovoljno topline te uz rastezljivost i udobnost da omogućuje brzo sušenje u slučaju pada, kao što su npr. skafanderi i skijaška odijela. Uz to, podrazumijeva se kapa u zimskom periodu te rukavice bez obzira na vremenske uvjete radi zaštite djetetovih prstiju u slučaju pada (Mikulec, 2006).

1.2.2. Organizacija

U programima škole klizanja djeca su podijeljena po grupama, a to su početna, napredna i najnaprednija grupa, a radi lakše organizacije kasnije se dijele i u podgrupe. Navedene grupe postavljene su po širini leda kao što je vidljivo na slici 1.



Slika 1: Škola klizanja KK „Medveščak“
(Izvor: Službena web stranica KK „Medveščak“)

Unutar homogeniziranih grupa provode se različiti zadaci i vježbe u organizacijskom obliku frontalnog treninga (Benković, 2013). Frontalni trening podrazumijeva oblik rada u kojem cijela skupina u isto vrijeme izvodi isti zadatak uz izravno vođenje trenera (Milanović, 2013).

1.2.3. Program

Program škole klizanja namijenjen je djeci predškolske dobi te nižeg osnovnoškolskog uzrasta. Škola klizanja koja se provodi na klizalištu Sportsko-rekreacijskog centra „Šalata“ organizirana je od strane Klizačkog kluba „Medveščak“ te se odvija subotom i nedjeljom od početka studenog do kraja veljače, što čini ukupan broj od otprilike 32 sata. Provodi se od strane stručnog osoblja, voditelja, nekadašnjih klizača te profesora kineziologije koji imaju višegodišnje iskustvo u radu na ledu s djecom predškolskog i osnovnoškolskog uzrasta. Program se provodi na umjetnom ledu na otvorenom koji je ograđen zaštitnom ogradom veličine 30x60 m i visine 120 cm (Benković, 2013).

Od rekvizita se koriste plastični čunjići u funkciji markera za provođenje određenih zadataka i igara. Ako djeca nemaju svoje klizaljke, postoji mogućnost unajmljivanja klizaljki za svaki pojedini sat unutar programa. Sigurnost djece je najvažnija, stoga prije početka treniranja zadaća voditelja jest provjeriti imaju li sva djeca adekvatnu opremu te obratiti pozornost na to jesu li klizaljke zakopčane i optimalno zategnute, osobito oko zglobnog područja. Također, za vrijeme provođenja treninga voditelj je obavezan držati potpunu kontrolu nad djecom kako bi ih u svakom trenutku mogao vidjeti (Benković, 2013).

„Cilj ovog programa je naučiti djecu osnovama klizanja i promoviranje klizanja kao zdravog i zabavnog sporta. Sekundarni cilj je pridobiti što više djece na led kako bi se omogućila selekcija djece za profesionalne klizačke sportove“ (Benković, 2013, str. 6). Ukoliko se djeca ne uključe u pojedinu klizačku disciplinu, dobivenim znanjem unutar navedenog programa, moći će nesmetano klizati u programima rekreacije. Zadaća programa je utjecati na razvoj antropometrijskih karakteristika, motoričkih sposobnosti i funkcionalnih sposobnosti. Globalni program škole klizanja sastoji se od devet programskih cjelina koje ukupno sadrže 32 programske teme. Programske cjeline uključuju: kretanje uz ogradu, padanja i podizanja s leda, zaustavljanja, osnovna kretanja na ledu, ravnotežne položaje, promjene smjera kretanja, klizačke korake, „piruete“ odnosno okrete te igre (Benković, 2013).

1.2.4. Odgojno-obrazovni pristup

Prilikom provođenja sportskog treninga treba obratiti pažnju na sljedeće pedagoške principe: princip čulnosti, princip individualizacije, princip ponavljanja i povezanosti koji su utemeljeni na odgojnim ciljevima i zakonitostima o psihičkom razvitku djece sportaša (Mršić

i Jerković, 2010). U radu s djecom predškolske dobi na ledu posebno se treba osvrnuti na princip individualizacije i povezanosti. Princip individualizacije osigurava prilagodbu aktivnosti na razini osobnih psihofizičkih mogućnosti, što se u školi klizanja ostvaruje prilikom rada u homogenim skupinama. Princip povezanosti vidljiv je pri kreiranju opterećenja aktivnosti u sportskom treningu. Optimalno doziranje opterećenja poticat će pozitivne promjene radnih sposobnosti i funkcionalnog stanja (Mršić i Jerković, 2010). Također, u radu s djecom na ledu potrebno je tijekom sata smjenjivati intenzitet aktivnosti radi pravilnog pobuđivanja i ponovnog smanjivanja fizioloških i emocionalnih funkcija (Mikulec, 2006).

Kada je riječ o odgojno-obrazovnom pristupu sportskom treningu djece te uspješnosti njegova provođenja, preporučljivo je osloniti se na Maslowljev hijerarhiju potreba. Prije svega, potrebno je zadovoljiti fiziološke potrebe djece, a jedna od njih je svakako i potreba za kretanjem. Osjetivši zadovoljenje te potrebe, djeca dalje imaju potrebu za sigurnošću, a ona će biti zadovoljena u uvjetima u kojima je jasno postavljena struktura kao i raspored događanja što čini osnovni preduvjet za postizanje predvidljivosti. Također, postavljanje jasnih pravila, granica kao i posljedica njihova nepoštivanja doprinosi razvoju osjećaja sigurnosti kod djece. Iz potrebe za sigurnošću proizlazi potreba za pripadanjem i ljubavlju koja se postupno razvija u odnosu između trenera i djece sportaša, a čini veoma važan čimbenik u području odgoja. Naravno, nikako se ne smije isključiti potreba za samopoštovanjem na koju treneri svojim djelovanjem itekako imaju utjecaja. Prije svega, to je uvažavanje djetetovih interesa, ali i omogućavanje izražavanja želja i misli. Samo tako može doći do vrha hijerarhije potreba odnosno do samoaktualizacije djece kako u sportu tako i u svakodnevnom životu (Milanović, 2013). Važno je da voditelj/trener uspostavi adekvatan autoritet kojega ne karakteriziraju vika i vrijeđanje, već dosljednost u stavu kao i u postavljenim pravilima i granicama. Navedeni autoritet sastoji se od elemenata strogosti, učenosti, osjećajnosti i prijateljstva. Trener koji može uspostaviti optimalni autoritet surađuje sa stručnjacima i poštuje ostale, samokritičan je i provjerava svoje postupke te je spreman na konstantno učenje kao i mijenjanje vlastitog djelovanja (Mršić i Jerković, 2010).

Ono što je najvažnije u radu s djecom rane dobi na ledu jest da ona uistinu to žele te da su izašla na led svojom voljom. Često se djeca u prvom kontaktu s ledenom površinom prepadnu što dovodi do plača i nepovjerenja. Tada je ključno da voditelji svojim djelovanjem i riječima ohrabre djecu te im maksimalno posvete svoju pažnju. Ukoliko se dogodi da se dijete ne uspije smiriti i postići osjećaj sigurnosti, voditelj je utoliko dužan odvesti dijete do njegovih roditelja. Važno je da voditelj odmah na početku, osim što djeci pokaže i nauči ih tehniku

padanja i podizanja, da im također prikaže proces padanja kao nešto pozitivno što je nužno proći prilikom usvajanja novih elemenata. Također, voditelj i sam demonstrira padanje u svrhu učenja pravilnog i sigurnog načina učenja pada, ali i kako bi pokazao djeci da pad nije ništa strašno te da predstavlja uobičajeni proces učenja elemenata na ledu. Nadalje, veoma su važne povratne informacije u odnosu trenera i djece, a posebice riječi pohvale i bodrenja koje izrazito motivirajući djeluju na svu djecu (Mikulec, 2006).

