



# ZIMNÉ ŠPORTOVÉ TÁBORY

PRÍRUČKA PRE ORGANIZÁTOROV



# ÚVOD

Hlavným cieľom projektu „Winter Sport is coming“ bolo propagovať zimné športy jednak ako šport a fyzickú aktivitu, ale aj ako vzdelávací nástroj na podporu sociálneho začlenenia, medzikultúrneho dialógu a európskeho občianstva medzi mladými ľuďmi z rôznych prostredí prostredníctvom rozvoja a organizácie táborov zimných športov. Z dlhodobého hľadiska je cieľom projektu zvýšenie zapojenia mladých ľudí pri zimných športoch.

Táto publikácia je jedným z výstupov projektu, predstavuje projekt, použité metodiky a osvedčené postupy zozbierané od iných športových organizácií. Poskytuje príklady a modely pre ostatné mimovládne organizácie a športové organizácie, ako organizovať zimné športové tábory pre mladých ľudí s obmedzenými príležitosťami a propagovať zimné športy.

Vytvorili sme a zorganizovali rôzne modely Zimných športových táborov v 4 krajinách pre rôzne cieľové skupiny. Tábory obsahujú prvky neformálneho vzdelávania a v budúcnosti ich môžu realizovať aj iné športové organizácie.

Počas trvania projektu prebehlo niekoľko aktivít a stretnutí:

- úvodné stretnutie v Bratislave, Slovensko (apríl 2019)
- výskum existujúcich osvedčených postupov národných a európskych zimných športov (máj-august 2019)
- príprava táborov zimných športov (september - november 2019)
- stretnutie partnerov v Taliansku (november 2019)
- Zimný športový tábor v každej krajine (január - marec 2020, február - apríl 2021)
- príprava publikácie (február - jún 2021)
- záverečné stretnutie v Sofii, Bulharsko (jún 2021)

Projekt je výsledkom partnerstva organizácií zo Slovenska, Talianska, Bulharska a Chorvátska.



## OFICIÁLNE INFORMÁCIE O PROJEKTE

Názov projektu: Winter Sport is Coming  
Číslo projektu: 603378-EPP-1-2018-1-SK-SPO-SSCP)  
Trvanie projektu: 01.01.2019 - 30.06.2021  
Webstránka projektu: [www.wintersportcamp.eu](http://www.wintersportcamp.eu)

Projekt „Winter Sport is Coming “ bol spolufinancovaný z programu Erasmus+ Sport, Malé partnerstvá spolupráce.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Táto publikácia odráža iba názory autora a Komisia nezodpovedá za žiadne použitie informácií, ktoré sú v nej uvedené.



# ZIMNÝ ŠPORTOVÝ TÁBOR NA SLOVENSKU



# ÚVOD O ZIMNÝCH ŠPORTOCH

Počas zimnej sezóny je v súčasnosti k dispozícii približne 100 otvorených lyžiarskych stredísk / závisí od roku a snehových podmienok. Väčšina z nich sa nachádza na severe Slovenska vo Vysokých Tatrách, Nízkych Tatrách alebo v národných parkoch Veľká a Malá Fatra.

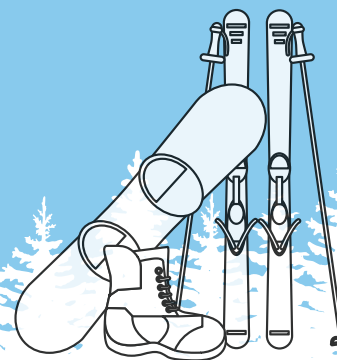
Najznámejšie a najväčšie lyžiarske oblasti sú Tatranská Lomnica, Jasná, Štrbské pleso, Roháčce - Spálená Dolina, Vrátna Free time Zone, Veľká Rača Oscadnica, Park Snow Donovaly, Martinké Hole, Malino Brdo, Bachledka Ski & Fun, Ski park Kubínska hoľa, Jahodná, Šachtičky a mnoho ďalších.

Vzhľadom na celkom dobré možnosti - či už veľa lyžiarskych oblastí alebo geografické a poveternostné podmienky - je vo všeobecnosti medzi verejnosťou pomerne veľký záujem o zimné športy - najmä sánkované medzi deťmi a lyžovanie medzi mládežou a dospelými.

Počas základnej školy sa organizuje najmenej 1 lyžiarsky tábor (spravidla vo veku 12-13 rokov) a 1 počas strednej školy.

Slovenská vláda v roku 2015 predstavila nové nariadenie na podporu pohybových aktivít detí, najmä tých zo sociálne slabších rodín. Na každé dieťa, ktoré sa chce zúčastniť lyžiarskeho alebo snowboardového tábora, existuje príspevok 150 eur. Za posledné 3 roky dostalo túto možnosť asi 271 tisíc detí a bolo to zhruba 41,3 milióna vynaložených z vládneho rozpočtu. Toto opatrenie prispieva k rovnosti šancí vyskúšať si zimný šport a zvyšuje príjmy hotelierstva a pohostinstva a cestovného ruchu na Slovensku.

