

VSEBINA URE: Fair Play in krepilne vaje

STOPNJA UČNEGA PROCESA: podajanje novih informacij in urjenje

RAZRED: 6., 7., 8., 9.

CILJI:

- podajanje novih informacij (prebrati napisano),
- ohranjati gibalne in funkcionalne sposobnosti organizma (moč, gibljivost),
- ohranjati pravilno telesno držo in skladno postavo,
- sprostitvev po učenju.

MOŽNI PRIPOMOČKI, POMAGALA: mehka podlaga za vaje na tleh, izbrana glasba, pametni telefon

SNOVNA PRIPRAVA (preberi in si zapomni)

Fair play

Fair play oziroma poštena igra, pomeni dostojanstveno prenašanje poraza in zmage, spoštljiv in prijateljski odnos do tekmecev, trenerjev, sodnikov in organizatorjev. Je spodbujanje manj sposobnih, uživanje v svojih in drugih uspešnih potezah in tudi spoštljiv odnos do drugih zunaj igrišča.

Lepo je **zmagati**, še lepše je **sodelovati**, najlepše je igro **vzljubiti**.

Pravi športnik se ravna po načelih fair playa. Včasih lahko to pomeni, da prekine igro z namenom, da bi popravil krivico, ki se je zgodila, da bi pomagal tekmeču, ki se je znašel v nepričakovanih težavah ali nevarnosti, ki ovira njegov nastop. Pravi športnik se veseli zmage le, če imajo vsi sodelujoči enake možnosti za uspešen nastop in dobro pripravo. V športu, ki upošteva fair play, ni želja po namerni povzročitvi telesne poškodbe in ni psihičnega oziroma besednega nadlegovanja.

GLAVNA NAČELA FAIR PLAYA

- spoštovanje pravil,
- spoštovanje sodnikov in njihovih odločitev,
- spoštovanje tekmecev,
- načelo enakih možnosti za sodelovanje,
- ohranjanje oblasti nad lastnimi ravnanji in samim seboj.

ŠPORTNO OBNAŠANJE

- šport je igra; povabimo k igri tudi prijatelje,
- ne iščimo vzroka za svoje neuspehe pri drugih,
- spoštujemo nasprotnikovo znanje in sposobnosti,
- priznajmo, da so tudi uspešnejši in spretnejši od nas, zberimo pogum in jim čestitajmo.
- nagrajujmo dobre nasprotnikove poteze.

POŠTENA IGRA

- spoštujemo drugačnost,
- bodimo strpni, enakopravni in dostojanstveni,

- ne bodimo nasilni in ne podpirajmo nasilnih dejanj,
- pomagajmo šibkejšim in razočaranim, da bodo v športu uživali.

ŠPORTNA IGRA

- s svojim obnašanjem pozitivno vplivajmo na gledalce.

DOBER ŠPORTNIK

Spoštuje igro in se trudi, da bi bila ta kar najboljša. Dobro igro spoštuje tudi ne glede na to ali je zanj zaslužen on ali njegov tekmeč. Dober športnik je prijazen tako ob svoji zmagi kot ob porazu, zato ker spoštuje tekmece, športne vrednote in športnega duha. Dober športnik vedno poskuša igrati po svojih najboljših močeh ter spoštuje in podpira pravila.

Šport je lahko lep, če tako želimo udeleženci v športu

Šport naj bi širil vrednote, ki so na lestvici človeških vrednot med ljudmi zelo visoko: to je poštenost, spoštljivost, sprejemanje drugačnosti, doslednost, vztrajnost, delovne navade in še bi lahko naštevali. Razvoj družbe v smeri storilnosti pa je s komercializacijo tekmovalnega športa spodbudil, da so nekateri akterji v športu pozabili na tako vlogo športa. Šport vidijo le kot sredstvo za doseg materialnega blagostanja in kot sredstvo za doseganje brezpogojne zmage in slave za zmagovalce.

Šport je veliko več kot to, zato mnogi čutimo potrebo, da med mladimi športniki širimo idejo fair playa v športu. Šport brez fair playa, je šport brez duše.

Šport nam ob upoštevanju načela fair playa lahko v življenju koristi pri vsestranskem razvoju naše osebnosti in pri doseganju zadovoljstva v življenju. Lahko nam nudi vrsto kvalitet, ki nam bodo v življenju pomagale premagovati življenjske težave in nam omogočile, da bomo uspešni pri doseganju svojih zastavljenih ciljev.

V Sloveniji se zavedamo kako pomembno je načelo fair playa v športu, zato je za informiranost mladih športnikov dobro poskrbljeno preko Zavoda za fair play in strpnost v športu. Iz dostopne literature za mlade športnike, starše in trenerje lahko na kratko povzamemo bistvena načela in misli o fair playu.

» V športu lahko sodelujemo v različnih vlogah: kot športnik, trener, sodnik, organizator in tudi kot gledalec. Ne glede na našo vlogo se nas šport dotakne in v tistem trenutku nas tudi spremeni. Tako oblikuje našo osebnost in bogati naše čustveno življenje. Učinek in doživetje športa nista nikoli nevtralna. Prek športa se učimo spoštovanja in poštenosti: lahko nam pokaže pomembnost zavzetosti, trdega dela, discipline in odkritega truda. Če se športa lotimo pravilno, prinaša veselje in užitek. Telo nam je hvaležno, srce nam zaigra, misli so čiste in prijazne, s prijatelji doživimo lepe trenutke. Šport je lahko lep.«

V zavodu za fair play so športnika, ki spoštuje fair play načela poimenovali **SPORTIKUS**.