1.2.5. Učinak klizanja na djecu predškolske dobi

Tjelesno vježbanje ima veliku ulogu u rastu i razvoju djece, ali i u očuvanju zdravlja u odrasloj dobi. Ono zadovoljava osnovne potrebe svakog čovjeka za kretanjem te time pospješuje razvijanje funkcionalnih sposobnosti ali i motoričkih funkcija. Stoga tjelesno vježbanje ima ključnu ulogu u ostvarivanju optimalnog funkcioniranja svakog organizma te umanjivanju štetnih vanjskih učinaka s kojima se čovjek u svakidašnjem životu neprestano susreće. Izlaganje djece tjelesnom vježbanju u ranoj dobi utječe pozitivno na njihov cjelokupni antropološki status, ali isto tako i na kognitivno funkcioniranje (Mršić i Jerković, 2010).

Klizanje je također jedna od tjelesnih aktivnosti koja ima višestruki pozitivan utjecaj na organizam djeteta razvijajući njegove antropometrijske karakteristike, motoričke sposobnosti i funkcionalne sposobnosti. U kontekstu antropometrijskih karakteristika, klizanje posebice utječe na povećanje pokretljivosti zglobova tijela i razvoja mišićnih reakcija koje su zaslužne za održavanje uspravnog stava tijela što sveukupno pozitivno utječe na pravilan rast i razvoj. Nadalje, razvoj funkcionalnih sposobnosti prilikom bavljenja ovim sportom očituje su u poboljšanju funkcije krvožilnog i respiratornog sustava. Također, utječe na razvoj gotovo svih motoričkih sposobnosti, što je detaljnije objašnjeno kasnije u poglavlju o motoričkim sposobnostima (Benković, 2013).

Temeljem svega što je znanost do sada pokazala o ulozi fizičke aktivnosti u razvoju djece (Findak, Delija, 2001), može se reći kako klizanje, osim što utječe na antropološki status djeteta, ima snažan odgojno-obrazovni učinak. Prije svega nastoji se postići pozitivna emocionalna stanja djece u kojima se osim osjećaja zadovoljstva djeluje i na usvajanje osnovnih normi ponašanja, čekanja na red, poštivanja pravila i ostale djece kao i njegovanje suradnje među djecom. Razvija se navika za vježbanjem, ali i velika upornost koja se posebice vidi u procesu padanja i ustajanja na ledu što je najdominantnije u početničkim grupama ali i kasnije prilikom usvajanja zahtjevnijih klizačkih elemenata. Uz sve navedeno, zadovoljavajući

potrebu za kretanjem, klizanje omogućava i sudjelovanje u brojnim igrama na otvorenom prostoru koje se u današnjem načinu života sve manje provode, a imaju veliki značaj za zdravlje djece predškolske dobi.

2. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Uz trening na ledu, potrebno je održavati i odgovarajuće treninge izvan leda radi adekvatne fizičke pripreme djece. Klizanje, a posebice ako se govori o umjetničkom klizanju, uključuje kombinaciju većine motoričkih sposobnosti kao što su snaga, brzina, izdržljivost, ravnoteža, koordinacija i fleksibilnost (Mikulec, 2006). Djeca koja polaze program škole klizanja imaju mogućnost od rane dobi razvijati navedene motoričke sposobnosti. Međutim, kako bi se elementi, a posebice oni zahtjevniji, uspješno izvodili na ledu potrebno je provoditi specifične treninge izvan leda s ciljem na utjecanje i razvoj navedenih motoričkih sposobnosti. Takvi treninzi osigurani su unutar klizačkih klubova za sve dobne uzraste kao i kategorije, ali još uvijek nisu uvršteni u programe škole klizanja.

U navedene treninge uključeni su elementi baleta, gimnastike i lake atletike. Balet ima ključnu ulogu u postizanju pravilnog držanja tijela, učenja pokreta ruku i nogu, usvajanja ritma te ukupne elegancije pri izvođenju elemenata na ledu. Gimnastika, kao i elementi atletike, utječe na razvoj koordinacije pri promjenama smjera kretanja na ledu, izvođenju okreta ali i potrebne snage i ravnoteže pri izvođenju svih elemenata (Mikulec, 2006).

U klizanju se snaga razvija kod gotovo svih elemenata počevši od osnovnih oblika kretanja na ledu i osnovnih koraka. Stoga bi bilo poželjno da se što ranije započne s vježbama izvan leda koje utječu na razvoj trbušnih mišića, leđnih mišića, razvoj mišića ruku i ramenog pojasa te razvoj mišića nogu. Vježbe koje utječu na razvoj trbušnih mišića su: iz položaja ležanja na leđima podizanje u položaj sjeda, podizanje ispruženih nogu ili izvođenje tzv. „škarica“. Kod razvoja leđnih mišića primjenjuje se zaklon trupa iz položaja ležanja na prsima te naizmjenično podizanje jedne ruke i suprotne joj noge također iz pozicije ležanja na prsima. Neke od vježbi koje se mogu primijeniti za razvoj mišića ruku i ramenog pojasa su: izdržaj u visu na švedskim ljestvama, hodanje „četveronoške“, hodanje na rukama u paru, jedno dijete hoda na rukama dok drugo dijete pridržava mu noge i sl. Ukoliko se naglasak stavlja na razvoj mišića nogu, moguće je upotrijebiti neke od sljedećih vježbi: sunožni poskoci u vis i dalj, sunožni poskoci iz čučnja (takozvane „žabice“) i sunožni skok u vis s rotacijom (Mikulec, 2006).

Također, u klizanju je jako zastupljen i razvoj koordinacije već od prvih koraka djeteta na ledu te je zastupljen u izvedbi gotovo svih elemenata koji se provode s djecom predškolske dobi kao i onih zahtjevnijih natjecateljskih elemenata. O stupnju razvijenosti koordinacije u najranijoj dobi, ali i kasnije, ovisiti će tehnika klizanja i izvođenja elemenata. Prema tome se s razvojem koordinacije započinje od samih početaka provodeći vježbe poput penjanja i silaženja po klupi i švedskim ljestvama, prolaženja različitih poligona prepreka te raznim preskocima, npr. preko vijače (Mikulec, 2006). Kada je riječ o koordinaciji, potrebno je spomenuti i razvoj ravnoteže u osnovnim ravnotežnim položajima koji će u ovome radu kasnije biti dodatno obrazloženi.

U samim počecima klizanja razvija se brzina prilikom izvođenja jednog ili više pokreta s ciljem brzog reagiranja i izvođenja u što kraćem vremenu. Brzina mora biti prisutna gotovo u svim elementima, počevši od onih najosnovnijih. Također, potrebno je napomenuti važnost brzinske izdržljivosti koja omogućava klizaču dugotrajno izvođenje elemenata bez pojave umora. Njezin se razvoj događa redovitim treniranjem na ledu, ali i radom izvan leda provodeći zadatke poput: trčanja, trčanja sa zadatcima, trčanja različitih dionica, bočnog trčanja i sl. (Mikulec, 2006).

Kada se s djecom započinje izvođenje pokreta s velikim amplitudama, kakvih ima u elementima „lastavice“ i „piruete“ koji će kasnije biti pojašnjeni, dolazi do razvijanja gibljivosti odnosno fleksibilnosti. Povećanjem gibljivosti utječe se na bolju izvedbu elemenata, umanjuje se mogućnost ozljeđivanja ligamenata i mišića te se postiže veća stabilnost lokomotornog sustava. Izvan leda provode se sljedeće vježbe koje potiču razvoj fleksibilnosti: pretkloni trupa, zakloni trupa, otkloni te naizmjenični zamasi nogama u zanoženju i prednoženju (Mikulec, 2006).