Minulý rok vláda predstavila ďalší nástroj financovania rozvoja cestovného ruchu, ktorý je určený dlhodobým zamestnancom vo väčších spoločnostiach alebo inštitúciách, ktorým môže zamestnávateľ preplatiť 55% dovolenky na Slovensku (napr. 500 eur za vynaložené ubytovanie-275 eur bude preplatených neskôr). Toto opatrenie môže ovplyvniť aj rozhodnutia Slovákov stráviť zimnú dovolenku a venovať sa zimným športom na Slovensku. Niektoré školy alebo strediská voľnočasových aktivít v obciach, kde sú vhodné snehové podmienky, navyše organizujú po škole aj lyžiarske kurzy.



Mladí ľudia však dostanú úvod a možnosť vyskúšať si počas týchto lyžiarskych kurzov, ale mnohí prestanú cvičiť. Realizovali sme prieskum v ktorom sme zhromaždili 77 odpovedí od mladých ľudí vo veku 16 - 30 rokov. Takmer všetci - 76 si predtým vyskúšalo nejaký zimný šport - väčšinou lyžovanie, korčuľovanie alebo sánkovanie a 74% sa zúčastnilo lyžiarskeho tábora pred základnou alebo strednou školou. Iba 63% však pravidelne praktizuje nejaký zimný šport (lyžovanie alebo snowboarding).

78% respondentov by sa v budúcnosti chcelo zúčastniť nejakého zimného športového tábora a naučiť sa rôzne športy, napr. snowboarding (28 hlasov), lyžovanie (25), beh na lyžiach (8), hokej (6), ľadové korčuľovanie (5), skialpinizmus (4), curling (2), sánkovanie (2), psie záprahy (1), biatlon (1). Tiež sme zistili, že by boli ochotní minúť 100 - 500 eur za jeden týždeň tábora zimných športov - v priemere 216 eur.

Preto vidíme potrebu a potenciál organizovať zimné športové tábory kvôli nedostatku príležitostí naučiť sa iné zimné športy, kvôli táborom organizovaným iba pre deti a mládež v školách. Okrem toho bolo nedávno vytvorených niekoľko skupín na Facebooku, kde ľudia hľadajú priateľov / partnerov na zimné športy s / na spoločné cestovanie, zdieľanie nákladov, ubytovania a spoločného času.



# ZIMNÝ ŠPORTOVÝ TÁBOR

Zimný športový tábor pre 20 ľudí vo veku 18-35 rokov-cudzincov žijúcich na Slovensku a Slovákov sa uskutočnil v marci 2020. Bolo to niekoľkodňové podujatie, na ktorom sa účastníci spoločne naučili lyžovať a snowboardovať.

Cieľom akcie bolo umožniť účastníkom stretnúť sa s ľuďmi z rôznych prostredí, krajín a kultúr žijúcich na Slovensku a spoločne sa naučiť rôzne zimné športy. Učenie zimných športov bolo založené na vzájomnom zdieľaní a výmene znalostí, pretože väčšina Slovákov ovláda aspoň základy týchto športov. Popoludní okrem zimných športov prebehli aj rôzne zoznamovacie aktivity, teambuildingové hry, interaktívne súťaže, stavanie snehuliaka, turistický výlet a spoznávanie blízkej prírody. Po večeroch mali možnosť navzájom zdieľať svoju hudbu, tance alebo jedlo a nápoje.

Zimné športy - lyžovanie a snowboarding patria medzi najobľúbenejšie športy Slovákov a sú dalo by sa povedať aj súčasťou našej kultúry. Preto bola myšlienka posilnenia medzikultúrneho dialógu, sociálneho začlenenia a podpory odmietania stereotypov prostredníctvom zimných športov veľmi jedinečná a účinná. Umožnilo to vytvoriť pozitívnu interakciu a spoluprácu medzi mladými ľuďmi z rôznych prostredí, aby sa porovnali korene javov diskriminácie a rasizmu a posilnili sa medzilidské schopnosti, ako je fair-play, rovnosť alebo tímová práca.

Cieľom projektu bolo vyplniť existujúce vákuum využitím zimných športov ako nástroja na začlenenie. Hlavnou inovatívnou vlastnosťou v porovnaní s inými existujúcimi postupmi je zameranie sa na zimné športy ako nástroje vzdelávania, sociálneho začlenenia a medzikultúrneho dialógu s mládežou. Tento príklad môže byť použitý inými entitami buď ako jednodňová alebo niekoľkodňová udalosť.



Velmi pozitivna spätná väzba od účastníkov získaná prostredníctvom anonymných dotazníkov alebo verejných recenzií na sociálnych sieťach nás povzbudila k organizácii podobných táborov aj v budúcnosti.

