

RAZVOJ DECE KAO REZULTAT PROMENA RAZLIČITIH DIMENZIJA

»Deca uče kroz svoju sopstvenu aktivnost direktnom interakcijom između sredine za učenje i odrasle osobe - predavača koji ih vodi i usmerava na jedan odgovoran način. Predavač mora imati kao cilj da ponudi detetu kvalitetan proces koji će ga odvesti do visina koje nikada ne bi postigao sam.«

Svako dete se rodi sa određenim genetskim predispozicijama. Do koje mere će se one razviti dalje u životu zavisi od uticaja sredine kao i od same aktivnosti deteta. Sva polja razvoja (kognitivno, emocionalno, socijalno i fizičko) su tesno povezana i ona se prepliću i dopunjuju tokom razvoja deteta. Promene i napredak na jednom polju utiču na promene i napredak na svim ostalim poljima dečijeg razvoja. Proces usvajanja znanja se odvija istovremeno sa razvojem veština i obrnuto.

Pišot et al., 2015

Istraživanje aktivnosti mozga zasnovano na modernim metodama kao što su MRI i PET sken je pružilo nova saznanja vezana za razvoj i aktivnost najviših regulatornih centara. Posebno su interesantne studije koje stavljaju u pitanje tradicionalno shatanje i razumevanje aktivnosti mozga.

Odavno je već ustanovljeno drugačnije mišljenje o dejlovanju mozga kod djetea (Shore, 1997):

Stara ubeđenja i učenja:

- Razvoj mozga zavisi od genetike.
- Iskustva stečena pre treće godine života imaju ograničen uticaj na dalji razvoj.
- Kvalitetne ljudske veze u ranom razvoju imaju pozitivan uticaj na razvoj i na procese učenja.
- Razvoj mozga je linearanog karaktera - postoji ravnomeran rast sposobnosti mozga da uči i da se menja od detinjstva do odraslog doba.
- Mozak jako malog deteta je mnogo manje aktivan nego mozak učenika.

Nova ubeđenja i učenja:

- Razvoj mozga zavisi od međusobnog uticaja genetike i kvaliteta ponuđenih doživljaja i iskustava.
- Ovi doživljaji i iskustva imaju odlučujući uticaj na formiranje strukture (arhitekture) mozga i na opseg sposobnosti kasnije odrasle osobe.
- Rane interakcije i ljudske veze ne samo da imaju veliki uticaj kasnije, već direktno utiču na intenzitet moždane aktivnosti.
- Razvoj mozga nije linearanog karaktera - postoji najbolje vreme za usvajanje određenih znanja i veština.

□ Mozak veoma malog deteta (posebno dece mlađe od tri godine) je duplo aktivniji od mozga odrasle osobe.

Razvoj daljih predispozicija je u velikoj meri uslovljen sredinom bogatom doživljajima i iskustvima koja pruža dovoljan broj kvalitetnih doživljaja i iskustava u svakoj (ranoj) fazi razvoja. Tokom ovog izuzetno važnog perioda detetovog učenja i percepcije sveta, od ključnog značaja su ne samo metod i pristup rada, već i odnos koji imamo sa detetom.

Rani razvoj dece je izuzetno dinamičan i opsežan i upravo u ovom periodu je fizička aktivnost od izuzetnog značaja. Ona predstavlja vitalno sredstvo za dobijanje korisnih informacija za prikupljanje novih iskustava i za razvoj motoričkih i funkcionalnih veština. Sve do puberteta su deca podložna promenama i razvoju svojih sposobnosti i veština ali takođe i prilagođavanju sredini i njenim karakteristikama. U okviru ove uzrasne grupe se mogu formirati do maksimuma razne dimenzije psihosomatskog statusa, prihvataju se razne društvene uloge, dolazi do procesa socijalizacije, formiraju se interesovanja i stavovi, stiču se trajne fizičke/kulturološke navike i efikasno se razvijaju fizičke sposobnosti. Stečeni fizički programi će trajno ostati utisnuti u memoriji pokreta (motornoj memoriji). Što je ona bogatija, to će motorna memorija dati više informacija a ljudima će biti lakše da nauče nove veštine pokreta (kako u detinjstvu tako i kasnije).

