

Gimnazija Šiška, Desa Kapelj Gorenc, (dgoren@guest.arnes.si)



**PROJEKT CELOVITE PODPORE  
ŠPORTNIKOM V NOGOMETNIH  
INTERNATSKIH ODDELKIH GIMNAZIJE  
ŠIŠKA**

# Etos dobre šole

- Pozitivna pričakovanja,
- zavzetost in skrb učiteljev,
- učinkovita uporaba povratnih informacij.

**Kaj lahko storimo, da bomo bolj uspešni in zadovoljni?**

**Zato je smiselno uporabljati metode akcijskega raziskovanja!**

## Regeneracija, preventivna vadba in psihološka priprava v okviru internatskih nogometnih oddelkov



### •CILJ

- Da se izognemo posledicam pretreniranosti.
- Da, zmanjšamo možnost poškodb.
- Da izobražujemo mlade nogometaše, z namenom dviga kvalitete dela na vseh področjih.

### •NOVOST – AKTIVNOSTI - DOSEŽKI

- Regeneracijski, preventivni treningi za vse letnike in individualni kompenzacijski treningi.
- Delo s športnim psihologom dnevno.
- Fizioterapevtska oskrba dnevno.
- Masaža dnevno in opremljene masažne sobe.
- Izboljšanje prehrane v lastni kuhinji, 5 obrokov.
- Rehidracija organizma dnevno.

### TEMELJNA UGOTOVITEV

- Manj poškodb.
- Boljša delovna klima in odnos z dijaki.
- Veliko dodatnega dela izvajalcev.



## Razvoj celovite oskrbe športnika v okviru internatskih nogometnih oddelkov



### •NOVOST – AKTIVNOSTI - DOSEŽKI

- Regeneracijski, preventivni treningi za vse letnike in individualni kompenzacijski treningi – individualizacija.
- Delo s timom športnih psihologov dnevno.
- Fizioterapevtska oskrba dnevno.
- Masaža in kineziotaping dnevno in opremljene masažne sobe v vsakem letniku.
- Izboljšanje prehrane v lastni kuhinji, 5 obrokov.
- Rehidracija organizma dnevno.
- Predavanja , delavnice in tečaji za kvalitetno in samokritično delo v športu.

- **DOSEŽEN CILJ**
- **5 STOPNJA INOVACIJSKEGA PROJEKTA**
- Zmanjšali smo število poškodb.
- Dvignili smo kvantiteto in kvaliteto ponudbe za dijake športnike.
- Zadovoljstvo dijakov in staršev s programom internatskih oddelkov

### TEMELJNA UGOTOVITEV


- Manj poškodb, večji športni napredek.
- Boljša delovna klima in odnos z dijaki.
- Veliko dodatnega dela izvajalcev.


# Sodelujoči v projektu

- Ožja delovna skupina in ravnatelj , ki koordinirajo delo.
- Izvajalci : 3 psihologi, 5 trenerjev, 3 športni pedagogi, 4 vzgojitelji, 4 razredniki, ekonom in vodja kuhinje, profesorski zbor v nogometnih oddelkih za izvajanje medpredmetnih povezav.
- Uporabniki: 88 dijakov športnikov v internatskih nogometnih oddelkih, delno tudi dijaki v klasičnih športnih oddelkih (vadba za poškodovane, teoretične vsebine)




# Zakaj celovita podpora športnikom znotraj šolskega programa?

- Ker šola v oddelkih internatskega tipa povezuje vse partnerje v projektu: dijake, starše, trenerje, profesorje, in ostale člane strokovnega tima, ki imajo skupna in podobna pričakovanja.
  - Ker želimo izboljšati učno okolje in uporabljati primerno orodje za kakovostno prilagajanje športu.
  - Ker smo fleksibilni pri delovanju, ki temelji na akcijskem raziskovanju. Projekt se prilagaja vsem spremembam in tako deluje v okolju in prostoru za uporabnike najbolj optimalno.
  - Ker si postavljamo individualne cilje za vsakega posameznega dijaka- športnika, za njegov maksimalni napredek.
- 



# Zakaj je bila potrebna preobrazba športnega dela ponudbe v športnih oddelkih internatskega tipa?

- **Ker šola prevzema celodnevno celotedensko oskrbo dijaka športnika in s tem vnaša v okolje in prostor Slovenije svoj model delovanja, ki bo določal standard delovanja tudi za morebitne oddelke internatskega tipa v drugih šolah v Sloveniji.**
  - **Ker smo želeli nadgraditi naše organizacijske veščine iz preteklih let pri delu z športnimi oddelki klasičnega tipa z novimi prijemi, jih preizkusiti v akciji in ponuditi kot inovativni projekt širši srednješolski javnosti.**
  - **Ker dosedanji sistem ni dovolj razvijal kvalitet dijakov športnikov, ki so potrebne za uspeh. Bil je tudi premalo fleksibilen za način dela internatskih oddelkov.**
- 



# RAZVIJAMO KVALITETE POTREBNE ZA USPEH

- Predanost športu,
- disciplino,
- trud in trdo delo,
- doslednost,
- spoštljivost in poštenost,
- prijateljstvo, partnerski odnos in strpnost,
- pripravljenost na vsestranski razvoj,
- veselje in užitek v športu.





