

Pustolovski park in njegov izjemen vpliv na otrokov gibalni in psihosocialni razvoj



Rok Weiss, učitelj športa, OŠ Loka Črnomelj

Fotografije: Pustolovski park Otočec, Terme Krka

Preden sem začel delati kot učitelj športa, sem bil zaposlen v turizmu, kjer smo nudili tudi športno rekreacijo v Pustolovskem parku Otočec. Kot licenciran inštruktor pustolovskega parka sem veliko časa preživel med krošnjami dreves ter se srečeval s številnimi otroki, ki so premagovali ovire in poligone, postavljene na drevesih. Nekateri so tja prišli z družino ali prijatelji, drugi pa v sklopu šolskega pouka – bodisi na športni dan ali v okviru izbirnega predmeta. V članku bom predstavil pomen gibanja in premagovanja ovir v pustolovskem parku za otrokov vsestranski razvoj.

Uvod

Še pred pojavom pustolovskih parkov smo poznali adrenalinske parke. Takšni parki so bili zgrajeni z namenom vojaškega treninga, leta 1980 pa so se pojavili adrenalinski parki, kot jih poznamo danes. Parki so postavljeni na gozdnih površinah ali ob robu travnikov. V Sloveniji je bil prvi adrenalinski park zgrajen leta 2001 na Ljubelju. Ideja za gradnjo je prišla iz tujine, kjer so se parki pojavili že veliko prej. Adrenalinski park se nekoliko razlikuje od pustolovskega, predvsem se razlikuje v gradnji, in sicer je adrenalinski park sestavljen iz umetne konstrukcije in ni namenjen otrokom. Prav tako lahko otroci po pustolovskem parku plezajo samostojno, s predhodno seznanitvijo s pravili. Pustolovski parki niso usmerjeni na adrenalinska doživetja, ampak na razvijanje gibalnih sposobnosti in spretnosti in na pri-

jetna doživetja v naravi. Danes imamo v Sloveniji že več kot deset pustolovskih parkov, ki so razpršeni po vsej Sloveniji. Sam se bom v tem članku osredotočil na Pustolovski park Otočec.

Koncept pustolovskega parka

Pustolovski park temelji na doživljajskem popotovanju preko posebej urejenega plezalnega poligona, ki je zgrajen med krošnjami dreves, in to tako, da si obiskovalci sami lahko izbirajo sebi primerno težavnostno stopnjo. Sestavljajo ga različni poligoni, na katerih si vaje sledijo ena za drugo, hkrati se postopoma dviguje tudi višina. Park je namenjen predvsem družinskemu obisku, ker omogoča dejavnosti, namenjene celotni družini, primeren je za otroke od 4. leta dalje. Pustolovski park omogoča gibalne dejavnosti v naravi, pri čemer govorimo o gibanju tako





v vertikalni (plezanje, spuščanje, drsenje ...) kot tudi horizontalni (hoja, skoki ...) smeri. Torej park predstavlja prostor oziroma igrišče, ki je namenjeno igri, gibanju in doživetjem v naravi. Dejavnosti v parku se izvajajo od aprila do oktobra, in sicer v času, ko je park uradno odprt in so tam prisotni inštruktorji.

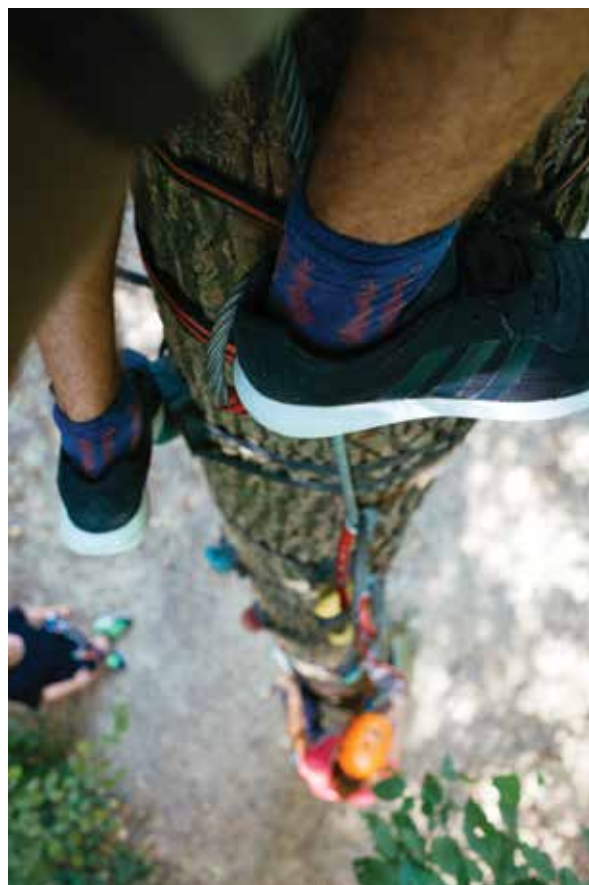
Prednosti pustolovskega parka so (Paternost 2012):

