



Atletska šola Rožle Prezelj

SKUPAJ Z VAMI DO USPEHA

MEJE

Meje so vsaka omejitev, pravilo, zakon. So bistvenega pomena za razvoj zdravih odnosov, ki temeljijo na odgovornosti, spoštovanju in zaupanju. Zagotavljajo samoodgovornost, motivacijo in pripravljenost na sodelovanje. Pravilno postavljanje mej ni lahka naloga. Stroka pravi, da mora biti zahteva jasna. Pričakovanja naj bi razložili tako, da bo otrok razumel, kaj in zakaj se nekaj od njega pričakuje. Kot vzor tudi sami pravilo dosledno in brezpogojno spoštujemo. Pri postavljanju zahtev, si lahko pomagamo s pogajanjem po načelu "zmagam -zmagaš". To pomeni, da v primeru, da se otrok ne strinja s starševsko zahtevo, dobi možnost, da predlaga svojo. V kolikor je ta sprejemljiva za oba, jo sprejmemo in realiziramo. Tako starš ne izgublja avtoritete in zaupanja otroka. Meje nikakor niso manipulacije. So pozitivne informacije, ki ustvarjajo pozitivno socialno -čustveno okolje med ljudmi. Otroka naučijo ljubezni do samega sebe in drugih, ga učijo reševati probleme in izražati čustva, ne da bi pri tem prizadel druge. Predvsem pa otroku dajejo občutek varnosti, saj ve, da se lahko sproščeno predaja delu, ne da bi ga pri tem kdo motil.

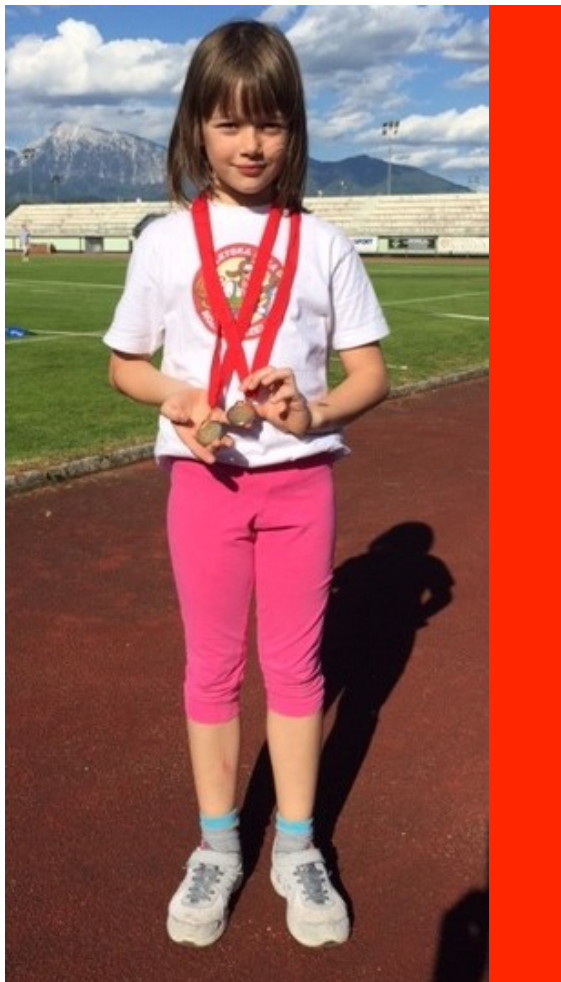
POČITEK

Spanje je bistvenega pomena za razvoj in rast otrok. Medtem, ko so oni v deželi sanj, se njihovo telo in možgani pripravljajo na nov dan. Naspani otroci bolje funkcionirajo, memorizirajo, so kreativnejši in bolj zbrani. So manj nagnjeni k vedenjskim in psihološkim problemom, spočito telo pa se lažje bori z boleznimi. Dobre spalne navade nam lahko pomagajo pri preprečevanju večnih borb, kdaj zlezi v posteljo. Rutina pred spanjem, pri kateri lahko sodeluje celotna družina, bo otroka podzavestno pripravila na spanec. Branje, pripovedovanje zgodbic ali poslušanje mirne in ne preglasne glasbe so lahko dobra navada. Pred spanjem se je posebej priporočljivo izogibati prepirom, televiziji, računalnikom in prigrizkom. Odhod v posteljo vsak večer ob isti uri, bo razvil pri otroku pogojni refleks, zaradi katerega bo otrok ob uri za spanje postal zaspan. Zavoljo trdnjše in kvalitetnejše spanca je priporočljivo, da otrok spi sam v tihi in zatemnjeni sobi. Faza globokega spanca bo tako daljša in s tem se bo lahko sprostil več ravnega hormona, pomembnega za rast in regeneracijo.