3. OSNOVNI ELEMENTI ŠKOLE KLIZANJA

3.1. Osnovni elementi kretanja na ledu

Kada se govori o osnovnim elementima klizanja, treba započeti od samog kretanja na ledu. Djeca koja prvi puta dođu na led, kako bi se postiglo da što bolje „osjete“ ledenu površinu, započinju s najosnovnijim oblikom kretanja na ledu odnosno puzanjem. Prije nego se započne s ostalim osnovnim oblicima kretanja, važno je da djeca usvoje načine padanja i podizanja na

ledu (Mikulec, 2006). Veoma je važno s djecom proći metode padanja kao osnovni oblik zaštite od eventualnih ozljeda djece. Također, učenje različitih načina podizanja omogućuje djeci lakše snalaženje na ledu.

S obzirom na to da je osjećaj ravnoteže kao i sama ravnoteža izuzetno važna za uspravno kretanje na ledu, nakon što su djeca dovoljno istražila led pužući te nakon što su usvojila metode padanja i podizanja, kreće se sa usvajanjem uspravnog stava s rukama u uzručenju i nogama u širini ramena (Mikulec, 2006). Iskustvo pokazuje kako se u trenutku kada djeca postignu osjećaj ravnoteže, valja osvrnuti na položaj koljena koji treba biti blago savinut, poput polučučnja. Na navedeno je važno obratiti pozornost zbog toga što se svi daljnji elementi na ledu kao i postizanje brzine pri njihovu izvođenju izvode „iz koljena“. Potom se započinje sa stupanjem, prvo u mjestu a potom u pokretu. Djeca ostaju u uspravnom stavu s rukama u uzručenju i nogama u širini ramena te podižući nasumice jednu pa drugu nogu od leda imitiraju stupanje.

Navedeni oblici kretanja izvode se s djecom u početnoj grupi, odnosno djecom kojoj je to prvi ili drugi susret s ledenom površinom. U daljnjim dolascima na led, nastavlja se s osnovnim oblicima kretanja koji će potaknuti rad djetetovih koljena. Najčešće su to razni elementi čučnja poput polučučnja, polučučnja s dodirivanjem koljena, čučnja pod pravim kutom s rukama u predručenju ili s laktovima na koljenima (Mikulec, 2006). Između navedenih elementa djeca se kreću stupajući, a metode izvođenja i učenja različitih položaja u čučnju, detaljnije će biti opisane u poglavlju o metodici učenja osnovnih elemenata. Temeljem iskustva, za stupanje se može reći da je preteča izvođenju odraza na ledu, odnosno izvođenju kretanja u kojem djeca odražavajući se u stranu, nasumice jednom pa drugom nogom kližu prema naprijed.

Nadalje, započinje se s oblicima kretanja u kojima više nema nasumičnog podizanja nogu te u kojima djeca brzinu dobivaju isključivo radom vlastitih koljena. Prema Mikulec (2006) to su sljedeći elementi: elementi „ribice“, uski slalom i široki slalom čija će metodika učenja također biti detaljnije objašnjena u sljedećem poglavlju. Element „ribice“ izvodi se na način da dijete kliže na dvije noge, potom se spušta u koljenima, a klizaljke postavlja u „V“ oblik te paralelno radi unutarnji luk lijevom i desnom nogom dok se prsti, odnosno špice klizaljki ne zatvore. Prilikom zatvaranja luka, potrebno je paralelno podizati se iz koljena čime se dobiva brzina (Hagen, 1995). Nadalje, kod elementa „uski slalom“ noge su u širini ramena, a rad koljena omogućava postizanje brzine te pokret i nagib klizaljki na jednu i drugu stranu.

Kod naginjanja klizaljki, jedna je u položaju vanjskog a druga u položaju unutarnjeg brida. Široki slalom izvodi se na jednak način, samo je položaj nogu drugačiji. Kod širokog slaloma noga na kojoj je oslonac je skvrčena, a slobodna noga je ispružena. Kod oba slaloma prije prebacivanja težine s jedne na drugu stranu, u koljenima dolazi do opružanja (Mikulec, 2006).

3.2. Osnovni ravnotežni položaji

Kao što je već rečeno, ravnoteža je motorička sposobnost koja je za klizača od izuzetne važnosti. Na početku je bitna kako bi se djeca bez poteškoća uspjela podići s leda, održavati na njemu te skladno izvoditi osnovne elemente. Posebice je izražena kod elemenata koji uključuju podizanje noge od ledene površine kao i eventualno križanje jedne noge preko druge (Mikulec, 2006). Kasnije, u natjecateljskome sportu, ona je važna za niz obaveznih elemenata u programu klizača, kao primjerice piruete, koraci, skokovi i posebice doskoci skokova. Stoga je važno započeti s razvijanjem ravnoteže već kod djece predškolske dobi koja su savladala osnovne oblike kretanja na ledu.

Više je elemenata koji se rade s djecom predškolske dobi i koji uključuju ravnotežu, a najčešći je element „roda“ odnosno klizanje na jednoj nozi ravno, s rukama u odručenju, čiji je cilj da dijete, držeći jednu nogu iznad leda, kliže što duže. Nakon tog elementa dolazi element „top“ u kojem su djeca u položaju čučnja s jednom nogom u prednoženju. Ovaj element ujedno je i preteča „niskoj“ pirueti, odnosno elementu koji se izvodi u ovom položaju na način da se klizač okreće oko svoje osi. Sljedeći takav element predstavljaju sunožni poskoci na ledu. Izvodi se tako da djeca s rukama u uzručenju blago odskoče od ledene površine te doskoče u raskoračen stav s rukama u odručenju. Važno je djeci napomenuti da prilikom doskoka iz ovog elementa svakako svoje tijelo nagnu prema naprijed. Ovaj element je preteča skokovima na ledu koji ujedno predstavljaju obavezan element u natjecateljskom programu (Mikulec, 2006).

Element „lastavice“ je također element koji se radi s djecom predškolske dobi, ali u najnaprednijoj grupi, kada su djeca savladala sve prethodne elemente. Element „lastavica“ izvodi se tako da djeca kližu na jednoj nozi s drugom nogom ispruženom što više u zanoženju. Navedeno je ujedno osnovni oblik izvođenja skupine elemenata pod nazivom „lastavice“. Element koji se također radi u navedenoj grupi s djecom predškolske dobi je slalom na jednoj nozi, koji se izvodi u položaju elementa „roda“ ali u kojem djeca ne kližu po ravnoj crti, već prebacujući s unutarnjeg na vanjski brid dobivaju zalet i potrebnu brzinu za izvođenje navedenoga. Od klizanja unazad i ravnotežnih položaja s djecom predškolske dobi se izvodi

isključivo element „roda“. Na taj način djeca imaju mogućnost osjetiti ravnotežni položaj kličući se unazad, što im olakšava uspješno i koordinirano kretanje unazad na ledu te predstavlja dobru podlogu za kasnije naprednije elemente (Mikulec, 2006).

Također, važno je napomenuti kako se svi navedeni elementi ravnotežnih položaja rade postupno i u više koraka koji će biti navedeni u sljedećem poglavlju o metodici učenja osnovnih elemenata.

3.3. Osnovne promjene smjera kretanja

Nakon što su djeca unutar programa škole klizanja (Benković, 2013) prošla prethodno navedene elemente, započinje se s elementima iz skupine promjene smjera kretanja. Važno je da su djeca prethodno usavršila osnovne oblike kretanja na ledu prema naprijed, međutim za elemente u ovoj skupini također je potrebno osnovno snalaženje u klizanju unazad. Stoga, kada voditelj uvide da su djeca usvojila potrebne elemente, objašnjavaju im primarni oblik promjene smjera, a to je iz kretanja prema naprijed, nastaviti s kretanjem unazad.

Djeca kličući prema naprijed rade odraze, potom se okrenu za 180° i nastave s klizanjem unazad, također radeći odraze ili slalome ukoliko im je tako lakše (Benković, 2013). Također, to ne trebaju isključivo biti odrazi prema naprijed, nego se mogu kombinirati različiti elementi iz skupine osnovnih oblika kretanja. Time se postiže učenje novog motoričkog zadatka odnosno promjena smjera kretanja, uz usavršavanje prethodno usvojenih osnovnih oblika kretanja na ledu.