- gibanje na svežem zraku, stran od industrijskih mest in prometnih cest;
- otroke privabiti v naravo, stran od računalnikov;
- aktivnosti, ki jih počnemo, zajemajo celotno telo;
- vplivamo na razvoj gibalnih sposobnosti;
- park je namenjen vsem (tako otrokom kot odraslim);
- park zagotavlja 100 % varnost in soočenje z elementi na višini;
- poligoni so za otroke še posebej urejeni, saj imajo elementi poimenovanje, ki pritegne otroke, ki tako sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja;
- park je lahko kraj, kjer se otroci srečujejo in igrajo z ostalimi otroki, starši, starimi starši itd., ki bodisi spremljajo otroke ali se za aktivnost odločijo tudi sami;
- v parku lahko otroci praznujejo rojstni dan in tako na drugačen, zanimiv in aktiven način preživijo čas s prijatelji.

Otrok in naravne oblike gibanja v pustolovskem parku

Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otrok v gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti se urijo njegove spretnosti. Z ustreznimi spodbudami znotraj družine in kasneje v šoli pri otroku vplivamo na njegov kasnejši življenjski slog (Škof 2007).

Naravne vrste gibalnega izražanja so za otroke zelo pomembne, ker so podlaga za vso motoriko, ki jo otrok potrebuje v vsakdanjem življenju. Pomembne so tudi zato, ker razvijajo osnovne gibalne spretnosti za nadaljnja sestavljena gibanja (Kosec in Mramor 1991). Obvladanje naravnih oblik gibanja ima širši življenjski pomen, saj se z njihovo pomočjo ne razvija-





jo le osnove za športno rast posameznika, temveč so to življenjsko uporabna gibanja, s katerimi izboljšujemo kakovost življenja (Pistotnik, Pinter in Dolenc 2002).

Plazenje, lazenje in plezanje so le nekatere naravne oblike gibanja, ki jih otroci v pustolovskem parku nenehno ponavljajo. V današnji časih, ko je način

preživljanja prostega časa drugačen, je obisk pustolovskega parka odlična priložnost, da otroci vsaj delno nadomestijo izpad naravnih oblik gibanja. Se še spomnite, kako smo se kot otroci podili po makadamskih poteh ali igrali nogomet na neravnih in nagrbnjenih travnikih? Ali kako smo plezali po drevesih, se valjali in skakali po snegu? Tega je danes zaslediti izredno malo, morda se je ohranilo še na podežlju, ampak tudi tam veliko manj kot nekoč.

Paternost (2012) v svojem diplomskem delu naravne oblike gibanja v pustolovskem parku deli na:

- **PLAZENJE IN LAZENJE** sta prvi samostojni gibanji otroka. Plazijo se po trebuhu, hrbtu ali boku. Pri lazenju pa se otrok giba s pomočjo rok in nog, trup ima dvignjen od podlage. Gibanji sta koristni, ker se tako hitreje razvijajo in krepijo mišice in sklepi ter se ob tem otroku razvijajo predvsem koordinacija gibanja, ravnotežje in moč. Obe gibanji ugodno vplivata na hrbtenico. V pustolovskem parku se otroci srečujejo predvsem z lazenjem, ko morajo opraviti gibanje skozi različne tunele.
- **HOJA IN TEK** krepi predvsem mišice nog, trupa, ramenskega obroča. Največ elementov vadeči v pustolovskem parku premagujejo prav s hojo. Vendar nobena oblika hoje ne predstavlja običajne hoje, ampak imajo vse naloge večjo zahtevnost, ter se izvajajo v oteženih okoliščinah. Vse pravilno izvedene naloge pripeljejo vadečega na





višjo raven. Tu se srečujemo z različnimi primeri hoje (naprej; bočno; hoja v čepu; zmanjšana podporni ploskev; nestabilna podlaga; mehka podlaga; omejena površina). Ob vseh izvedenih nalogah vadeči pridobiva osnovno spretnost, hitrost, ravnotežje, smisel za orientacijo v prostoru itd.