*"Prvýkrát na projekte organizovanom ADEL a absolútne ho odporúčam." Zimný športový tábor bol úžasný zážitok s úžasnými trénermi, organizátormi a ľuďmi." Jess*

*„Spoznať nových ľudí a naučiť sa jazdiť na snowboarde/lyžovaní bol v Krpáčove - Nízkych Tatrách nezabudnuteľný zážitok. veľké ĎAKUJEME ADEL Slovensko, že to umožnila. Nielenže som našiel nových priateľov, ale tiež som sa dostal preč z každodenného stresu a relaxoval, pretože som si užíval spoločnosť úžasne talentovaných ľudí. Ako cudzinec žijúci na Slovensku dávam 10/10! Nemôžem sa dočkať na budúce projekty! „ Andres*

*„Nedávno som sa zúčastnil tábora zimných športov organizovaného ADEL Slovakia v Nízkych Tatrách, TBH, zážitok bol oveľa lepší, ako som očakával !! Za 4 dni len vďaka učiteľom Vlada, Viliama a Juraja som sa naučil lyžovať □ a snowboardovať . VELKÉ ĎAKUJEM všetkým, ktorí stoja za týmto projektom, a dúfam, že sa znova uvidíme, pri ďalšej príležitosti. “Adel*





# ZIMNÝ ŠPORTOVÝ TÁBOR V CHORVÁTSKU



# ÚVOD O ZIMNÝCH ŠPORTOCH

Hlavnými chorvátskymi lyžiarskymi oblasťami sú Sljeme a Platak. Kempy sa zvyčajne organizujú na Plataku, malom rodinnom lyžiarskom stredisku blízko Rijeky, v župe Primorje-Gorski Kotar. Z vrcholu lyžiarskeho vleku (1363 m) sa môžete kochať nádherným výhľadom na Jadranské more a ostrovy Krk, Cres a Lošinj. Lyžiarske stredisko sa nachádza v severnom Chorvátsku, východne od Rijeky, a ponúka 8 km upravovaných zjazdoviek a mnoho príležitostí na rekreáciu a relaxáciu po celý rok.

V príjemne zrekonštruovanom lyžiarskom stredisku Platak si deti užívajú vyvážený a bezpečný prázdninový zážitok, ktorý im umožňuje lyžovať. Deti sa cítia pohodlne a dobre sa o ne starajú vysokokvalifikovaní, bývalí lyžiarski pretekári a konkurencieschopný personál.

Viac informácií o stredisku:

<http://platak.hr/>

<https://www.youtube.com/watch?v=RHSI08fFTpY&feature=youtu.be>

Najväčšou slabinou je nízka nadmorská výška lyžiarskeho strediska; investuje sa však dostatočne do infraštruktúry a v nasledujúcej zimnej sezóne očakávame viac lyžiarskych dní.

V našom regióne je vo všeobecnosti veľký záujem o mládež a deti. Z 35 respondentov sa iba 8 z nich zatiaľ nezaoberalo žiadnymi snehovými športmi a 28 z nich často v zime športuje a rovnaký počet respondentov by sa rád zúčastnil tábora zimných športov. Respondenti uviedli rôzne reakcie v cene, v rozmedzí od 60 do 300 eur na osobu, čo je suma, ktorú sú ochotní zaplatiť.

V regióne sa zaoberajú zimnými športami tieto kluby: SkiGuru, lyžiarska škola ERIK, Malý mravec, DIVER, CARVING Club, RI FUN lyžiarsky a snowboardový klub. Existujú aj iné kluby, ktoré nie sú také aktívne.



# ZIMNÝ ŠPORTOVÝ TÁBOR

Lyžiarsky klub Rijeka zorganizoval na Plataku lyžiarsku školu pre tých, ktorí si môžu najmenej dovoliť športové aktivity ako lyžovanie. Lyžiarskeho tábora sa zúčastnilo 13 detí. S Centrom pre kultúru dialóg a jeho vedúcou Sandrou Grozdanovovou bola vytvorená spolupráca.

Bola zaistená cielená skupina detí, predovšetkým tých, ktoré žijú v zlých sociálno-ekonomických podmienkach a nedokážu si dovoliť športové a rekreačné aktivity, ako je lyžovanie. Prostredníctvom päťdňového pobytu v Plataku a lyžiarskej školy mali deti možnosť rozvíjať motoriku, pobyt na snehu, naučiť sa lyžovať a posilniť si sebavedomie, a to všetko s inštruktormi a profesormi kineziológie zo lyžiarskeho klubu Rijeka.

Odchod bol z Rijeky o 8:00 pred Ski Club Rijeka, príchod na Platak 8:30, zapožičanie a kontrola vybavenia. Trvanie lyžiarskej školy od 9:30 do 14:30 (5 hodín). Obed od 14:30 do 15:30. Prenájom zariadenia. Posledný deň organizovanie a lyžiarske preteky v lyžiarskom pruhu Radeševo. Trvanie súťaže 50 min. Zvyšok dňa - praktizovanie lyžiarskej techniky.

Program zahŕňa prepravu medzi Rijekou a Platak-Rijekou, celodennú lyžiarsku školu, skipas, požičovňu výstroja, záverečné športové súťaže, promócie, plnú penziu v penzióne, dohľad, vedenie a organizovanie výletov. Z finančnej pomoci tohto projektu sme poskytli kompletne lyžiarske vybavenie pre deti.

Mali sme šancu vziať deti aj na súťaž Svetového pohára v Chorvátsku s názvom Audi FIS World Cup „Snow Queen Trophy“ 2020, ktorá sa konala v lyžiarskom stredisku Sljeme v Záhrebe, v sobotu 4. januára 2020 v slalom žien a v nedeľu 5. januára 2020 v slalome mužov. Členka nášho lyžiarskeho klubu, zástupkyňa „Rijeky“ Ida Štimac, sa zúčastnila súťaže, takže zážitok bol ešte rozprávkovejší!