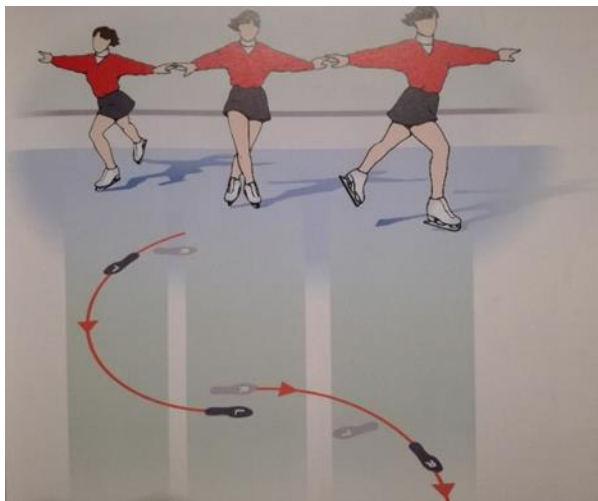
Drugi način izvođenja navedenog elementa je da dijete napravi skok za 180° te uz pomoć njega promjeni smjer kretanja (Mikulec, 2006). Na početku učenja elementa rade se promjene iz kretanja prema naprijed u kretanje unazad, a kasnije se može raditi i obrnuto. Također, kada su djeca dobila osjećaj za promjenu smjera, može se kroz jednu dužinu leda raditi i više takvih promjena, kombinirajući promjene od naprijed prema nazad i obrnuto.

3.4. Osnovni koraci

U umjetničkom klizanju osnovni cilj koraka je povezivanje ostalih klizačkih elemenata, na primjer pirueta, lastavica, skokova i ostalog. Koraci također predstavljaju sastavni dio natjecateljskoga programa i upotpunjenje kompozicije slobodnoga klizanja. Ova skupina elemenata uključuje različite vijuge, lukove, trojke, protutrojke i okrete. Oni se mogu izvoditi

u većoj ili manjoj brzini te se obavezno usvajaju u obje strane (Mikulec, 2006). S nekim od osnovnih koraka započinje se već kod djece predškolske dobi. S njima se rade osnovni koraci koji im omogućuju dobivanje osjećaja vanjskog i unutarnjeg brida. Kako bi kasnije mogli raditi elemente s raznim kombinacijama ova dva osnovna brida kao i varijacijama u njihovoj brzini, potrebno je u ranoj dobi započeti s njihovim osnovama. U programu škole klizanja za djecu predškolske dobi izvode se sljedeći koraci: element „slalomi“ naprijed i nazad te „cross rolli“ prema naprijed i prema natrag (Benković, 2013). Slalom ujedno spada u osnovni oblik kretanja na ledu, stoga je prethodno objašnjen u istoimenom podpoglavlju.

U „cross rollima“ naprijed, djeca kličući unaprijed naizmjenice prebacuju jednu nogu preko druge uz paralelno prebacivanje težine te zategnutim tijelom i rukama u položaju odručenja. „Cross rolli“ natrag rade se na isti način te u istom položaju pri čemu se djeca kreću unazad. Navedeni element se izvodi u najnaprednijoj grupi, koju čine djeca koja su se prethodno više puta susrela s ledom te usavršila sve prethodno navedene elemente (Morrisey i Young, 2000; Mikulec, 2006). Kada se uvidi da su djeca poprimila osjećaj za navedene korake, te isto tako usavršila osnovne oblike kretanja na ledu, kao i osnovne ravnotežne položaje, tada je moguće slagati jednostavnu kombinaciju koraka od najviše tri elementa. S obzirom na to da je element „cross rolli“ najkompleksniji u izvedbi elemenata za djecu predškolske dobi, priložena je slika radi lakšeg razumijevanja smjera kretanja na ledu kao i same izvedbe.



Slika 2: „Cross rolli“
(Izvor: Morrisey i Young, 2000.)

3.5. Osnovne piruete

Element piruete podrazumijeva okretanje klizača oko svoje osi uz dobro kontroliranu rotaciju, brzinu rotacije i centriranje piruete. Rotacija se može izvoditi u različitim pozicijama, na jednoj ili obje noge. U osnovne piruete ubrajaju se visoka pirueta i niska pirueta na jednoj nozi. S djecom predškolske dobi u programima škole klizanja izvodi se visoka pirueta na obje noge (Mikulec, 2006). S obzirom na to da je cilj centriranje piruete, veoma je važno da djeca prije ovog elementa usvoje ravnotežne položaje kao i osnovne promjene smjera kretanja. Visoka pirueta na dvije noge izvodi se na sljedeći način: noge su u raskoračnom stavu, jedna ruka u predručenju, druga u odručenju te ona izvodi zamah paralelno s nogom. U trenutku same rotacije obje ruke se spoje ispred prsa kao da se drži balon uz uspravno držanje tijela, a po završetku rotacije ruke se gurnu ispod prsa te se rotacija zaustavi. (Hagen, 1995). Pri početnom učenju, djeca rade jedan do dva okreta a potom se postupno taj broj povećava (Mikulec, 2006).

4. METODIKA UČENJA OSNOVNIH ELEMENATA KLIZANJA

Prije nego se započne s metodikom učenja osnovnih elemenata, potrebno je prikazati metode rada na ledu koje se primjenjuju s djecom predškolske dobi. U teoriji sporta kao i u sportskoj praksi istaknute su dvije osnovne skupine metoda rada koje uključuju metode vježbanja i metode poučavanja. Koja će metoda rada biti odabrana ovisi o brojnim čimbenicima: dobi djece, razvojnim karakteristikama te njihovim motoričkim znanjima i sposobnostima, željenom cilju i zadaćama te materijalnim i prostornim uvjetima u kojima se trening provodi (Milanović, 2013).

Metode vježbanja se s obzirom na način opterećivanja djece dijele na kontinuiranu i intervalnu metodu rada. Kada se govori o djeci predškolske dobi, potrebno je spomenuti kontinuirano-varijabilnu metodu rada kod koje je intenzitet aktivnosti promjenljiv kako bi se postigle pozitivne reakcije djece na trenažni proces (Milanović, 2013). S druge strane, metode poučavanja podrazumijevaju način prenošenja motoričkih informacija od strane voditelja k djetetu te način savladavanja motoričkih zadataka. Način prenošenja informacija može biti putem metode usmenog izlaganja, demonstracije te postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka. Uzimajući u obzir način savladavanja postavljenih motoričkih zadataka postoje: sintetička, analitička i kombinirana metoda te metoda igre. Primjenjivane analitičke metode obuhvaćaju podjelu pokreta na nekoliko dijelova odnosno faza koje se uče zasebno da bi se na kraju element izveo u cijelosti. S djecom predškolske dobi prilikom usvajanja jednostavnijih

motoričkih zadataka češće se primjenjuje sintetička metoda u kojoj se pokret uči odmah u cijelosti. Metoda igre također je prigodna za djecu predškolske dobi prilikom motoričkog poučavanja, ali i usavršavanja naučenog (Milanović, 2013).

Sukladno pravilima koja vrijede u metodici tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, Delija, 2001), u radu s djecom na ledu voditelji prilikom učenja novog elementa prvo koriste metodu usmenog izlaganja u kojoj verbalno opisuju način izvođenja zadanog elementa. Nakon što djeca dobiju verbalne upute, slijedi metoda demonstracije pri kojoj voditelj izvodi kompletan zadani element od početka do kraja. Sada više nema verbalnog objašnjavanja te je potrebno voditi računa o tome da se element izvodi ispravno i da sva djeca imaju mogućnost vidjeti sve dijelove njegova izvođenja. Ukoliko se radi o nešto zahtjevnijem elementu, moguće je ponavljati demonstraciju dok djeci ne bude jasan način izvođenja.