Integracija, koja je karakteristična za celokupan proces razvoja deteta je takođe prisutna unutar oblasti pokreta i definiše motoričku sposobnost deteta. Opšta ljudska karakteristika je da je motorički učinak osobe ograničen sa šest motoričkih sposobnosti i funkcionalnom sposobnošću. Snaga, brzina, koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža, preciznost i izdržljivost su sposobnosti koje određuju efikasnost pri izvođenju raznih motoričkih zadataka zajedno sa doprinosom drugih dimenzija (socijalnih, emocionalnih, kognitivnih, itd.) Kako je ranije pomenuto, u detinjstvu je ovaj doprinos znatno veći nego kod odraslog čoveka (posebno onaj vezan za kognitivnu aktivnost i emocionalni prostor), dok motorička koordinacija i ravnoteža zadržavaju osnovni značaj u realizaciji motoričkih zadataka. Konkretno ravnoteža predstavlja filter koji ili olakšava ili onemogućava realizaciju većeg broja motoričkih zadataka. Ovo je značajna činjenica za skijaški trening. Adaptacija (nastojanje da se održi postojeće stanje praćeno istovremenom željom za promenom) sredini koja nas okružuje i neprekidno gubljenje ravnoteže i nastojanje da se ista uspostavi su veoma važni faktori za postizanje skijaške veštine i zahtevaju da im se pokloni puna pažnja.

Pišot et al., 2015

Učenje i usvajanje raznih načina kretanja od kojih je većina filogenetski uslovljena (tj. karakteristična samo za ljudsku vrstu) je od suštinskog značaja za razvoj i odrastanje kroz fizičku aktivnost. Ovi načini kretanja su hodanje, trčanje, puzanje, penjanje itd. U odnosu na to kako i gde se odvijaju, neki od ovih pokreta su specifični (plivanje, skijanje, klizanje itd.), ali su ipak podjednako važni. Ovi prethodni su urođeni i pojave se pre ili kasnije (svako dete počne da hoda, trči, puzi ili se penje) dok su ovi drugi ontogenetski uslovljeni, odnosno, moraju se naučiti. Zbog toga je važno uključiti ove sadržaje u obrazovanje dece, pa može se reći da su oni očigledno od suštinskog značaja. Baš kao što je plivanje način kretanja u vodi, tako je skijanje način kretanja po snegu. Pored drugih radosti koje deca dožive na snegu, oni će takođe usvojiti i poseban način kretanja koji predstavlja važan doprinos njihovoj motorici.

Važno je uključiti osnovne pokrete (osnovne motoričke šeme) u aktivnosti na snegu zato što su razvojno najbliži i deci i odraslim početnicima i koristiti ih kao osnovu za dalje usvajanje kompleksnijih i zahtevnijih pokreta (motoričkih stereotipa). Ovo moramo imati na umu posebno onda kada biramo zadatke i vežbe u fazi adaptiranja na sneg i učenja prvih koraka na njemu.

Psihomotorno učenje je konstanta promena pokreta (Pečjak, 19). Ova naizgled gruba izjava sadrži u sebi puno istine. Motorički razvoj deteta se odigrava na osnovu urođenih predispozicija na koje utiču nova iskustva i doživljaji kroz stalnu interakciju sa sredinom u procesu psihomotornog učenja. Svaka, pa i najmanja promena pokreta, prostora ili uslova predstavlja novo iskustvo, a samim tim i novo usvajanje unutar baze motoričkih programa. Ovaj celokupni proces učenja se odvija kroz određene faze - ključne korace koje se ne mogu preskočiti (Pišot, 2007, nadgrađeno po Rajtmajer, 1988).