Besedo so sestavili iz načel:

Sodelujem z veseljem
Pošteno igram
Obnašam se dostojanstveno
Rad imam šport
Tekmujem s ponosom
Izobražujem se vsestransko
Kulturno navijam
Uživam v gibanju
Spoštujem drugačnost

Pravi športnik je SPORTIKUS

- Sportikus ima občutek za lepo igro. Obvlada športne veščine, se zna boriti in zna tudi popustiti.
- Sportikus ima občutek za poštenost. Zna druge preigravati in jih s sodelovanjem tudi razigravati.
- Sportikus ima občutek za odgovornost. Zaveda se, da je družbeni akter in z dejanji krepi svoj karakter.
- Sportikus ima občutek za solidarnost. Ne pozablja na svet, tudi ko je v svetu športa. *Sportikus* ni samo
- športnik, ki lepo igra, temveč tudi
- gledalec, ki kulturno navija,
- sodnik, ki pravično sodi,
- ter trener in funkcionar, ki spoštljivo vodi.

GLAVNA NAČELA FAIR PLAYA SO:

- Spoštujem pravila!
- Spoštujem sodnike in njihove odločitve!
- Spoštujem tekmeca!
- Vsi imajo enake možnosti za sodelovanje!
- Vedno ohranim oblast nad samim seboj in svojimi ravnanji!
- Mladi športniki, ki želijo sodelovati in uspeti v poštenem športu se držijo pravil:
- Sodelujem, ker si tako želim in ne zaradi želje staršev ali trenerja!
- Igral in tekmoval bom po pravilih in v duhu poštene igre!
- Nasilna igra in besedno postavljanje pokvarita razpoloženje vseh sodelujočih!
- Spoštujem svoje tekmece!
- Po zmagi ali porazu se rokujem s tekmeci in sodniki!
- Preden kritiziram soigralce, trenerje ali učitelje, se postavim v njihovo vlogo!
- Zmaga ni vse, veselje, napredovanje v lastnih sposobnostih in navezovanje prijateljskih stikov so enako pomembne stvari!
- Priznam svoje napake in jih skušam odpraviti!
- Nagradim dobre poteze ali igro vsakega športnika!
- Zavedam se, da skupaj s trenerji, sodniki in drugimi ustvarjamo podobo športa!

Povezava: <https://www.sportikus.org/fair-play-sola/fair-play-vodi-naprej/>

Viri:

-Diplomsko delo Edite Djogič, 2007; Razvoj slovenske atletike od leta 1945 do 1950,
-Atletika, pridobljeno in prirejeno iz strani OŠ Rodica.

Ko si preberete kaj je »fair play« v športu, naredite še naslednjo aktivnost:

PRIPRAVLJALNI DEL (9 -11 min)

Ogrevanje (6 min):

- rahel tek na mestu 2',
- tek z visokim dviganjem kolen 2',
- hopsanje 1',
- sonožni poskoki na mestu 1'.

Sklop gimnastičnih vaj (3-5 min):

- kroženje z glavo (10x),
- kroženje z iztegnjenimi rokami (10x),
- kroženje z gležnji in komolci (10x),
- odkloni trupa (10x),
- zasuki trupa (10),
- kroženje z boki (10x),
- predkloni in zakloni trupa (10x),
- zasuki trupa v predklonu (10x),
- kroženje s koleno (10x),
- izpadni korak vstran (10x),
- izpadni korak naprej (10x).

GLAVNI DEL (17-27 min)

Krepilne vaje od 1. do 5. naredite v naslednjem vrstnem redu:

1. vaja: dvigovanje trupa iz leže na tleh v sedeči položaj (trebušne mišice) 15x,
2. vaja: dvigovanje nog in rok iz položaja leže na trebuhu v zaklon (hrbtne mišice) 15x,
3. vaja: počepi 20x,
4. vaja: sklece 10-15x (fantje pravi položaj, dekleta lahko na kolenih),
5. vaja: izpadni koraki izmenično z levo in desno nogo naprej 20x.

Vaje opravite v dveh do treh serijah (2-3 x), z 1 min pavze med vajami. Tisti, ki ste bolj trenirani, lahko naredite krajšo pavzo. Vaje so sestavljene tako, da nova vaja obremeni drugo mišično skupino. Pri izvedbi vaj ne hitite. Ko končate s prvo serijo sledijo 3 min pavze in nato začnete z naslednjo.

ZAKLJUČNI DEL (5 min)

Nekaj vaj za raztezanje mišic spodnjega dela telesa po Tanjinih prikazih.

Izpadni korak v stran – Pri tej vaji pazimo na to, da so kolena nad gležnji (golen je pravokotna na podlago; koleno ne gre čez prste nog) in da stojimo dovolj široko, da pride do učinkovitega raztezanja.



Potisk bokov naprej in dvig zadnje noge k sebi – Pri obeh vajah je zaželeno, da se opiramo na podlago ali na steno, da smo bolj stabilni.



Razteg zadnje stegenske mišice – Koleno iztegnjene noge je lahko rahlo pokrčeno.



Zaprekaški sed – Sprednja noga naj bo čimbolj iztegnjena. K njej se počasi nagibamo s trupom.



Trikotnik – Pri trikotniku uravnavamo raztezanje z iztegnitvijo nog in pet proti tlam. Opiri smo na iztegnjenih rokah ob tla, pogled pa usmerimo navzgor proti popku.



Metuljček sede – Sedimo s poravnanim hrbtom in potiskamo noge proti tlem.



Razteg zadnjičnih mišic – Primemo se pod kolenom in pritegnemo pokrčeno nogo k sebi. Vajo opravimo z levo in desno nogo.