Zatim djeca pristupaju izvođenju zadanog elementa. Na početku se gibanje izvodi iz nešto manje brzine, a kasnije, ukoliko je tehnika ispravna, postiže se i optimalna brzina izvođenja elementa. Nadalje, moguće su određene pogreške u izvedbi elemenata od strane djece, pogotovo ako se radi o početnoj fazi učenja te je potrebno da voditelj uoči tipične pogreške, pronade uzrok njihova nastajanja te odgovarajućim metodama utječe na njihovo ispravljanje (Milanović, 2013). Važno je odmah reagirati na pogreške kako djeca ne bi naučila krivo izvoditi zadani element te kako ne bi pogrešan način izvođenja prenijela na nova i zahtjevnija kretanja na ledu.

4.1. Puzanje

Već je rečeno kako je puzanje u funkciji prvog kontakta djeteta s ledenom površinom te kako mu omogućava njeno istraživanje te postizanje osjećaja sigurnosti (Mikulec, 2006). Osim toga, u početnoj grupi puzanje je i u funkciji relaksirajuće vježbe od ostalih elemenata. Međutim, u raspoloživoj literaturi ne nalazi se razrađena metodika puzanja, pa je njen prikaz u ovome radu rezultat isključivo iskustva rada u školi klizanja. To iskustvo pokazuje kako je u metodici puzanja moguće razlikovati više varijacija puzanja. Svaku varijaciju voditelj prvo usmeno objasni djeci, a potom i demonstrira.

Metodika:

- Djeca se polako okrenu od ograde, i radeći pretklon rukama dotaknu led te se polako spuste na koljena;

- Započinje se klasično puzanje;
- Puzanje sa čunjićem;
- Puzanje sa čunjićem uz postavljanje čunjića na odgovarajuću boju čunjića na ledu;
- Puzanje oko čunjića;
- Igra: utrka puzanja.

4.2. Padanje i dizanje

Padanje se uči isključivo prema naprijed, odnosno na dlanove i koljena kako ne bi došlo do pada na leđa ili glavu. Poslije svakog pada potrebno je što brže se ustati. Stoga se s djecom uvježbava podizanje preko koljena. Podizanje započinje u klečećem položaju, potom dijete podigne jedno koljeno i na njega stavi jedan dlan, dok drugi postavi na led. Ruke su te koje dodatno pomažu djetetu da se podigne s leda, tako da se s njima pomalo odgurne od leda (Mikulec, 2006). Priložene slike opisuju postupak podizanja u tri koraka.



Slika 3: Prvi korak u podizanju
(Izvor: Antonija Mraović)



Slika 4: Drugi korak u podizanju
(Izvor: Antonija Mraović)



Slika 5: Treći korak u podizanju
(Izvor: Antonija Mraović)

Na Slici 5. prikazan je treći korak u podizanju kojeg karakterizira uspravni položaj tijela s rukama u odručenju i nogama u širini ramena što ujedno predstavlja i početni položaj iz kojeg se započinje s osnovnim oblicima kretanja na ledu.

Metodika (Mikulec, 2006):

- Na dogovoreni znak između voditelja i djece napraviti prvi korak podizanja;
- Na dogovoreni znak povezati prva dva koraka podizanja;
- Na dogovoreni znak ustati se s leda koristeći sva tri koraka;
- Igra: Što prije ustati s leda na dogovoreni znak.

4.3. Odrazi

Prvi način kretanja po ledu prema naprijed je stupanje odnosno naizmjenično podizanje jedne pa druge noge. Kada djeca savladaju taj korak i dobiju osjećaj za led, započinje se s pravilnim odrazima iz koljena. Takav način odraza podrazumijeva naizmjenično odražavanje u stranu od leda jednom pa drugom nogom. Važno je da noga u trenutku podizanja od leda bude zategnuta, a špica na klizaljci da bude okrenuta prema gore.



Slika 6: „V“ oblik
(Izvor: Antonija Mraović)

Početni položaj nogu pri navedenom odrazu je u obliku slova V. Stoga, nakon što su djeca usvojila stupanje te prije učenja pravilnog odraza, bilo bi dobro da hodaju po ledu s nogama u poziciji slova V kao što je prikazano na priloženoj slici (Mikulec, 2006).

Metodika:

- Stupanje uz ogradu na mjestu;
- Stupanje uz ogradu krećući se prema naprijed, s jednom rukom u odručenju, a drugom se lagano pridržavati uz ogradu (Hagen, 1995);
- Stupanje u mjestu;
- Stupanje u pokretu;
- Stupanje u poziciji slova V (Mikulec, 2006);
- Pravilni odrazi (Mikulec, 2006).

Ukoliko se uoči da dijete ima poteškoća u konačnom obliku odraza ili mu jedna noga slabije radi, što je vrlo često moguće, utoliko se uvodi dodatna vježba, element „romobil“ o kojem zasad još nitko od autora koji se bave ovom tematikom nije posebno pisao. Navedeni element izvodi se tako da je oslonac na jednoj nozi koja je savijena u koljenu, ruke su u predručenju i tijelo blago nagnuto na ruke, a slobodna noga radi odraze. Međutim nije nužno uočiti pogrešku u odrazima prije izvođenja ovog elementa. Naime, kako je još uvijek riječ o elementima u početnoj grupi škole klizanja, djeci je neobično spuštati se u koljenima te su im vrlo često koljena kruta i ukočena. Odrzi s ravnih nogu su nepravilni te onemogućavaju postizanje kliznosti i brzine. Element „romobil“ omogućit će djeci da opuste koljena i lakše osjete samu izvedbu odraza. Slika 7. prikazuje element „romobil“ radi lakšega predočjenja samog elementa kao i njegove izvedbe.

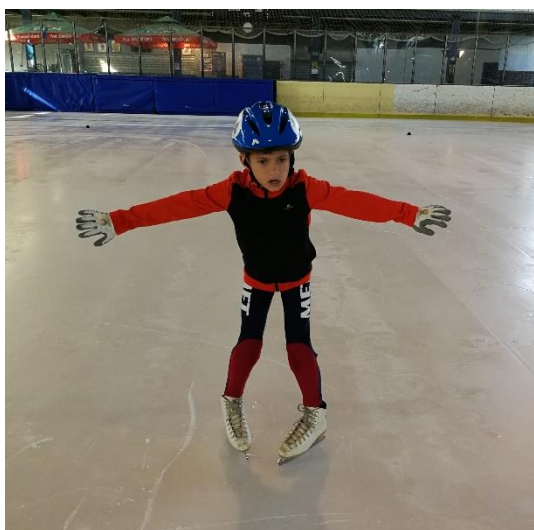


Slika 7: „Romobil“
(Izvor: Antonija Mraović)

4.4. Zaustavljanje

Postoje različiti načini zaustavljanja na ledu, međutim kada se govori o početnom učenju zaustavljanja koriste se dva osnovna načina. Prvi način koji djeca usvajaju je zaustavljanje s dvije noge pri čemu je potrebno nagnuti klizaljke na unutarnji brid te ih gurnuti od sebe tako da se pete odvoje, a prsti skupljaju. Kod drugog načina, zaustavlja se samo s jednom nogom koja također napravi nagib na unutarnji brid te odgurne prema naprijed (Mikulec, 2006).

Iz iskustva je poznato kako je važno da su djeca kod oba načina zaustavljanja nagnuta prema naprijed kako ne bi došlo do pada na leđa ili glavu. Zaustavljanje je potrebno savladati kako bi se djeca, bez obzira koji element na ledu rade, mogli zaustaviti prije nego dođu do ograde, ukoliko dođe do mogućnosti za sudar s drugim djetetom ili jednostavno u željenom trenutku. S djecom se usvajaju oba navedena načina zaustavljanja, a kasnije djeca sama biraju za njih lakši i sigurniji način. Najčešće se koristi drugi način zaustavljanja s pomoć jedne noge. Slika 8. prikazuje prvi način tzv. „ralicu“, a Slika 9. drugi način zaustavljanja.



