

NEKE OD ZNAČAJKI PROGRAMIRANJA RADA S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI U ALPSKOM SKIJANJU

1. UVOD

Alpsko skijanje u Hrvatskoj je popularan sport. To je zahtjevna, kompleksna i izazovna sportska aktivnost. Učenje skijanja započinje postavljanjem kretnih zadataka i učenjem kroz igru, a kasnije su nadogradnje pravim pripremama i treningom.

Postati Janica ili Ivica vruće su želje i snovi i djece i roditelja. Roditelji, kao prvi i najvažniji dio karike u lancu dugoročnog rada do određenih dostignuća, skloni su se odreći mnogočega da bi njihova djeca naučila skijati, da bi uopće skijala, a i više od toga. Naučiti dijete skijati je cilj kojeg postavljaju roditelji, a kasnije stručnjaci skijanja, no ne i samo dijete. Dijete se toj aktivnosti priključuje i sudjeluje ako je primjereno organizirana.

2. PREDMET I PROBLEM

Alpsko skijanje traži dugu i sustavnu pripremu pa se postavlja pitanja, traženja odgovora, dilema, pogrešaka kada je riječ o radu s djecom. Poznavanje integriteta razvoja djeteta, strukture motoričkog prostora djeteta, principa psihomotornog učenja, pedagoško-didaktičkih posebnosti učenja skijanja djece, tehnike i metodike skijanja..., područja su kojima dobar učitelj skijanja, pa i roditelj, treba dobro vladati.

2.1. Osnovne etape psihomotornog učenja skijanja

Iako to nije klasična podjela dobnih skupina, usredotočit ću se na dob od 2. do 7. godine života, dakle na djecu predškolske dobi.

Potpuno je razumljivo da se kretanje 2-godišnjeg djeteta razlikuje od kretanja 7-godišnjeg. Preskok u razvoju motoričkih sposobnosti djeteta nije moguć, zato je nužna postupnost u izboru motoričkih informacija i zahtjevnosti izabranih sadržaja. Cjelovitost razvoja djeteta prisutna unutar kretnog prostora kreće od jednostavnih refleksnih pokreta do složenih kretanja. Ti refleksni kretni uzorci prisutni su u najranijem djetinjstvu, no razvojem se brzo gube. Ostanu samo oni kretni uzorci koji imaju značajnu ulogu kod učenja skijanja. Zovemo ih statokinetički uzorci. Susrećemo ih kod klizanja na snijegu, gdje dolazi do pomaka težišta tijela, s tim i do gubitka ravnotežnog položaja te reakcije ponovnog uspostavljanja ravnoteže. Najčešća reakcija djeteta je obrambeni stav na skijama: oslanjanje na stražnji dio cipele, ekstenzija nogu u koljenima i pretjeran pretklon trupa. Primjereno izabrani zadaci, vježbe, poznavanje osnovnih prirodnih tendencija razvoja djeteta, osnovnih zakonitosti učenja skijanja, sprečavaju nepravilno usvajanje kretnih stereotipa.

Te činjenice govore u prilog tome da se proces učenja skijanja najmlađih sastoji iz od više etapa, koje nikako ne možemo ubrzati, preskočiti ili, čak, zanemariti. Bazični motorički uzorci su djetetu razvojno najbliži (filogenetsko uvjetovani – hodanje, trčanje, puzanje, valjanje...) i stoga ih treba uključivati u rad na snijegu te ih postupno modificirati u složenije i zahtjevnije kompleksne kretnje (tipa koordinacije, ravnoteže...).

Postupno usvajanje motoričkih znanja, sposobnosti koje su korak ka kvalitetnom znanju skijanja, dijete svladava pomoću stručnjaka kroz tri funkcionalno određena stupnja (Rajtmajer, Pišot, 2000):

- 1) Sposobnost stabilnosti (uravnotežen položaj, ravnoteža – prilagođavanje, osnovni položaj, klizanje),
- 2) Sposobnost lokomocije (prvi zavoji, klinasto i osnovno vijuganje – važan element puta do cilja, kvaliteta izvođenja nije toliko bitna – svladavanje grubljih oblika kretanja na skijama – dijete već skija, vozi),
- 3) Sposobnost manipulacije (dinamičko vijuganje, kvaliteta izvođenja je bitna – sposobnost svladavanja gibanja u različitim uvjetima – dijete u skijanju uživa).

2.2. Pedagoški, didaktički temelji učenja skijanja, metode rada s djecom od 2. do 7. godine i uloga stručnjaka

Roditelji, odgojitelji, učitelji, treneri skijanja, kineziolozi i ostali stručnjaci, svi koji se bave «kreiranjem» programa učenja skijanja za najmlađe, trebali bi poznavati osnovne, specijalne pedagoško-didaktičke i metodičke posebnosti skijanja djece te dobi, načela epigeneze. To se posebno odnosi na roditelje, koji su ključni element u usmjeravanju, animiranju, koordiniranju prvih skijaških koraka. Ti koraci se ne odvijaju nužno samo u prirodnim uvjetima – na snijegu.