Pišot et al., 2015

Faze psihomotornog učenja:

□ posmatranje- upoznavanje/prilagođavanje/adaptacija

□ 1. Početno učenje - promena pravca - zaokret

□ 2. Osnovno učenje - igra sa težištom

□ 3. Završno učenje - koordinisano skijanje

Preliminarno posmatranje i upoznavanje/prilagođavanje su praćeni početnim treningom u cilju usvajanja osnovnog grubog izvođenja pokreta. Ovo je zatim praćeno usavršavanjem, usvajanjem i automatizacijom kompleksnih oblika kretanje (osnovni trening) i potpunim ovladavanjem ovih zahtevnih pokreta u različitim uslovima (završni trening). Kumulativni karakter razvoja deteta garantuje da se usvajanjem znanja takođe razvijaju i potrebne motoričke veštine i obrnuto. Prema tome, motoričke sposobnosti, znanje i veštine, koje omogućavaju kvalitetno skijanje se postepeno mogu usvajati i razvijati kroz tri konsektivne faze. Ovo su te funkcionalno definisane faze usvajanja veština (Rajtmajer, 1988):

1. Veština stabilnosti (ravnotežni položaj, ravnoteža - prilagođavanje, osnovni položaj, klizanje);
2. Lokomotorne veštine (prvi okreti, plug i osnovni okreti - postizanje cilja je važnije od kvaliteta samog izvođenja pokreta - važno je da dete skija);
3. Manipulativne veštine (dinamično okretanje - kvalitet izvođenja pokreta je na prvom mestu; sposobnost izvođenja pokreta u različitim situacijama - dete uživa u skijanju).

Nemoguće je da dete preskoči fazu u procesu razvoja motoričkih veština; zbog toga je izuzetno važan postepen napredak u izboru motoričkih zadataka i kompleksnosti odabranih sadržaja. Tako se kompletan motorički razvoj deteta nastavlja i razvija od jednostavnih refleksnih pokreta do voljnih, kompleksnih pokreta. Refleksni motorički pokreti koji se razvijaju u ranom uzrastu se

brzo gube u kasnijim fazama razvoja. Neki od njih ostaju do kraja života; uključujući i one koji su ključni u procesu učenja skijanja i u procesu skijanja uopšte. Ovo su statičko-kinetičke šeme (povlačenje, guranje, čučnjevi i prebacivanje centra gravitacije - svi ovi pokreti se odigravaju u toku skijanja).

Kada dođe do klizanja, a samim tim i do prebacivanja celokupnog centra gravitacije, dolazi do gubitka ravnoteže ali istovremeno i do motoričke reakcije koja pokušava da ponovo uspostavi ravnotežu. U većini slučajeva će dete (ili odrasla osoba-početnik) reagovati tako što će spustiti centar gravitacije (poći će da sedne) i time će povećati površinu oslonca (pete su blago okrenute spolja, a skije su u takozvanom položaju pluga) i lagano će se nagnuti napred i podići ruke (održati ravnotežu). Mala deca imaju tendenciju da se oslone na zadnji deo pancericica, da isprave noge u kolenima i da nagnu gornji deo tela napred, jer imaju dodatni problem zbog loše izabrane ski opreme (teško je naći pancericice koje će omogućiti detetu da održi dobar početni položaj sa cevanicama blago nagnutim napred) i zbog njenih ograničenja (pancericice im često dosežu do kolena).

Takav položaj definitivno nije dobar za buduće skijaše, međutim, kako se može videti iz prethodnog objašnjenja, on je potpuno prirodan deci. Kroz adekvatno odabrane igre i zadatke, a iznad svega uz puno vežbe, svako dete će postepeno napredovati i ispraviti osnovni položaj. Plužni položaj i okret sa plugom su veoma pogodni za decu jer je to njihov osnovni položaj. Međutim, veoma je važno da instruktor bude upoznat sa ovim procesom i da ne radi protiv prirodnih tendencija jer bi u suprotnom to bilo gubljenje vremena, a moglo bi biti i štetno za dalji razvoj deteta.