Slika 8: „Prvi način zaustavljanja“
(Izvor: Antonija Mraović)



Slika 9: „Drugi način zaustavljanja“
(Izvor: Antonija Mraović)

Metodika:

- Struganje leda jednom nogom uz ogradu;
- Zaustavljanje iz male brzine;
- Na dogovoreni znak što prije se zaustaviti (Mikulec, 2006).

Česte pogreške na koje je potrebno odmah reagirati kako ne bi došlo do ozljeđivanja su zaustavljanje vrhom noža, odnosno špicom ili zaustavljanje preko pete što može biti navika od zaustavljanja na rolama (Mikulec, 2006). Iako u literaturi nije opisana, s djecom se može provoditi i igra „Semafor“ koja omogućava da na njima zabavan i primjeren način uvježbavaju zaustavljanje. Za igru su potrebna dva čunjića, jedan u crvenoj i drugi u zelenoj boji. Kad je na semaforu zeleno, odnosno dok voditelj podignut drži zeleni čunjić, djeca rade odraze prema naprijed ili neki drugi dogovoreni element. U trenutku kada voditelj podigne crveni čunjić, djeca se moraju što prije zaustaviti.

4.5. Čučanj

Element čučanj se izvodi tako da se dijete prvo zaleti odrazima, potom noge postavi u širini ramena, a ruke postavi u predručenje. Zatim započinje spuštanje u koljenima sve dok kukovi ne budu u malo višoj poziciji od koljena. Leđa su blago nagnuta prema rukama zbog održavanja ravnoteže. Dok se izvodi ovaj element potrebno je postići osjećaj kao da se sjedi na stolcu. Djecu je potrebno upozoriti da gledaju ravno ispred sebe u smjeru kretanja te da što niže spuštaju kukove (Hagen, 1995). Osim klasične pozicije čučnja koja je prikazana na Slici 10., s djecom se radi i pozicija čučnja u kojoj dijete postavlja oba lakta na koljena. Takva pozicija zove se „skijaš“ te je prikazana na Slici 11.



Slika 10: „Čučanj“
(Izvor: Antonija Mraović)



Slika 11: „Skijaš“
(Izvor: Antonija Mraović)

Metodika:

- Vježbanje pozicije čučnja na suhom;
- Polučučanj na ledu s rukama u odručenju;
- Polučučanj s rukama na koljenima;
- Element „skijaš“;
- Zalet odrazima unaprijed i držanje pozicije čučnja što duže (Mikulec, 2006).

Moguće pogreške kod izvođenja ovog elementa su: nedovoljno spuštanje u koljenima, nezategnuta leđa što dovodi do pada, guranje koljena jedno prema drugom te pretjerano raširene noge. Kada djeca usavrše ovu poziciju može se preći na uvježbavane elementa „top“ u kojem radeći poziciju čučnja jednu nogu prednože. (Mikulec, 2006). U ovoj poziciji je teže održavati ravnotežu, stoga je još važnije imati zategnuta leđa. Dobro je da djeca prvo uđu u poziciju čučnja te kad osjete da su uhvatili ravnotežu i zauzeli pravilnu poziciju da polagano postave jednu nogu u prednoženje.

4.6. Elementi ravnoteže

Prvi ravnotežni položaj koji se uči je element „roda“ odnosno klizanje prema naprijed na jednoj nozi. Sljedeći su koraci koje je potrebno učiniti za uspješnu izvedbu: kliziti po ledenoj površini na dvije noge s rukama u odručenju, potom je potrebno podignuti jednu nogu i prebaciti svu težinu na nogu koja je ostala na ledu, a slobodnu nogu postaviti uz zglob noge na ledu. Kako ne bi došlo do skretanja nužno je ujednačiti ramena i kukove te ih okrenuti prema naprijed (Hagen, 1995). Zategnute ruke postavljene u položaj odručenja dodatno olakšavaju postizanje i održavanje ravnoteže. Slika 12. prikazuje izvedbu opisanog elementa.



Slika 12: Element „Roda“
(Izvor: Antonija Mraović)

Metodika:

- Stajanje na jednoj nozi uz ogradu i držanje objema rukama;
- Stajanje na jednoj nozi uz ogradu pridržavajući se jednom rukom te postepeno odmičući ruku od ograde (Hagen, 1995);
- Zalet odrazima unaprijed, klizati što duže na jednoj nozi po ravnoj putanji (Mikulec, 2006).

Djeci koja uspješno savladaju ovaj element i koja su došla do naprednije grupe, može se demonstrirati element „lastavica“.

Metodika:

- Podizanje noge u položaj lastavice uz ogradu;
- Izvođenje lastavice iz laganog zaleta odrazima unaprijed uz postepeno podizanje noge sve više u zrak (Mikulec, 2006).

Pogreške koje se često pojavljuju pri izvođenju ovog elementa, a potrebno ih je odmah ispraviti od strane voditelja su: skvrčena koljena, okretanje trupa, nezategnuto tijelo i okretanje špice noža klizaljke prema led. (Mikulec, 2006).

4.7. Elementi „ribice“ i „slalomi“

Tehnika izvođenja elementa „ribice“ i „slalomi“ opisana je u prethodnom poglavlju, a sada će biti obrazložena metodika učenja navedenih elemenata, najčešće pogreške kao i slikovni prikaz koji dodatno pojašnjava izvedbu. Slika 13. prikazuje početnu poziciju pri izvođenju elementa „ribice“ odnosno ulaz u element kada se klizač treba spustiti u koljenima. Slika 14. prikazuje izlaz iz navedenog elementa kada se klizač podiže iz koljena, zatvara noge te ponovno izravna koljena. Opisano podizanje i spuštanje u koljenima daje klizaču potrebnu brzinu za uspješnu izvedbu.



Slika 13: Početak elementa „ribice“
(Izvor: Antonija Mraović)



Slika 14: Završetak elementa „ribice“
(Izvor: Antonija Mraović)

Metodika:

- Izvedba ribica iz zaleta unaprijed odrazima;
- Izvedba elementa „ribice“ bez zaleta (brzina se postiže isključivo radom koljena).

Česte pogreške koje djeca znaju napraviti su: izvođenje elementa na potpuno ravnim nogama, nezategnutost trupa ili pretjerano naginjanje trupa prema naprijed (Mikulec, 2006).

Nakon usvajanja elementa „ribice“, započinje se s elementom „slalomi“ čija je tehnika također opisana u prethodnom poglavlju.

Metodika:

- Prebacivanje oslonca s jedne na drugu nogu te brida klizaljke na mjestu;
- Odrazi između čunjića;
- Slalomi između čunjića;
- Uski slalomi iz zaleta, odrazima unaprijed;
- Široki slalomi iz zaleta, odrazima unaprijed;
- Slalomi bez zaleta (Mikulec, 2006).

Za završnu fazu metodike učenja slaloma koja podrazumijeva izvedbu slaloma bez prethodnog zaleta klizača, potreban je ispravan rad koljena pomoću kojih se postiže ubrzavanje i dostizanje potrebne brzine za izvedbu elementa. Stoga je prethodno dobro da djeca vježbaju slalome oko čunjića, što će ih potaknuti da rade potrebna naginjanja nogu, spuštanja u koljenima i oslonce na bridove.



Slika 15. prikazuje početak usvajanja elementa „slalomi“ vježbajući izvedbu oko okomito postavljenih čunjića na ledu. Ukoliko je u grupi veći broj djece, postave se dvije ili tri kolone okomito položenih čunjića, ovisno o točnom broju djece kao i prostornim mogućnostima na ledu.