- **PLEZANJE** se pojavi že zelo zgodaj. Otrok iz svoje radovednosti še preden shodi, že pleza na višji predmet (klop, posteljo). Plezanje pri triletniku je še zelo nezanesljivo, leto kasneje pa nezanesljivost izgine. Po petem letu starosti plezajo tudi na pokončnih plezalih. Pri tem razvijajo moč, gibljivost, koordinacijo ter ravnotežje. Vsak poligon v parku se začne s plezanjem po lestvi. Plezanje predstavlja raznoliko gibanje, saj se lahko spreminja smer plezanja, prijem za plezalo, postavitve ob plezalo, način gibanja po plezalu. Samo plezanje po lestvi ne predstavlja tolikšne zahtevnosti, kot jo predstavlja plezalna mreža. Mreža nekoliko prosto visi, kar še poveča zahtevnost, saj ni nikjer trdnega prijema kot pri lestvi, ampak vadeči pri mreži nekoliko visi in tako pride do izraza moč rok in ramenskega obroča, saj več kot polovico teže telesa nosijo prav roke.
- **VESE** otroci izvajajo že pred tretjim letom, ko preizkušajo svojo moč rok v vesi na veji ali ograji. V pustolovskem parku se srečujemo tudi z vesami. Predstavljajo enega izmed bolj zanimivih elementov. Pri vesah pride predvsem do izraza moč rok.

- **POTISKANJE, VLEČENJE, NOŠENJE, DVIGOVANJE** so zaradi krepilnega učinka zelo koristna gibanja za otroke. Previdni moramo biti predvsem z maso predmeta, ki ga otrok nosi ali dviguje. Gibanja se pojavijo nekje pri drugem letu starosti. V pustolovskem parku gre predvsem za vlečenje raznih sestavnih delov vaje, ki jih morajo uporabljati za premagovanje elementov (npr. vlečenje sank).

Metodika dela in oprema v pustolovskem parku Otočec

Vsi obiskovalci pustolovskega parka Otočec, ne glede na starost, najprej spoznajo varnostno opremo in nato opravijo šolski poligon, namenjen predpripravi za plezanje. Varnostna oprema sestoji iz čelade in varnostnega pasu, na katerem sta vponki z varovalom za pripenjanje na jeklenico ter škripec z vponko z varovalom za spuščanje po jeklenici. Namen šolskega poligona je, da inštruktorji preverijo, ali se obiskovalci varno pripenjajo in upoštevajo navodila, ki jim bodo koristila pri uporabi parka.

Pustolovski park ima 4 težavnostne poligone oziroma proge. Težavnost je določena z barvno oznako. Od najlažje do najtežje si sledijo: rumena – oranžna – zelena – modra. Tako je najlažja proga rumene barve ob ustrezni telesni višini primerna za otroke od 4. leta starosti. Šele ko obiskovalec parka konča poligon oziroma progo določene barve in pride v stik s tlemi, lahko začne prema-

govati ovire na drugem barvnem poligonu ali progi. Težavnost poligonov narašča z višino proge (oddaljenostjo ovir od tal). Seveda se tudi zahtevnost ovir/elementov postopoma veča.

Preden obiskovalci začnejo s plezanjem v parku, inštruktorji preverijo njihovo dosežno višino. Dosežna višina (višina vadečega z iztegnjenimi rokami) je pomembna zaradi tega, ker s težavnostjo prog narašča tudi višina jeklenice, kamor se vpenjamo. Torej, le ob primerni dosežni višini lahko obiskovalci plezajo po določeni progi. Skupno vsem progam je, da vključujejo vsaj en element, pri katerem se je potrebno spustiti po jeklenici s škripcem. Vsak element na progah ima sicer skico, ki naj bi ponazarjala potek vaje, vendar lahko udeleženci uporabijo svojo domišljijo in spretnosti ter ovire premagujejo na svoj način.

Za tiste obiskovalce, ki še nikoli niso bili v pustolovskem parku, se ne glede na starost in dosežno višino priporoča, da začnejo z najlažjo progo in postopoma prehajajo na težje. Velikost parka in število elementov omogoča dve do tri urno aktivnost.