PRENOŠENJE ISKUSTVA, PRENOŠENJE ZNANJA I ULOGA MOTORIČKOG TRANSFERA

Odrasli, nastavnici prate decu tokom njihovog procesa razvoja tako što im pomažu da dostignu visine koje sami nikada ne bi dostigli. Mi nastojimo da im pružimo kvalitetan proces i sredinu za učenje koji će ih voditi od trenutnog nivoa razvoja, kroz zonu proksimalnog razvoja (Vygotsky, 1936), sve do možda optimalnog nivoa razvoja. Što je veći kvalitet ovog kursa i podrške (didaktički pristupi, strategije, sadržaji), to će biti lakši napredak kroz ove nivoe.

Kako je već pomenuto, usvojeni motorički programi ostaju trajno zabeleženi u motoričkoj memoriji. Što više informacija pruži memorička memorija, to će pojedincu biti lakše da usvoji nove motoričke sposobnosti. Ovo se ne odnosi samo na period detinjstva već i na kasnija razdoblja u životu. Sposobnost motoričkog transfera nam omogućava da prebacimo informacije sa jedne naučene aktivnosti na učenje i izvođenje druge. Ovo su tri osnovna oblika motoričkog transfera:

VERTIKALNI motorički transfer: transfer, tj. prenos iskustva - informacija unutar istog motoričkog zadatka sa nižeg na viši nivo (plug↔paralelni položaj);

LATERALNI motorički transfer: transfer, tj. prenos iskustva sa jednog zadatka na drugi sličan zadatak (vožnja rolera↔klizanje↔skijaško trčanje↔skijanje)

BILATERALNI motorički transfer: transfer, tj. prenos iskustva sa jedne noge na drugu ili sa nogu na ruke i obrnuto (držanje alata↔uticanje na aktivnost nogu; pružanje ruku ka spolja↔plužni položaj). (Rajtmajer, 1988)

Motorički transfer može biti POZITIVAN (gore pomenuti primeri) ili NEGATIVAN.

Slučajevi koji se često mogu videti na ski stazama: zbog preteranog uvežbavanja inače ispravnog nagiba noge (razne vežbe), položaj je neprirodan pa čak i neispravan; preterano uvežbavanje pluga i vezanih plužnik okretna onemogućava prebacivanje na paralelne okrete itd.

Pišot et al., 2015

Predstavljeno je nekoliko činjenica koje potvrđuju osetljivost uzimanja u obzir uloge motoričkog transfera u podučavanju skijanja. Specifičnost same sredine (sneg, hladnoća itd.) obično ne dozvoljavaju da se provodi previše vremena na učenju prvih koraka na snegu (navikavanje, prilagođavanje), iako smo svesni značaja toga kada se uči skijanje. Bilo bi lakše izvoditi deo ovih pomenutih aktivnosti na suvom, na primer u teretani ili na igralištu. Na taj način bi deca već prethodno imala puno osnovnih informacija. Moramo imati na umu da se prenošenje iskustva i prenos znanja odvijaju u kognitivnom, motoričkom, emocionalnom i društvenom prostoru.

Pažljivo odabranim motoričkim zadacima možemo omogućiti:

- razvoj osnovnih i posebnih motoričkih veština (ravnoteža, koordinacija pokreta i snaga - vežbe i igre na igralištu, u teretani itd.);
- privikavanje na produžene noge (korišćenje pomagala; na igralištu, u teretani, itd.);
- usvajanje određenih motoričkih zadataka (kursevi i vežbe sa preprekama, suvi slalom; u šumi, na igralištu, u teretani);
- privikavanje na klizanje, razvijanje osećaja za ravnotežu i privikavanje na korišćenje zaštitne opreme (vožnja bicikle, vožnja rolera, klizanje na ledu; u dvorištu, u prirodi)
- prilagođavanje na sneg i hladno vreme (termoregulacija) - igre na snegu, spuštanje niz tobogan, izleti, itd. - dvorište, priroda;
- usvajanje osnovnih skijaških sposobnosti na snegu (skijaško trčanje, skuter (upotreba jedne skije), veliko stopalo, kratke skije, snoubording);
- upoznavanje sa grupom dece i sa predavačem.