# ZIMNÝ ŠPORTOVÝ TÁBOR V BULHARSKU



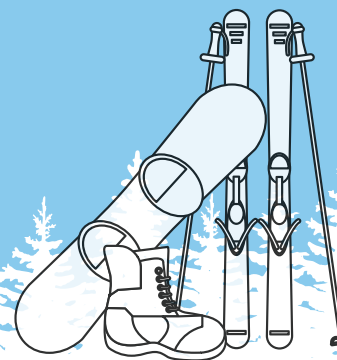
# ÚVOD O ZIMNÝCH ŠPORTOCH

Bulharsko je krajina s tradíciami v oblasti zimných športov a patrí medzi obľúbené európske destinácie pre zimnú turistiku. Krajina má niekoľko lyžiarskych stredísk, ktoré ponúkajú vynikajúce podmienky pre lyžovanie, snowboarding, beh na lyžiach a ďalšie zimné športy. Celková dĺžka zjazdoviek v Bulharsku presahuje 210 kilometrov. Všetky zjazdovky sú vybavené modernými sedačkovými a kabínkovými lanovkami a vlekmí. Bulharské zimné strediská boli vždy obľúbenou destináciou pre lyžovanie a iné zimné športy.

Máme 60 lyžiarskych zón a stredísk, ktoré sa nachádzajú predovšetkým vo vysokohorských častiach pohoria Rila, Pirin, Rodopy a Stara Planina. Naše najobľúbenejšie lyžiarske strediská s dobrou lyžiarskou infraštruktúrou sa nachádzajú v horách Rila, Pirin a Rodopy. Hlavnými lyžiarskymi oblasťami sú Bansko, Pamporovo, Chepelare, Borovets a Vitosha. Najvyššie svahy majú výšku 2 600 metrov nad morom a maximálny výtlak dosahuje 1 630 metrov. Zázemie a rozvinutá infraštruktúra komplexov zaručujú vynikajúce podmienky pre šport počas aktívnej zimnej sezóny, ktorá je spravidla od decembra do začiatku apríla.

Najvýznamnejším prínosom lyžiarskych zón pohoria Vitosha je, že sa nachádzajú veľmi blízko bulharského hlavného mesta Sofie a dokonca sa k nemu dostanete aj verejnou dopravou z centra mesta. Preto sa veľa ľudí zaujíma o lyžovanie a iné zimné športy. Medzi najobľúbenejšie zimné športy v Bulharsku patria: lyžovanie, snowboard, bežky, bežecké lyžovanie, freestyle/freeride lyžovanie a snowboard. Najväčšie lyžiarske strediská sa nachádzajú v národných parkoch a z tohto dôvodu je ťažké renovovať a modernizovať zariadenia z dôvodu ekologických opatrení a vláda sa snaží dosiahnuť udržateľnosť zmenou zákona.

V Bulharsku je veľa možností, ako sa deti naučiť lyžovať. Takmer každá materská škola, škola a univerzita poskytuje kurzy a tábory v horách. Bulharsko má za posledných niekoľko rokov problém s deťmi s nadváhou a pracujúcimi ľuďmi. Podľa vládnych štatistík sa športu venuje iba 6% pracujúcich bulharských občanov.



Bulharská vláda hľadá riešenie problému vypracovaním programu na riešenie problému v období 2017-2021, opatrení prijatých národným programom reforiem pri implementácii stratégie „Európa 2020“. Vnímanie úlohy športu ako zásadného faktora ľudského pokroku a nevyhnutnosť umožniť ľuďom športovať. Cieľom politiky v tomto sektore je postupná integrácia rôznych sociálnych a vekových skupín do aktívneho a zdravého života.

Deti a mladí ľudia vrátane zdravotne postihnutých osôb a detí majú v týchto programoch prednosť. Ďalším cieľom je dosiahnutie vysokej športovej prípravy v športových školách. Účastou a dosiahnutím vysokých umiestnení študentov na miestnych majstrovstvách, medzinárodných súťažiach, svetových pohároch a olympijských hrách. Bulharsko investuje veľa finančných prostriedkov do obnovy zimnej infraštruktúry, aby sa v roku 2025 stalo hostiteľom zimných olympijských hier mládeže.

Fascinujúca kombinácia nádhernej prírody a dobrých športových zariadení každoročne priláka tisíce návštevníkov. Tieto podmienky sú vhodné nielen pre profesionálnych a amatérskych lyžiarov, ale aj pre európske a svetové súťaže na svahoch bulharských zimných stredísk. Bulharsko je každoročne hostiteľom rôznych svetových alebo európskych lyžiarskych pohárov.

Ministerstvo mládeže a športu poskytuje peniaze na ich realizáciu a finančné prostriedky sa každoročne zvyšujú. Krajina organizuje nielen súťaže, ale aj výstavy a kongresy. V roku 2018 sa v meste Pamporovo, Rhodope, konal medzinárodný kongres Interski, na ktorom sa zúčastnili najlepší lyžiarski inštruktori Bulharska. Podujatie prispelo k popularite zimných športov tým, že poskytlo lekcie viac ako 130 deťom z miestnych obcí Smolyan a Chepelare a umožnilo im učiť sa priamo od najlepších inštruktorov.