Slika 15: „Slalomi oko čunjića“
(Izvor: Antonija Mraović)

Česta pogreška koja onemogućuje postizanje potrebne brzine za izvođenje su ravna koljena u svakom trenutku izvedbe slaloma te nedovoljni prijenos težine s jedne na drugu nogu (Mikulec, 2006).

4.8. Klizanje unazad

Kada djeca usvoje sve navedene elemente radeći ih prema naprijed, započinje se s vježbanjem klizanja unazad. Od svih osnovnih oblika kretanja na ledu, prvo se uvijek bavaju



odrazi unazad. Također, djeca prvo započinju s imitacijom stupanja, što je objašnjeno kod metodike učenja odraza prema naprijed (Mikulec, 2006). Ovdje se može upotrijebiti metoda rada u parovima koja je prikazana na Slici 16. U takvom obliku rada jedno dijete kliže prema naprijed, a drugo unazad. Bitno je da se djeca međusobno ne guraju, kao ni da se pretjerano vuku za ruke. Stoga je nužno prethodno dobro objasniti djeci hvat za ruke kao i ispravno im demonstrirati izvedbu.

Slika: 16: „Rad u paru“
(Izvor: Antonija Mraović)

Također, prikazana vježba u obliku rada u paru onemogućava djeci pretjerano naginjanje tijela prema naprijed što je česta pogreška kod učenja klizanja unazad.

Nakon što djeca dobiju osjećaj za kretanjem unazad na ledu uz pomoć imitacije stupanja te rada u parovima, započinje se s učenjem pravilnih odraza prema naprijed. Dok su se odrazi prema naprijed radili na način da noge naizmjenice iz početne pozicije slova V, odnosno spojenih peta rade odraz iz koljena, te nakon odraza s pozicijom noge iza tijela, odrazi unazad rade se iz početne pozicije u kojoj su prsti odnosno špice klizaljki spojene, također naizmjeničnim odrazima ali s pozicijom noge ispred tijela. Ono što je isto u odrazima prema naprijed kao i u odrazima unazad je rad koljena, odnosno odraz iz koljena pomoću kojeg se dobiva brzina (Mikulec, 2006).

Nadalje, s djecom se mogu vježbati elementi „ribice i „slalomi“ unazad. Kod elementa „ribice“ metodika učenja je jednaka, a kod tehnike rad koljenima je identičan radu koljena kao i u izvedbi prema naprijed, a razlika je vidljiva u početnoj i završnoj fazi. U početnoj poziciji špice su spojene i koljena su ravna, zatim se kreće u izvedbu odnosno dijete spuštajući se u koljenima širi i skuplja pete (Mikulec, 2006). S druge strane tehnika elementa „slalomi“ unazad identična je izvedbi elementa „slalomi prema naprijed“.

Metodika učenja slaloma unazad:

- Zalet odrazima unazad i stajanje na nogama postavljenima u širini kukova, s rukama u odručenju i trupom blago nagnutim prema naprijed;
- Iz gore navedene pozicije prebacivanje težine s jedne na drugu nogu;
- Zalet odrazima unazad i izvedba slaloma;
- Guranje od ograde i izvedba slaloma (Hagen, 1995).

Cilj navedene metodike je postići dobivanje pravilnog slaloma unazad i potrebne mu brzine u izvedbi, bez umetanja odraza unazad prije početka izvedbe slaloma (Hagen, 1995). Također u ostvarivanju toga cilja mogu se upotrijebiti okomito postavljeni čunjići kao i kod učenja slaloma prema naprijed.

U svim oblicima kretanja na ledu mogu se kombinirati kretanja prema naprijed i unazad (Hagen, 1995). Na primjer, do označenog i dogovorenog dijela leda djeca se kreću u elementu „ribice“ prema naprijed, zatim na tom dijelu zakoče, okrenu se unazad i nastave s navedenim elementom. To naravno može biti i neki drugi element, a isto tako može se dogovoriti da na označenom dijelu djeca umjesto zaustavljanja naprave okret za 180°. Takvom metodom postiže se usavršavanje naučenih elemenata te dodatna sigurnost djece u izvedbi.

5. IGRE NA LEDU

Igra predstavlja dominantnu aktivnost za djecu predškolske dobi te ima veliko značenje u njihovom životu, kao i velik utjecaj na pravilan rast i razvoj djece. Pruža djeci osjećaj slobode i mogućnost spoznaje vanjskoga svijeta kao i socijalni, emocionalni i intelektualni razvoj. Kao primarni oblik učenja, igra osim odgojnog utjecaja ima i vidljiv učinak na kretanje djece te kao takva predstavlja važno sredstvo u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Pri odabiru igara potrebno je paziti da su u skladu s djetetovom razvojnom fazom te obratiti pozornost na individualne razlike kod djece iste dobi (Findak, Delija, 2001). Zbog svega dosad navedenog o važnosti igre za djecu predškolske dobi, igra se primjenjuje i u radu s djecom na ledu te predstavlja jednu od glavnih aktivnosti. U sljedećim poglavljima bit će objašnjene neke od elementarnih i štafetnih igara primjenjive u radu s djecom na ledu.

5.1. Elementarne igre

Najčešće elementarne igre koje se provode u radu s djecom predškolske dobi na ledu su: „Crna kraljica, 1, 2, 3!“, „Vuk i ovce“, „Ledena baba“, „Lovice“ i „Slušaj signal“.

Igra „**Crna kraljica, 1, 2, 3!**“ provodi se u početnim grupama škole klizanja, a dobra je za dodatno učenje zaustavljanja djece na ledu. Jedno dijete je „crna kraljica“ dok izgovora: „crna kraljica, 1, 2, 3!“ djeca se kreću unaprijed odrazima ili nekim drugim osnovnim oblikom kretanja koji se unaprijed dogovori. Kada sve izgovori i okrene se svi se ostali suigrači moraju zalediti, odnosno što prije stati uz pomoć jednog od dva načina zaustavljanja na ledu koja su se prethodno usvajala. Djeca koja nisu uspjela stati idu na početak, a tko ulovi „crnu kraljicu“ postaje nova „crna kraljica“.

Igra „Slušaj signal“ može se provoditi u bilo kojoj grupi u programu škole klizanja s time da se prilagodi uzrastu djece i njihovim sposobnostima. Igra se tako da voditelj ispred djece izvodi oblike kretanja na ledu koje djeca paralelno ponavljaju. Na dogovoreni znak sva se djeca moraju što prije vratiti na početak (Mikulec, 2006).

Ostale navedene igre također se provode u programu škole klizanja, ali u naprednijim grupama u kojima su djeca ovladala osnovnim oblicima kretanja na ledu, promjenama smjera kretanja i osnovnim koracima. Jedna od takvih igara je „**Vuk i ovce**“ u kojoj se „vuk“, odnosno jedno dijete nalazi na jednoj strani leda, a „ovce“, odnosno ostala djeca su na drugoj strani. U istom trenutku započinju klizati jedni prema drugima te koga „vuk“ ulovi postaje novi „vuk“ (Mikulec, 2006).

Kod igre „**Ledena baba**“ voditelj odabere jedno dijete koje će biti „ledena baba“ i čiji je zadatak loviti ostalu djecu. Djeca koja su ulovljena trebaju čučnuti te ne mogu biti odleđena od strane druge djece suigrača. Pobjednik je ono dijete koje najduže ostane nezaleđeno (Mikulec, 2006).

Igra „**Lovice**“, također je lovnog karaktera kao i prethodne dvije igre, međutim ukoliko se provodi u najnaprednijoj grupi i s većim brojem djece tada se umjesto jednog „lovca“ mogu izabrati dva ili tri. Koga „lovac“ uhvati odmah preuzima njegovu ulogu i nastavlja loviti drugu djecu (Mikulec, 2006).

5.2. Štafetne igre

Od štafetnih igara na ledu najčešće se u radu s djecom provode sljedeće: „Slalom oko čunjeva“, „Tko prvi do čunja“ i „Tko prvi“ (Mikulec, 2006).