U koliko omogućimo deci (i odrasli mogu naći puno korisnih smernica u ovim sadržajima) da izvedu pomenute aktivnosti pre nego krenu na ski staze, biće mnogo bolje pripremljena i rađe će prihvatiti kasnije zadatke. Već usvojeni motorički program će doprineti bržem i prijatnijem napretku. U koliko je ova priprema namenjena klubovima ili školi u prirodi, pomenuta aktivnost je ujedno i oblik dečije psihološke pripreme i socijalizacije unutar nove aktivnosti i grupe. Ovo je takođe od suštinskog značaja za uspešan skijaški trening.

Deca su međusobno veoma slična, ali ipak svako dete nosi svoje specifične informacije izuzetno brz i dinamičan, te razlike su još brojnije.

Može se dogoditi da je dete ili ispod ili iznad prosečnog nivoa koji postavljaju njegovi vršnjaci unutar određene oblasti znanja ili veština. Ovi fenomeni se zovu ubrzanje-akceleracija (biti

ispred) i kašnjenje (kasniti - ali ne u smislu ikakve zaostalosti). Kasnije tokom perioda razvoja ovo kašnjenje ili ubrzanje se obično postepeno niveliraju. Ovakvi fenomeni se dešavaju uglavnom zbog veće ili manje količine specifičnih iskustava i doživljaja koje pružaju životna sredina ili trenutno ubrzan rast ili faza razvoja (fiziološki funkcionalna osnova).

Razlike među decom koja idu napred i decom koja kasne se naizgled povećavaju u određenim periodima. Razlog za ovo bi se možda mogao pronaći u različitim iskustvima-doživljajima u datim sredinama. Neka deca danas imaju veliki izbor mogućnosti da učestvuju u raznim fizičkim aktivnostima (udruženja, klubovi itd.). Ova deca obično imaju mogućnost da se bave raznim sportovima i da koriste raznovrsnu opremu što im omogućava da razviju važne sposobnosti, kao i da razviju svoje motoričke veštine brže (simulatori, treneri, kursevi i vežbe sa preprekama - dečiji vrtić na snegu, najmodernija oprema, vožnja rolera, kratke skije, skije za slalom sa oštrom ivicom itd.) Tako se u isto vreme se povećavaju razlike između ove dece i dece koja nisu imala, niti će imati ovu mogućnost u budućnosti.

Za instruktora je suštinski važno da primenom individualnog pristupa omogući da svaki pojedinac nadogradi svoje znanje, kako bi deca osetila svoj napredak i uživala u njemu. Beozobzirna - iako nenamerna - otvorena poređenja na glas kojima instruktor daje pojedinca za primer, kod ostalih mogu zapravo imati suprotan efekat. Manje vešto dete može brzo izgubiti interesovanje i pokušati da izbegne aktivnost na sve načine, dok će veštije dete uložiti sve više i više truda i energije kako bi impresioniralo instruktora umesto da uloži te napore u sopstveni napredak i razvoj. Zbog toga se za rad sa decom mora savladati pozitivan način komunikacije zasnovan na poštovanju i ohrabrivanju. Pohvale i kritike se uvek moraju odnositi na izvedenu aktivnost a ne lično na dete.

Pišot et al., 2015

Moramo biti svesni svoje odgovornosti kada je u pitanju odnos sa decom i analiziranje crta njihove ličnosti. Jer one svakom detetu daju poseban status zbog čega ih moramo shvatiti kao promenljive subjekte i zbog čega nemamo pravo da sudimo o njima ili ih definišemo na osnovu njihovih trenutnih postupaka.

Ove informacije su posebno važne u procesu kreiranja programa i sadržaja za rani školski period dece.

Svako ko preuzme na sebe rad sa decom mora biti svestan ove činjenice i mora biti strpljiv i tolerantan u svom poslu. Mora se imati u vidu da je svaki rani izbor diskutabilan i da se detetu moraju dati vreme i sredstva za njegov potpuni razvoj. Posao predavača mora biti zasnovan na raznim aktivnostima sa puno pokreta i raznovrsnom kvalitetnom opremom jer će na taj način dete moći da dobije razna iskustva. Kroz raznovrsne aktivnosti i vežbe, vrlo mala deca će steći najkvalitetnija iskustva.