# ŽIVLJENJE ŠPORTNIKA

## FIZIČNA PRIPRAVA

- trening
- regeneracija

## PSIHIČNA PRIPRAVA

- mentalni trening
- sprostitvev in koncentracija

## SOCIALNO PRILAGAJANJE

- prilagoditev ekipi, prijateljstvo
  - skrb za vsestranski razvoj
  - osvojiti ritem in sistem dela

# Aktivnosti v projektu

- Naj nogometni razred zadiha.
- Treningi v šoli in transformiran učni načrt športne vzgoje kot podpora športniku nogometašu.
- Regeneracija, preventivna vadba, psihološka priprava in medicinska oskrba dijakov.
- Učni načrt razširjenih tematskih sklopov teoretičnih vsebin (Poskusi elementov športne strokovne gimnazije) – teoretične vsebine športa in športu sorodnih znanj. Dijaki pripravljajo svoj portfolio.
- Medpredmetne povezave in sodelovalno poučevanje.

# NAJ NOGOMETNI RAZRED ZADIHA

## Učenje učenja

- **Cilj:** spodbuditi dijake, da si postavijo cilje, spoznajo svoje vrednote, naučiti dijake planiranja svojega časa, zagotoviti sprotno učenje, umestitev učenja v dnevni urnik.
- Tedensko razdelimo obrazce za planiranje in vpis realizacije plana dnevnih obveznosti skozi teden. Obrazci so tudi na internetni strani pod športnogometni oddelki-gradiva. Spodbujamo izpolnjevanje. Tedensko dijaki oddajo obrazec razredniku.
- Analiza in statistična obdelava planiranja (obrazcev), v povezavi s preverjanji in količino učenja po realizaciji. Refleksija: čas učenja, ocene.

# NAJ NOGOMETNI RAZRED ZADIHA

## Učenje učenja

- **Prosimo starše za pomoč pri nadzoru in izpolnjevanju obveznosti čez vikend v domačem okolju. Razredniki na roditeljskih sestankih.**
- **Pomoč pri planiranju in motiviranje za realizacijo plana, tedensko. Ocena klime v dijaškem domu. (vzgojitelji)**
- **Individualna obravnava dijakov z večjimi učnimi težavami, pomoč pri planiranju (pedagoški koordinator)**
- **Razgovori s profesorji mesečno, zbiranje podatkov o pripravljenosti na pouk dijakov. (pedagoški koordinator)**



# NAJ NOGOMETNI RAZRED ZADIHA

## Učenje učenja

- **Delavnice: Določanje ciljev, Moje vrednote, Športnik in športni stil življenja, v šoli in na pripravah v okviru OIV. (športna koordinatorica)**
- **Delavnica: Kako naj se učim za 1.letnik (svetovalna delavka)**
- **Delo na treningih po obdobjih in po posameznikih, vezano na analizo planiranja, spremljanje prisotnosti in kvalitete dela dijakov. Razgovori trenerjev z dijaki, ki imajo učne težave.**
- **Refleksija z vprašalnikom: dijaki in starši.(razredniki)**

# Treningi v šoli in transformiran učni načrt športne vzgoje, kot podpora nogometu

- Tedensko sedem enot treninga in športne vzgoje v šoli.
- Priprave skupaj z reprezentanco, junij, julij, zimske aktivnosti, januar, izpit za nogometnega sodnika – OIV,
- Športna vzgoja je podpora treningu, ter ga nadgrajuje in plemeniti: osnovna motorična priprava, atletika, gimnastika, regeneracija, preventivna vadba, vadba za poškodovane, teoretične vsebine.
- Celoletno so v sklopu internatske oskrbe izvedene dodatne ure, namenjene izobraževanju in vzgajanju športnikov.
- Ure sodelovalnega poučevanja v vseh letnikih – kombiniramo gimnastiko ali trening nogometa in preventivno regeneracijsko vadbo in vadbo za poškodovane, dva učitelja na uri, v dveh vadbenih prostorih, z enim razredom.