# ZIMNÝ ŠPORTOVÝ TÁBOR

V období od 9 - 14. februára 2021 sa v horskom stredisku Borovets v Bulharsku. Stredisko Borovets je jedným z najväčších lyžiarskych stredísk a zároveň najstarším horským strediskom v Bulharsku. Nachádza sa v 1 300 metroch nad morom na severných svahoch hory Rila, asi 70 kilometrov od mesta Sofia.

Bulharská asociácia rozvoja športu zorganizovala Zimný športový tábor pre 20 ľudí vo veku od 18 do 35 rokov. Účastníkmi tábora boli mladí ľudia so znevýhodneným pozadím a obmedzenými príležitosťami. Účastníci mali možnosť zoznámiť sa s kúzlom snehových športov, vyskúšať si rôzne snehové športy ako lyžovanie, snowboarding a zúčastniť sa niekoľkých neformálnych vzdelávacích aktivitách.

Cieľom zimného športového tábora bolo poskytnúť účastníkom možnosť stretnúť sa s ľuďmi z rôznych miest s rôznym vzdelaním žijúcimi v Bulharsku a zoznámiť sa s pomocou skúsených odborníkov v oblasti zimných a snehových športov s rôznymi zimnými športmi.

Učenie sa zimných športov bolo založené na prednáškach, diskusiách, stretnutiach otázok a odpovedí, videonahrávkach a prezentáciách skúsených rečníkov, rôznych praktických cvičeniach, cvičení v zimných športoch v prírode, súťažiach v zimných športoch, záverečnom vyhodnotení a prvých krokoch v lyžovaní a na snowboarde. Vo svojom voľnom čase mali účastníci možnosť zúčastniť sa rôznych neformálnych aktivít či výletov do hôr. Účastníci mali možnosť stretnúť sa s bulharskými športovcami pri lyžovaní, snowboardingu, behu na lyžiach a biatlone, od ktorých získali rôzne a cenné informácie.

Počas zimného športového tábora sa konali nasledujúce športy a školenia - teambuildingové aktivity, ako prežiť v horách, pravidlá a správanie sa počas snehových búrok a silného sneženia, prvá pomoc, úvod do neformálneho vzdelávania, prvé kroky v zimných športoch, teória a prax v alpskom lyžovaní, snowboarde, behu na lyžiach od skúsených a osvedčených odborníkov na zimné športy. Cieľom programu a školení bolo podporiť prístup a motiváciu mladých ľudí k účasti na zimných a ľadových športoch a zároveň preskúmať vzdelávací rozmer zimných športov.



# ZIMNÝ ŠPORTOVÝ TÁBOR V TALIANSKU





# ÚVOD O ZIMNÝCH ŠPORTOCH

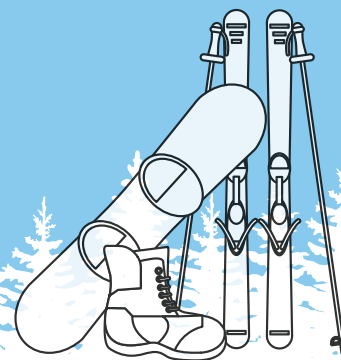
Pokiaľ ide o zimný šport v Taliansku, existuje mnoho športov, ktoré sa v zime vykonávajú (ako fyzická aktivita alebo vo voľnom čase) alebo sa na ne pozerá. Niektoré sú v Taliansku veľmi obľúbené a výrazne sa líšia od letných športov, najmä tých na pláži.

Významný rozdiel, ktorý musíme hneď vymedziť, je medzi športmi, ktoré sú sledované v televízii (alebo naživo na podujatiach), a športmi, ktoré ľudia radi navštevujú v popredí. Počínajúc športmi, ktoré sú sledované a necvičené, môžeme nájsť obrovskú priazeň pre ľadový hokej, reprezentovanú predovšetkým majstrovstvami Národnej hokejovej ligy - NHL. Taliansko má však svoj vlastný šampionát a v posledných rokoch má stále viac fanúšikov, ktorí sa tomuto svetu športu približujú. Medzi športy, ktoré sa konajú na ľade, nájdeme aj Curling (podobný bowlingu, ale na ľade) a krasokorčuľovanie alebo rýchlokorčuľovanie. V Taliansku je krasokorčuľovanie známe aj vďaka korčuliarke Caroline Kostnerovej, víťazke bronzovej medaily na olympiáde v Soči.

Nielen zimné športy na ľade, ale aj snehové športy. V tejto konkrétnej kategórii namiesto toho, medzi obľúbenými v Taliansku, nájdeme skokanský mostík (pomocou trampolíny a skoku), lyže s rýchlym zjazdom, lyžiarsky pochod, zjazdové lyžovanie a snowboard alebo snowboard, ktorý namiesto státia na morských vlnách prebieha na snehu. Lyžovanie v rôznych formách a kategóriách nájdeme medzi športmi, ktoré sa cvičia pre telesnú aktivitu, šport alebo len zo zvedavosti. Mnoho zariadení v Taliansku vám umožní vyskúšať si niektoré zimné športy.