Igra „**Slalom oko čunjeva**“ se provodi na način da voditelj prvo podijeli djecu u dvije ili tri kolone, odnosno ekipe ovisno o samom broju djece. Zadatak je da na dogovoreni znak djeca koja su prva u koloni kreću i rade slalom oko postavljenih čunjeva, a kada zaobiđu zadnji, vraćaju se redeći odraze unaprijed po ravnome. Iduće dijete u koloni može krenuti tek kada mu prethodno dijete dotakne dlan. Pobjeđuje ona ekipa koja je prva odradila navedeni zadatak. Ova igra provodi se u najnaprednijoj grupi, dok u početničkim grupama primjenjuje se igra „**Tko prvi do čunja**“. Igra se provodi tako da voditelj također podijeli djecu u kolone te uz jednaka pravila kao i u prethodnoj igri. Međutim, kod ove igre postavlja se isključivo jedan čunjić kojega djeca trebaju dotaknuti ili zaobići ovisno o prethodnome dogovoru. Djeca do čunjića i unazad mogu raditi odraze unaprijed ili neki drugi oblik kretanja na ledu ovisno o dogovoru. Pobjednik je također kolona odnosno ekipa koja je prva uspjela obaviti postavljeni zadatak (Mikulec, 2006).

Kod igre „**Tko prvi**“ djeca se, također ovisno o broju, dijele u kolone te se postavlja jedan čunjić. Međutim, u ovoj štafeti jedno će dijete uzeti čunjić i predati ga sljedećem, a sljedeći će ponovno čunjić vratiti, te tako naizmjenice. Ponovno pobjeđuje ekipa koja je prva uspješno obavila navedeni zadatak (Mikulec, 2006).

Koje ćemo zadatke postaviti te varijacije provoditi ovisi o djeci i njihovim sposobnostima, motoričkim znanjima kao i usvojenim sadržajima na ledu. Također, potrebno je paziti na to da je igra djeci izvediva te da im nije pretjerano lagana ili teška kako ne bi došlo do gubitka motivacije.

6. ZAKLJUČAK

Klizanje je popularan natjecateljski, ali i rekreacijski sport čiji počeci datiraju još od srednjeg vijeka. Međutim, klizačke discipline kakve su danas poznate pojavile su se u 18. stoljeću. Najpogodnija dob za početak bavljenja klizanjem je upravo predškolska dob u kojoj su djeca spremna za usvajanje osnovnih elemenata klizanja. Osim što takav način učenja pridonosi upoznavanju osnovnih elemenata i njihovom svladavanju, ono ima i dugoročne, višestruko potencijalne pozitivne utjecaje koji su vidljivi u mogućnosti nesmetanog provođenja slobodnog vremena u zimskim mjesecima unutar rekreacijskih programa na ledu, uslijed čega se otvara mogućnost bavljenja profesionalnim sportom u jednoj od četiri spomenute discipline klizanja.

Pregledom relevantne domaće i inozemne literature uočen je veliki utjecaj klizanja na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece. Također, posebice u umjetničkom klizanju vidljiva je i nužnost kombinacije većine motoričkih sposobnosti u svrhu ostvarivanja značajnijih uspjeha u profesionalnom bavljenju ovim sportom. Postojeći program škole klizanja u Republici Hrvatskoj ostvaruje razvoj navedenih sposobnosti putem savladavanja osnovnih elemenata klizanja kao što su: osnovni elementi kretanja na ledu, osnovni ravnotežni položaji, osnovne promjene smjera kretanja, osnovni koraci i osnovne piruete. Također, shodno tome postoji razrađena metodika učenja navedenih osnovnih elemenata klizanja. Temeljem pregleda literature učinjenog u ovom radu kao i iskustvu dobivenom iz prakse, proizlazi da bi škola klizanja osim rada na ledu trebala obuhvaćati i rad van leda. Postoji niz vježbi koje se mogu provoditi van leda u svrhu razvoja spomenutih motoričkih sposobnosti čime bi se osim na upotpunjavanje razvoja motoričkih sposobnosti utjecalo i na samu tehniku izvođenja elemenata na ledu.

Uz dopunjeni program učinak škole klizanja ne bi bio veći samo na motoričke sposobnosti djece nego bi pružio bogatiji sadržaj koji osim vježbi i igara na ledu pruža i široki spektar vježbi i igara van leda. Također, navedeni sadržajniji program dodatno bi upotpunio psihološki kao i odgojni aspekt škole klizanja.

LITERATURA

1. Benković, S. (2013). *Program škole klizanja djece predškolskog uzrasta*. Zagreb: KK „Medveščak“
2. Findak, V. & Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: EDIP d.o.o.
3. Hagen, P. (1995). *Figure skating*. Illinois: NTC/Contemporary Publishing Group USA
4. Mikulec, S. (2006). *Program škole klizanja KKK „Medveščak“*. Zagreb: KKK „Medveščak“
5. Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
6. Morrissey, P. & Young, J. (2000). *Figure skating School*. New York: Firefly Books (U.S.) Inc.
7. Mršić, A. & Jerković, S. (2010). *Treći sat, Intenzifikacija rada u nastavi TZK kroz sportske igre*. Đakovo: Andro Mršić

PRILOG

Informirani pristanak

INFORMIRANI PRISTANAK NA SUDJELOVANJE U IZRADI ZAVRŠNOGA RADA

NAZIV RADA: Osnovni elementi klizanja za djecu predškolske dobi
MJESTO SUDJELOVANJA: Zagreb, Hrvatska
IME I PREZIME STUDENTA: Antonija Mraović
IME I PREZIME MENTORA: Dr. sc. Marijana Hraski

Poštovana gospodo Opuhač,

molimo Vas da odobrite sudjelovanje Vašeg maloljetnog sina Marka Opuhača da u svojstvu demonstratora osnovnih klizačkih elemenata za djecu predškolske dobi sudjeluje u izradi završnog rada Antonije Mraović, studentice Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Odsjek za odgojiteljski studij. Svrha ovoga rada je prikaz osnovnih elemenata škole klizanja i metodike učenja tih elemenata kod djece predškolske dobi.

Želimo da Vaš sin Marko sudjeluje zato što je tek izašao iz predškolske dobi, a izvrsno vlada svim osnovnim klizačkim elementima i može ih demonstrirati kao primjer.

Od Marka se očekuje da pokaže osnovne elemente škole klizanja na ledu Klizališta Velesajam u Zagrebu, u vrijeme redovitog treninga, pod nadzorom studentice Antonije Mraović i svog trenera. Antonija Mraović će fotografirati Marka tijekom izvođenja navedenih elemenata, pri čemu će biti vidljivo njegovo lice. Markovo sudjelovanje u ovom radu je dobrovoljno i anonimno, a nastale fotografije bit će korištene isključivo za potrebe navedenoga rada koji je javan. Marko ni Vi osobno nećete imati nikakvu izravnu korist od sudjelovanja u izradi ovoga rada, kao ni nikakav rizik, no očekuje se da će rad svojim spoznajama dati doprinos budućoj edukaciji voditelja škole klizanja i razumijevanju odgojno-obrazovnog pristupa i učinka klizanja na djecu predškolske dobi. U bilo kojem trenutku možete odustati od sudjelovanja u nastanku ovoga rada.

Ukoliko odlučite sudjelovati u ovom radu, molimo Vas da potpišete ovaj Informirani pristanak uz naznaku datuma. Informirani pristanak i fotografije čuva Antonija Mraović, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

[Redacted signature area]

Svojim potpisom potvrđujem da sam informirana o završnom radu studentice Antonije Mraović i pristajem da u njemu sudjeluje moj sin Marko Opuhač na gore navedni način.

U Zagrebu, 18.05.2018. (datum)

Tanja Opuhač

Antonija Mraović

Opuhač Tanja

Antonija Mraović