# Športna vzgoja v medpredmetnih povezavah

- ŠVZ – psihologija – tehnike sproščanja, koncentracija, postavljanje ciljev, motivacija, vrednote
- ŠVZ – biologija – imunski sistem, presnovni procesi, prehrana
- ŠVZ – kemija – prehrana, presnova, doping
- ŠVZ – fizika – racionalizacija gibanja, biomehanika, moč
- ŠVZ – zgodovina – šport skozi čas, olimpizem, šport na Slovenskem

# Individualna obravnava dijakov za kvaliteten športni razvoj

- Dijakom pripravimo individualne fitnes programe
- Enkrat tedensko izvajajo individualni program dopolnilne preventivne vadbe
- Dijakom izdelamo tudi programe vadbe med počitnicami ali v času med jesenskim in spomladanskim tekmovalnim ciklom
- Ob poškodbah jim pripravimo skupaj z našo medicinsko oskrbo program prilagojene vadbe, delovne liste za individualno vadbo
- Pripravili smo tudi delovne liste za individualne oblike vadbe za različne težave in pomanjkljivosti 1, 2, 3



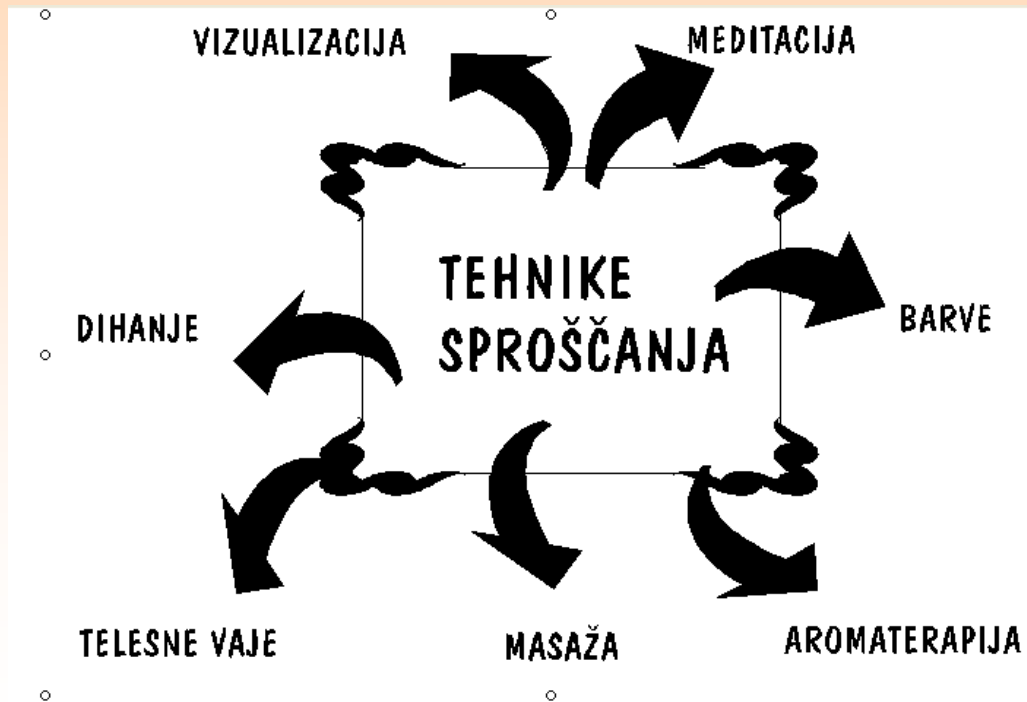
# Regeneracija, preventivna vadba, psihološka priprava in medicinska oskrba dijakov

- Regeneracijski treningi.
- Delo s športnim psihologom.
- Fizioterapevt v šoli – medicinska oskrba dijakov.
- Masaža, limfna drenaža, kineziotaping kot vsakodnevna dejavnost za preventivo in regeneracijo.
- Prehranska podpora organizmu.
- Rehidracija.
- Izobraževanje in strokovna podpora za optimalno regeneracijo. Dnevnik osebne regeneracije.

# Regeneracijski treningi za vse letnike, ob ponedeljekih in petkih zjutraj od 8.00 do 11.00

## Vsebina:

preventivne vaje moči za stabilizacijo trupa in sklepov, pilates, joga, stretching, tai chi, tehnike sproščanja in masaža.



Vadba poteka na Drenikovi v namenski dvorani

## Delo s športnim psihologom

- V tretjem letniku je v septembru izpeljan tečaj psihološke priprave športnika. Program vodi športni psiholog mag. Aleš Vičič.
- Celoletno poteka trening psihološke priprave za dijake 3 in 4 letnika – enkrat tedensko.
- Glede na potrebe je na voljo dijakom dvakrat tedensko. Dijaki se naročijo na razgovor in obravnavo.