Varnost

Vsi udeleženci v pustolovskem parku Otočec so dolžni uporabljati zaščitno opremo. Čelada preprečuje morebitne udarce glave v vejo ali jeklenico, medtem ko nas varnostni pas varuje pred padcem z višine. V primeru zdrsa, izgube ravnotežja ali neuspešnega premagovanja ovire nas varnostni pas zadrži in prosto obvisimo v pasu, v sedečem položaju, na višini. Takrat obstajata dve možnosti. Vadeči se z nekaj truda in moči povzpne nazaj na progo ter nadaljuje premagovanje ovir ali pa vadečega inštruktorji na varen način spustijo na tla.

Psihološka in socialna komponenta

Premagovanje strahu pred višino in posledično krepitev samozavesti je z vidika psihološke moči otroka izredno pomembna. Velikokrat se med premagovanjem ovire otroci določene ovire ustrašijo in obstanejo in takrat pride na vrsto vloga inštruktorja. Reševanje s spuščanjem po vrvi je vedno zadnja rešitev v takšni situaciji. Inštruktorji poskušamo otroka spodbuditi in mu svetovati, kako določeno oviro premagati. V skoraj vseh primerih otrok na koncu oviro premaga, in to mu da neverjeten



Proge po težavnosti:

Ime proge	Število elementov spretnosti	Dolžina proge	Višina proge	Primernost (dosežna višina*)
Rumena	9	58,50 m	1,50 – 2,50 m	140 cm
Oranžna	15	173,40 m	3,00 – 3,50 m	140 cm
Zelena	8	100,00 m	4,00 – 6,00 m	160 cm
Modra	14	137,50 m	5,00 – 7,00 m	160 cm



občutek ponosa, da je zmogel. Vsekakor otroci v parku poleg gibalne sposobnosti krepijo tudi svojo samopodobo. Vedno je užitek poslušati otroka, kako srečen je, ko mu uspe premagati progo z ovirami, in kako s ponosom razlaga ostalim o svojih pripetljivih tekom plezanja.

V pustolovskem parku se otroci družijo in medsebojno spoznavajo. Tudi otroci, ki se poznajo že več let, se prvič znajdejo v situaciji, ko vidijo, da je prijatelj v težavi, mu bije srce, se znoji in ne ve, kako naprej po progi z ovirami. Takrat pride do izraza pomen prijateljstva in medsebojne pomoči, ki krepi pristne vezi in vzpostavlja odnos spoštovanja.

Vsekakor se otroci v parku naučijo vrednot, kot sta strpnost in pomoč drugim, ter pomena spoštovanja pravil, saj jim le-to omogoča varno plezanje po parku in užitek v gibanju. Tako kot pri pouku športa v šoli tudi v parku spoznamo bolj in manj gibalno sposobne otroke. A bistvo je v tem, da lahko napredujejo vsi.

Možnosti preživljanja časa v Pustolovskem parku Otočec

Dnevi dejavnosti ali izbirni predmeti športa so odlična priložnost, da otroci v sklopu pouka spoznajo pustolovski park. Organizacija športnega dne v pustolovskem parku je super ideja, da učenci kvalitetno preživijo čas v naravi ter krepijo svoje telo in samozavest. Prav tako lahko učitelji športa v sklopu izbirnih predmetov izvedejo določeno število ur v pustolovskem parku. V obeh primerih učitelji sodelujejo kot spremljevalci in organizatorji, medtem ko vso razlago gibanja po parku

in skrb za varnost prevzamejo za to usposobljeni inštruktorji. Inštruktor poskrbi, da vsi učenci uspešno opravijo šolski poligon. To pomeni, da se naučijo pravilno uporabljati varnostno opremo, kar jim omogoča varno plezanje. Po končanem poligonu inštruktorji učence razdelijo po progah glede na njihovo predznanje in dosežno višino. Če je kateri od učencev že izkusil plezanje po pustolovskem parku, mu inštruktor lahko priporoči bolj zahtevno progo. Inštruktorji učence spremljajo s tal ali pa so z njimi na progi. Poleg tega so inštruktorji v parku vseskozi v pomoč, če se kateremu učencu pri določenih ovirah ustavi.

Rojstni dnevi in družinski dan

Obisk pustolovskega parka vsekakor predstavlja alternativno obliko praznovanja rojstnega dne. Namesto da otroci čas praznovanja s prijatelji preživi-





jo doma ob igranju računalniških igrin in nezdravi prehrani, lahko obiščejo pustolovski park. Tam bodo okrepili prijateljske vezi in sprostili hormone sreče na zdrav način.