Zimné športy v Taliansku vo všeobecnosti zápasia s tým, ako ich ľudia skúšajú. Je to kvôli tomu, že taliansky ľud stále radšej sleduje alebo cvičí tie „najbežnejšie“ športy, ktoré sa konajú počas celého roka, ako je futbal, tenis, basketbal a volejbal. Zimné športy sa však rozvíjajú a zvedavosť mnohých ľudí sa zvyšuje vďaka zimným olympijským hrám a podobným akciám.

V Taliansku je 5 824 km zjazdoviek: lyžiarske areály obsluhuje 1 767 lyžiarskych vlekov. V Taliansku si môžete zalyžovať v impozantnom a veľkolepom regióne Dolomity na východe, v severozápadných Alpách, vyskúšať olympijské stanice Mliečnej dráhy v roku 2005 alebo v Apeninách, ale tiež lyžovať na sopke Etna, aktívnej sopke. Vďaka osobitnému rozšíreniu a úprave územia má Taliansko v skutočnosti najširšiu škálu hôr v Európe.



Zjazdovky začínajú od Sicílie, kde Etna vystupuje na hrebeň Apenin a do Prímorských Álp, pričom vyvrcholí alpským oblúkom vo Friuli Venezia Giulia až po hranice so Slovinskom v Julských Alpách.

Zatiaľ čo Taliansko po celom svete neprichádza bezprostredne na myseľ ako jedna z lyžiarskych destinácií v porovnaní napríklad s Rakúskom a Švajčiarskom, naše lokality sú vo všetkých ohľadoch absolútnou svetovou triedou. Talianske lyžiarske strediská sa nachádzajú hlavne v horských oblastiach severného Talianska, ktoré hraničia s Francúzskom, Švajčiarskom a Rakúskom.

Talianske lyžiarske strediská sa nachádzajú na južnom svahu Álp a majú v zime 80% pravdepodobnosť správneho počasia. Môžeme konštatovať, že lyžovanie v Taliansku je niekedy ako byť v dvoch (alebo troch!) rôznych krajinách.

V Dolomitoch sú výrazné nemecké a rakúske kultúrne vplyvy a francúzska kultúra sa vkráda do údolia Aosta. Talianske lyžiarske strediská sú spravidla lacnejšie ako Švajčiarsko a Rakúsko a sú známe aj svojimi relatívne nepreplnenými zjazdovkami. Lyžiarske strediská nie sú spravidla vzdialené od letísk, čo zjednodušuje tranzit.

Ďalšou výhodou je, že krásne mestá Rím, Florencia, Miláno a Benátky nie sú nikdy ďaleko pre lyžiarov prichádzajúcich zo zahraničia. Taliansko preto ponúka širokú škálu možností vo viac ako 200 lyžiarskych strediskách. Talianske lyžiarske strediská sa nachádzajú v mnohých regiónoch, vrátane Dolomitov, Benátska, Dolomitov Brenta, údolia Aosta, Ortler Skiarena, Alta Valtellina, Mliečnej dráhy, Apenínov.



# ZIMNÝ ŠPORTOVÝ TÁBOR

Účastníci, ktorí pochádzajú z vidieckych oblastí, mali možnosť naučiť sa a praktizovať rôzne aktivity a zimné športy.

Napríklad:

Zoznámenie sa a hry na prelomenie ľadu

Bežecké lyžovanie - vysvetlenie základnej techniky a praxe

SNOWSHOEING - výklad základných techník, chôdza na snežniciach vo vyhradenom kurze

Rôzne voľnočasové aktivity na snehu - prechádzka po snehu, súťaž v stavaní snehuliaka, domáce sane, termoregulácia.

Online a pred aktivitami online

MVNGO zorganizovalo dve online stretnutia s účastníkmi tábora zimných športov. Cieľom PRÍPRAVNÉHO STRETNUTIA bolo predstaviť projekt, jeho ciele a ciele a program tábora zimných športov; poskytnúť praktické informácie; a odpovedať na otázky účastníkov.

Cieľom ZÁVEREČNÉHO STRETNUTIA bolo získať od účastníkov spätnú väzbu týkajúcu sa praktických záležitostí; prejsť tým, čo sa účastníci dozvedeli; poskytnúť celkové hodnotenie tábora zimných športov.

MVNGO ďakuje Erasmus+ za finančnú podporu pri organizovaní projektu Winter Sport is Coming; zamestnancom lyžiarskeho klubu Bielmonte za poskytnutie vybavenia, technického vysvetlenia a podpory vo všeobecnosti; všetkým účastníkom Zimného športového tábora v Bielmonte za ich nadšenie!



# ODPORÚČANIA

## CIEĽOVÁ SKUPINA

Rozhodli sme sa zorganizovať zimný športový tábor pre rôznorodé skupiny mladých ľudí s obmedzenými príležitosťami. Každá krajina a partner si vybrali inú cieľovú skupinu. Naším spoločným odporúčaním je však začať nábor najmenej 2-3 mesiace vopred, vytvoriť spoluprácu s organizáciou, ktorá aktívne pracuje s Vami vybranou cieľovou skupinou, navštevovať akcie, na ktorých sa nachádza Vaša cieľová skupina, aby ste im takúto príležitosť predstavili.