## Medicinska oskrba

- Vsi dijaki imajo v prostorih dijaškega doma , vsakodnevno medicinsko oskrbo. Pripravimo jim program vadbe za vrnitev v proces treninga. Izvajamo jo na urah športne vzgoje v namenskem prostoru.

# Masaža, limfna drenaža, kineziotaping

- Vsak letnik ima v svojem nadstropju opremljeno sobo z masažno mizo.
- V vseh letnikih se dijaki izobražujejo za masažo, vsak ponedeljek in petek, celo šolsko leto v okviru treninga regeneracije.
- Prvi in drugi letnik, imata učne ure na pripravah, na Rogli in v Kranjski gori. Tečaje imajo tudi v oktobru in novembru.
- Dijaki s poškodbami, ali manjšimi zdravstvenimi težavami imajo vsak dan, po pouku, po predhodnem dogovoru možnost koristiti masažo, limfno drenažo ali kineziotaping tudi pri profesorjih športne vzgoje.



# Prostori za regeneracijo z masažnimi mizami za vsak letnik



# Prehranska podpora organizma



**V šoli je ustanovljena delovna skupina za izboljšanje kvalitete prehranske podpore športnikov:**

**Skupina pregleda in dopolni jedilnike, predlaga spremembe pri ponudbi prehrane v šolski jedilnici.**

- **Projekt prehranske podpore zajema izobraževanje z medpredmetnimi povezavami, predavanji in delavnicami, izdelavo lastnih jedilnikov, vse z namenom izboljšati prehranske navade športnikov.**
- **Osnovni cilj letošnjega leta je izboljšati delovanje imunskega sistema dijakov s pomočjo prehrane. Uvedli smo delno samopostrežni sistem prehrane. (sadje, solatni bar, oreščki, napitek za dobro jutro, napitek za imunski sistem, obogatena ponudba za zajtrk)**

# Rehidracija organizma



- **Ker je dobra rehidracija osnova vsake regeneracije, na vseh športnih aktivnostih poudarjamo in zagotavljamo pogoje zanjo. Dijaki v šolski kuhinji pred treningom dnevno prevzamejo čaj in ga odnesejo s seboj na trening. Vodo ali rehidracijsko tekočino odnesejo v plastičnih stekleničkah, ki jih je zagotovila NZS.**

## **Kako motivirati dijake in profesorje za sprotno spremljanje in izboljševanje projekta:**

**Pridobivanje novih znanj se nikoli ne konča. Možnost šolanja in učenja je privilegij in ne obveznost. Moč znanja nam omogoča razvoj, uravnoteženost in zadovoljstvo v življenju. Učitelji Gimnazije Šiška imamo čudovito poslanstvo, da širimo znanje, spodbujamo vedoželjnost, vodimo, motiviramo, gradimo spoštljive kvalitetne odnose, smo del kreativne akademske sredine, ki skrbi za privilegij šolanja, učenja in zadovoljstva v življenju naših dijakov- športnikov. Smo šola zadovoljnih ljudi!**





- *Za dijake športnike sta uspešnost v šoli in športu samo vmesna cilja za doseganje končnega cilja, tj. uspešnost in zadovoljstvo v življenju.*

*Matej Tušak*

*Z našim načinom delovanja želimo omogočiti, da se dijakom športnikom to lahko uresniči.*

*Hvala za vašo pozornost!*



Ime in priimek: \_\_\_\_\_ Razred: \_\_\_\_\_ Datum: od \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_

## Urnik

OBVEZNOSTI TEGA TEDNA:							OBVEZNOSTI PRIHODNJEGA TEDNA:	
ura ↓	dan →	PON.	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
P	7.10-7.55							
1.	8.00-8.45							
2.	8.50-9.35							
3.	9.40-10.25							
4.	11.05-11.50							
5.	11.55-12.40							
6.	12.45-13.30							
7.	13.35-14.20							
8.	14.25-15.10							
	15.15- 16.00							
	16.00 – 17.00							
	17.00 – 18.00							
	18.00 – 19.00							
	19.00 – 20.00							
	20.00 – 21.00							
	21.00 – 22.00							
	spanje							

Najprej v urnik vpiši treninge in druge predvidene obveznosti

Planiraj učenje
Pon
Tor
Sred
Čet
Pet
Sob
Ned

Dnevno izpolnjuj tabelo:

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

Podpis staršev:

Podpis vzgojitelja:

### Oddaj razredniku za pretekli teden!

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