V končni fazi pomeni mirna noč tudi dober spanec za starša.

Menimo, da so delo, učenje, šport in druženje pomembni, a spanec je najpomembnejši in naj bo vedno na prvem mestu.





Vadba v Atletski šoli Rožle Prezelj

GIBANJE ZA ZDRAV IN PRAVILEN RAZVOJ OTROKA

V Atletski šoli Rožle Prezeli je vadba sestavljena tako, da otrok razvija predvsem lokomotoriko in koordinacijo. Obenem pazimo, da se razvija občutek za prostor ter vidno, slušno in čutno zaznavanje. S tekalnimi igravicami razvijamo tako aerobne kot anaerobne sposobnosti. Pri otrocih starejših od 6 let že delamo na hitrosti in natančnosti izvedbe giba ter več pozornosti namenimo učenju osnov atletike: meta, skoka in teka. Vseskozi se trudimo, da se otroci kar največ naučijo skozi igro., saj so takrat sproščeni in odprti za novosti. Spontano izberejo najbolj racionalni gib, ki je navadno tudi najpravišji. Ta prinese najboljši rezultat brez tveganja poškodbe.

PRIPRAVLJENI NA VADBO?

Pravilna obutev in oprema sta seveda pomembna. Kratke ali elastične hlače in majica omogočajo otroku popolno gibljivost in s tem lažje izvajanje vaj. V izogib prehladu je pametno po vadbi preznojene obleke zamenjati s suhimi. V kolikor vadba poteka na prostem pa lahko pride zgornji del trenerke še kako prav.

V telovadnici je po naših izkušnjah najbolje, če so otroci obuti v za šolske copate – navadne z elastiko. Obutev, ki ne daje močne opore stopalu, omogoča otroku, da stopala krepí. Pri tem ne gre le za odpravljanje ali preprečevanje ploskih stopal, ampak tudi izvedbo pravilnejšega giba, ki ga omogoči le dovolj močno stopalo. Na štadionu bomo seveda obuti v superge. Dobro je izbrati takšne, ki imajo mehak in raven podplat ter se jih zaveže z vezalkami.

Ne pozabimo: na vadbo pridemo nekaj minut pred začetkom ure, da se v miru pripravimo in z vadbo začnemo zbrani ter dobre volje.

HIDRACIJA

Priporočamo, da imajo otroci s seboj na vadbo plastenko vode. Dehidracija namreč zmanjšuje fizične in mentalne sposobnosti. Zakaj voda? Izguba tekočine med našo vadbo ne bo tolikšna, da bi otrok, ob sicer pravilni prehrani, potreboval izotonične napitke. Ti se priporočajo vrhunskim športnikom ali zelo resnim rekreativcem. Pravtako odsvetujemo sokove in vode z okusom. Hitri sladkorji povečujejo hiperaktivnost pri otrocih ter večji in nenaden padec energije. Tudi fruktoza ni ravno nedolžna, saj se presežek le-te pretvori v trigliceride. Otrok naj raje potrebno količino fruktoze zaužije s kosom sadja ali dveh na dan. Seveda bojo hvaležni tudi otroški zobki.

TEKMOVANJA

V AŠ RP želimo otroke naučiti, da je življenje "tek na dolge proge", a da je vse mogoče. Otrok bo lažje premagoval ovire v življenju, če bo razumel, da so padci nekaj normalnega, vendar, da šteje, kolikokrat si se pobral. Morda nam današnji šport in družba sama vsilujeta mišljenje, da je važno le 1. mesto. Vendar temu ni tako in resnično se trudimo, da otroci vedo, da so pomembni ne glede na to, kako daleč skočijo, vržejo žogico ali hitro tečejo. Tekem tako prvotno ni bilo v našem programu. Ker pa so nekateri od otrok izrazili željo po tekmovanju, bomo našim atletom nastop na tekmi omogočili.