Vsekakor slabše razvite gibalne sposobnosti in skromna športna znanja staršev celo mladim družinam predstavljajo resno oviro za skupno športno dejavnost. Otroci namreč zelo hitro spoznajo oziroma ugotovijo, kje so prehiteli svoje starše. Na tistih področjih se pozitivni vplivi staršev precej zmanjšajo (Videmšek in Pišot 2007). Zato je eden izmed pomembnih vidikov vzgojiteljske vzgoje staršev tudi ta, da naj z otrokom čim več sodelujejo oz. z njimi počnejo najrazličnejše stvari (Strah 2000), kot je obisk pustolovskega parka.

Šport oziroma njegova različica športna rekreacija ima torej pri zorenju otrok v družini izjemno pomembno mesto. Znano je, da prav v zgodnjem otroštvu lahko najučinkoviteje vplivamo na celostni razvoj otroka, še zlasti pa na njegov gibalni razvoj. Športna vzgoja ima še več kot socialno kompenzacijsko vlogo. V dogledni perspektivi naj bi bila tudi pomemben (so)dejavnik preoblikovanja sprevrženih miselnih vzorcev in življenjskega stila mnogih sodobnih družin. Redno športno-rekreativno udejstvovanje v družini tudi pomembno prispeva k oblikovanju otrokovega odnosa do športa nasploh in njegovega kasnejšega udejanjanja v življenju (Kajtna in Tušak 2005).

Starši naj bodo torej otroku zgled. Športna rekreacija, gibalne in športne dejavnosti so najlepša priložnost za preživljanje prostega časa.

Iličič (2008) pravi, da otroci uživajo v gibanju in se z veseljem vključujejo v športne dejavnosti. Za izvajanje športne dejavnosti je potrebna ustrezna motivacija. Otroci pa so bolj motivirani, če so v vadbo aktivno vključeni tudi starši.

Počitnice

Neustrezna športna naravnost družine se najbolj dramatično kaže v padcu gibalnih sposobnosti otrok v času letnih dopustov staršev in šolskih počitnic otrok. Raziskava je pokazala, da so otroci jeseni ob začetku šolskega leta telesno slabše pripravljeni kot ob koncu, kar pomeni, da njihove poletne počitnice še zdaleč niso aktivne (Videmšek in Pišot 2007). Zelo priporočljivo je, da starši kljub pomanjkanju športnega znanja otroke usmerjajo v gibalno dejavnost. Ker je poletje čas počitnic in lepega vremena, je obisk pustolovskega parka in telesna aktivnost v naravnem okolju vsekakor odlična izbira.

Zaključek

Dimec Časar (2012), športna psihologinja, pravi, da ukvarjanje s športom pomeni zdrav način preživljanja prostega časa. Otrok se s pomočjo športa nauči različnih življenjskih spretnosti, in sicer reševanja težav, uspešnega prenašanja stresa, prevzemanja odgovornosti, komunikacije, prilagajanja, samostojnosti, strpnosti, samodiscipline, vztrajnosti itd. Prav tako razvije delovne navade, zna si bolje organizirati prosti čas, zaradi česar tudi šolske obveznosti opravlja uspešno. Nauči se postavljati cilje in tega, da se mora za uresničevanje teh potruditi, ter se navadi, da se zanaša sam nase, da je v ključnih življenjskih situacijah sam. Starši pa preko športa otroka obvarujejo tudi pred slabimi navadami, kot so kajenje, uživanje alkohola itd.

Vsekakor lahko kot inštruktor pustolovskega parka povem, da se v pustolovskem parku otrokom dogajajo čudovite stvari, in prepričan sem, da vsaka premagana ovira v pustolovskem parku hkrati omogoča tudi lažje premagovanje ovir v vsakdanjem življenju.

Viri

- Dimec Časar, T. (2012): Starši, spodbujevalci otrokove aktivnosti. *Nika* (276), 16–17.
- Iličič, L. (2008): *Športne aktivnosti predšolski otrok ob koncih tedna, med prazniki in v času počitnic*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2005): *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenec, M. (2002): *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Strah, N. (2000): *Športna vzgoja otrok s starši*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škof, B. (2007): *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Paternost T. (2012): *Pustolovski park za aktivno preživljanje prostega časa otrok in staršev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007): *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.