Osnovni pristup djetetu mora biti kroz igru i to u najširem smislu te riječi. Omogućiti djetetu okvirna pravila igre, sredstva, slobodu stvaranja, put je do cilja. Takvim je pristupom, dijete kroz igru i natjecanje sa samim sobom, motivirano i spremno za susret s različitim skijaškim zadacima. Već sama skijaška oprema, za dijete predstavlja novu situaciju, no s njom se može upoznati već kod kuće. Tada započinje proces prilagođavanja (od 2. godine). Tepih u stanu je idealno sredstvo za prve pokuse klizanja. Prilagođavanje na produženo stopalo, opremu, sanjkanje, grudanje, klizanje, elementarne igre na snijegu u okolici, omogućuju djetetu manje opterećenje prije prvog «pravog» odlaska na snijeg i olakšavaju susret s «pravim» učiteljem skijanja i njegovom poukom u ovoj sportskoj disciplini.

Skijaška škola, tečajevi, zimovanje, izleti i stručnjak skijanja sljedeća su stepenica usvajanja skijaškog znanja (između 4. i 5. godine života). Učitelj skijanja koristi se metodom zadataka i sintetičkom metodom, gdje se kretnje pokazuju u cijelosti. Didaktičke motoričke igre, zadaci s uporabom različitih rekvizita na snijegu, omogućuju najbržu nadgradnju djetetovog skijaškog znanja. Mnoge skijaške škole imaju posebne dječje poligone, na kojima se skijaški stručnjaci za najmlađe aktivno koriste u procesu učenja skijanja različite vrste rekvizita (pokretni tepih, imitacije likova iz bajki, kolute, obruče, balone, štapove, skijaške znakove, trake, užad...).

Motorički transfer (znanja – sposobnosti) omogućava brži ili sporiji napredak djeteta u skijanju. Poslije prilagodbe na snježne uvjete, okolicu, snijeg, opremu, dijete postupno dobiva osjećaj za kretanje – klizanje na skijama. Na osnovi iskustva i predradnji slijedi dobivanje osjećaja za promjenu smjera – zavoja (plužni, klinasti), prijelaza preko padine, koji u toj etapi predstavlja najveći problem. Stupanj međusobne usklađenosti položaja tijela i ravnoteže (neutralni položaj), rasterećenosti (klinasto, osnovno, dinamičko vijuganje), predstavlja bit daljeg učenja i usavršavanja skijanja kroz osnovni i specijalni skijaški trening.

3. ZAKLJUČAK

Sport u bilo kojem obliku, pa tako i skijanje, bitan je čimbenik kvalitetnijeg načina života u suvremenom društvu. Poznato je da je kretanje, tjelesna aktivnost, sport, nužan i nezamjenjiv dio načina života. Kako je odgoj roditelja najvažniji u stvaranju stavova i odnosa djece prema svim životnim područjima, tako i prema sportu i tjelesnoj aktivnosti. Stoga njihovi vlastiti primjer bavljenja sportom, bodrenje i poticanje djece, u

njihovom najosjetljivijem razvojnom razdoblju, za neku od sportskih aktivnosti, utječe na njihove kasnije zdrave navike kao odraslih ljudi, odnosno budućih roditelja. Naravno da i socijalna okolina ima ogromnu ulogu u poticanju želje djeteta za bavljenje sportom. Treneri, učitelji, odgajatelji su ti koji će u djeci tu želju zadržati ili je ugasiti. Na temelju toga će se dijete nastaviti baviti određenim sportom rekreativno ili graditi sportsku karijeru u natjecanjima na različitim razinama. To ovisi o njihovom pristupu, znanjima i sposobnostima da ta znanja prenose na primjeren način najmlađima, tj. dobnoj skupini koju poučavaju, jer svaka dobna skupina određena je specifičnim psiho-motoričkim razvojnim karakteristikama. Uvijek treba poštivati osnovno pravilo usvajanja motoričkih zadataka, od jednostavnih prelazi se na sve složenije i specifičnije, u ovom slučaju zadatke koje zahtijeva obuka alpskog skijanja.

4. LITERATURA

1. Maver, M. (2001). Kako smučati z novimi smučmi. Ljubljana.
2. Pišot, R. (2000). Smučanje 2000; Učenje smučanja otrok, ZUTS Slovenije.
3. Pogačnik, V., M. Videmšek (1998). Igraje na smučmi – zimovanje za predšolske otroke. Fakulteta za šport, Ljubljana.
4. Zbornik referatov 2. posvetovanja o Teoriji in metodiki smučanja (1992). Pedagoška fakulteta, Maribor.