Zaistite výber účastníkov, ktorí sú celkom zdatní alebo aspoň zvyknutí vykonávať dosť dynamickú fyzickú aktivitu. Zimné športy sú fyzicky náročné a hlavne väčšinou vyžadujú fyzickú námahu, ktorú je potrebné po značnú dobu udržiavať konštantnú. Aj obyčajná túra v horách môže byť náročná: je dosť dlhá na čas; môžete si dať prestávku, ale v polovici cesty sa zvyčajne nedá zastaviť, takže sa musíte dostať na koniec aktivity.

## AKTIVITY A METODIKA

Tábor môžete plánovať rôznymi spôsobmi - napríklad sa zamerajte na 1 alebo 2 športy alebo kombinujte rôzne športy. V prípade viacerých športov, aj keď sa účastníci skutočne nenaučia, ako to robiť, zažijú niečo vzrušujúce a možno sa to rozhodnú naučiť neskôr. Športy môžu byť lyžovanie, snowboarding, beh na lyžiach, lyžovanie, korčuľovanie, sánkovanie, curling, bobovanie, biatlon, tubing atď. Môžete si tiež vybrať populárny šport medzi verejnosťou, čo môže tiež zvýšiť motiváciu účastníkov učiť sa základy športu. Zimný športový tábor je možné zorganizovať aj v meste bez zjazdoviek. Môžete zvážiť rôzne športy, napríklad: korčuľovanie, sánkovanie, curling, bobovanie, simulátor lyží a snehu, kolieskové lyže, hokejbal atď.

V prípade zmiešanej skupiny mladých ľudí (začiatkovníci a pokročilejší) môžu byť pokročilejší so zimnými športmi aj učiteľmi a podeliť sa o svoje znalosti a pomôcť ostatným s učením. Počas slovenského tábora to pomohlo vybudovať silnejšie a veľmi priateľské vzťahy medzi účastníkmi.

Fyzicky náročné športy (beh na lyžiach, snowboarding atď.) striedajte s mierne intenzívnymi aktivitami, ktoré sa týkajú fyzickej námahy. Ak sú účastníkmi deti/mladiství, môže byť vhodné zahrnúť niekoľko hier ako napríklad: stavanie snehuliaka, guľovačka, sánkovanie, ťahanie lana atď.



Ak sú účastníci dospelí, je možné zahrnúť „teoretické“ aktivity, v rámci ktorých budú účastníkom poskytnuté užitočné informácie týkajúce sa všetkých druhov aspektov týkajúcich sa zimy, zimných športov, hôr, rizík, s ktorými sa v horách stretávajú atď.

### Príklady ďalších športových/pohybových aktivít kombinovaných s niektorými interaktívnymi metódami:

- Gulovačka alebo prispôsobený zimný paintball
- Stavanie snehuliakov alebo iných špecifických snehových figúrok
- Budovanie prístrešku zo snehu alebo iglu
- Orientačné hry buď pešo alebo na snežniciach
- Hľadanie pokladu alebo rôzne úlohy v skupinách, ktoré treba dosiahnuť, či už pešo, na snežniciach alebo na bežkách
- Jazdy v rôznych štýloch - napr. g. karneval, retro (potom nejaké odmeny za najzaujímavejšiu, najzábavnejšiu masku atď.)
- Súťaže medzi tímami (napr. zjazd na vyrobených nekonvenčných predmetoch, samostatne alebo v skupinách)
- Hokej alebo iný tímový šport v rôznych rolách - osoba s nejakým zdravotným postihnutím, chudobný človek, migrant a potom hra vo svojich pozíciách
- Sledovanie divej zveri
- Ako vyhľadávať obeť lavín pomocou sledovacieho majáka
- hra „Tug of War“
- hra „Scavenger hunting“ (napr. tvorivá aktivita, počas ktorej môžu účastníci striedať v skrývaní a hľadaní kociek ľadu).

### Príklady ďalších aktivít vnútri po športe:

- Diskusia (offline alebo online) s nejakým známym športovcom v zimných športoch
- Kvíz o zimných športoch
- Informácie o horskej záchrane (môžete pozvať niekoho z Horskej záchranej služby)
- Študijná návšteva nejakého klubu alebo inej inštitúcie, ktorá sa týka zimných športov
- Videozáznam zo zimných športov - a potom neskôr analyzovanie toho, čo sa robilo dobre/nie tak dobre, ako sa zlepšiť atď.
- Sledovanie a analýza niektorých športových profesionálov
- Teória spojená so zimnými športami
- Interkultúrne večery (ak sú účastníkmi cudzinci, prezentujú si navzájom svoje krajiny prostredníctvom jedla a nápojov)
- Aktivity zamerané na životné prostredie a zdravie
- Spoločné varenie, a mnohé iné



## MIESTO

Odporúčame zvoliť menšie lyžiarske stredisko - nižšia cena, ale aj prázdne zjazdovky. Navyše možnosť získať zľavy a podpora malých a stredných podnikov.

## OBDOBIE

Závisí to od polohy a krajiny, ale vo všeobecnosti odporúčame organizovať tábory od decembra do marca. Majte na pamäti, že január je zvyčajne najchladnejší mesiac v roku, ale je vhodný na zimné športy. Avšak nečakajte ani dlho, pretože marec môže byť pre zimné športy náročným mesiacom. Aj na Slovensku nám začiatkom marca nedostatok snehu a nízka teplota nedovolili vykonávať niektoré plánované zimné športy (bežkovanie a korčuľovanie).

Vo všeobecnosti to môže byť druh hazardu, pretože môže snežiť skoro v novembri alebo neskoro v marci, alebo nemusí snežiť vôbec (ako sa to v posledných rokoch často stáva v dôsledku zmeny klímy). Ľudia, ktorí žijú v horách si už dobre uvedomujú, že je potrebná flexibilita, pretože počasie sa rýchlo mení a niekedy môže prekaziť športovanie.

## LOGISTIKA

Mali by ste byť pripravení byť flexibilní. Počasie sa môže zo dňa na deň radikálne zmeniť.

Deň pred začiatkom aktivít si pripravte lyžiarsku, snowboardovú či inú potrebnú výstroj.

Čo najskôr pripravte zmluva so spoločnosťou poskytujúcou ubytovanie alebo prenájom vybavenia.

Účastníkom uzatvorte špeciálne poistenie v horách.

## VYBAVENIE A OBLEČENIE

Okrem lyží, snowboardu a iného špecifického druhu vybavenia potrebného na niektoré zimné športy - je dôležité, aby všetci účastníci mali vhodné oblečenie. Zimné športy sa cvičia vonku, takže môže pršať alebo dokonca snežiť a Vy nechcete mať topánky, ktoré nie sú vodotesné, a stráviť celý deň v mokrých ponožkách. Pohodlie vo Vašom oblečení je tiež najzákladnejší spôsob zaistenia bezpečnosti! Nepohodlné oblečenie či príliš tesné čižmy alebo mokré ponožky môže deti rozptyľovať, čo môže byť v horách nebezpečné.



Ako sme však zažili počas prípravy našich táborov, mnohé deti a mladí ľudia z našich cieľových skupín nemali na praktizovanie zimných športov vhodné oblečenie. Riešením môže byť zbierka oblečenia, pretože veľa ľudí má doma oblečenie, ktoré nenosí alebo ich deti vyrastali (to sme zorganizovali v Chorvátsku). Ďalším riešením môže byť len požičanie oblečenia.

## BEZPEČNOSŤ

Bezpečnosť účastníkov je pri týchto aktivitách najdôležitejšia. Pri aktivitách na snehu, ako je lyžovanie a snowboarding, je dôležité vybrať správne lyže/snowboard pre účastníka, ktoré sa dajú zvoliť podľa tuhosti, dĺžky a šírky. Pre pokročilejších účastníkov môžu byť lyže/snowboard dlhšie; menej zdatným a motoricky zdatným účastníkom však kratšie a ľahšie lyže/snowboard čo umožní ľahšie pohyby na svahu a rýchlejšie sa naučia techniku.

Na druhej strane vedúci skupiny musí lyže/snowboard skontrolovať, či nie sú hrdzavé, ostré a prispôbiť viazanie tak, aby bola na svahu zaistená maximálna bezpečnosť. Hrdzavé hrany môžu spôsobiť nerovnomerné tlakové body a spôsobiť, že účastník bude nestabilný, čo môže spôsobiť stratu motivácie a riziko zranenia. Podobne matné hrany môžu spôsobiť, že sa účastník zošmykne z ihriska, najmä počas ťažko nabitých snehových podmienok. Ak sú teda lyže hrdzavé alebo nie sú dostatočne ostré, vedúci skupiny musí pre účastníka vyhľadať ďalší pár lyží/snowboardov.

## VŠEOBECNÁ ATMOSFÉRA

Športové aktivity pre mládež sú určené na budovanie fyzického a duševného zdravia a udržateľnosť. Účastníci preto musia pri vykonávaní rôznych aktivít cítiť pozitívnu energiu. To sa dá dosiahnuť hravým prostredím, v ktorom sa mladí ľudia cítia produktívni a majú veľkú túžbu dobrovoľne začleniť takéto činnosti do svojho každodenného života. Vonkajšie zimné športové aktivity môžu byť náročné kvôli nepriaznivému počasiu; organizátor by si preto mal byť dobre vedomý a pripraviť účastníkov na nepriaznivé podmienky poskytnutím adekvátneho vybavenia. Výsledkom číslo jedna by malo byť vidieť všade šťastné a usmiate tváre.



## ZÁVER

Zimné športy sú inovatívnou príležitosťou pre mladých ľudí naučiť sa z prírody, ako sa starať o svoje zdravie prostredníctvom outdoorových športov a pohybových aktivít. Malo by sa však vziať do úvahy, že zimné športy sú pre mladých ľudí s obmedzenými príležitosťami ekonomicky náročné, a preto by podpora zo štátnych programov alebo iných darcov mohla byť možnosťou, ako ich viac začleniť do zimných športov.

"Winter Sport is Coming" project was co-funded by Erasmus+ Sport Programme, Small Collaborative Partnership.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



and developed by the partnership of organisations from:

Slovakia (ADEL Slovakia)



Italy (Mine Vaganti NGO)



Bulgaria (Bulgarian Sports Development Association)



Croatia (Ski Club Rijeka )

ski klub Rijeka