I dalje se često dešava da se neki predavači pitaju i ne uspevaju da shvate kako je moguće da su deca tako dobro skijala pre nekoliko dana, a sada kada:

- smo na drugoj ski stazi (nova sredina);
- su roditelji došli da nas vide (nova situacija);

- je sneg još bolji (nova podloga);
- radimo sve potpuno isto samo bez štapova (nova aktivnost);
- držimo palicu umesto štapova (novi rekvizit);
- su nam bolje pancericice ili skije (nova oprema),
- izgleda da ne možemo da skijamo onako dobro kao što smo skijali. Važno je znati da nova sredina, nova situacija, nova podloga, nova aktivnost, novi rekvizit ili nova oprema deci predstavljaju novo iskustvo kroz koje će oni obogatiti svoje znanje i dalje razviti svoje veštine; međutim, ovo iskustvo treba prvo da se usvoji.

Predstavili smo par osnovnih karakteristika koje treba uzeti u obzir u radu sa decom. Ove karakteristike takođe predstavljaju osnovne razlike između rada sa decom i rada sa odraslima. Tako se u radu sa odraslima mogu naći mnoge sličnosti i oni predstavljaju jednu posebnu grupu budućih skijaša sa svojim specifičnostima koje će biti predstavljene kasnije. U nastavku ćemo nadograditi predstavljene činjenice sa didaktikom (učanjem i podučavanjem) skijanja za decu. Adekvatan pristup korisniku i kvalitetan metod rada bi trebalo da uključuje sve njihove specifičnosti i potrebe.

PROSTORNO /VREMENSKE DIMENZIJE USVAJANJA SKIJAŠKOG ZNANJA

Glavni cilj kompetencije tehnike je da pokret bude efikasan. Za efikasnost pokreta, od suštinskog značaja je pet dimenzija. Ukoliko se one uče i savladavaju redosledom kojim su ovde predstavljene, dostići će se najviši stepen kompetencije. Ovo putovanje će učenika provesti kroz sve izazove, počev od prvih koraka pa sve do naprednijeg nivoa, što će mu omogućiti da uživa u svim čarima koje zima pruža.

Skijaški pokreti, takođe poznati i kao "skijaška tehnika", koji su efikasni i poželjni, postižu se ne samo specifičnim pokretima koji se vrše na određeni način i u tačno određenom trenutku već i pokretima koji su u skladu sa silom gravitacije i zakonima fizike. Poštovanje ovih prirodnih sila i pratećih zakona se ne može zanemariti niti potceniti. Ski oprema se takođe uzima u obzir pri računanju ovih sila jer je i ona ključna komponenta skijanja. Skije, pancericice i štapovi nisu dizajnirani s namerom da budu nezgrapni i da otežavaju pokrete, kako to mnogi početnici možda misle. Ali uz trening, ovi nezgrapni rekviziti postepeno postaju efikasni instrumenti i uz vežbu se pretapaju u produžetak početnikovog tela.

Skijanje je izuzetno kompleksan proces koji uključuje razne oblasti ličnog izražavanja. Na osnovu informacija dobijenih iz okruženja i na osnovu svesti o sopstvenom telu, kao i na osnovu prethodnih iskustava, pojedinac stvara adekvatni motorički odgovor i izvršava ga manje ili više veštim fizičkim pokretima. Efikasnost zavisi od nivoa razvoja motoričkih veština, kao i od kvaliteta i kvantiteta usvojenog motoričkog znanja. Kod motoričkog učenja, kao i kod vežbi, treninga pa čak i takmičenja, uspeh ovog procesa zavisi od značajnih dimenzija koje se, u okviru jedne motoričke radnje, javljaju određenim redosledom i omogućuju potrebni preduslov za dosledno i uspešno obavljanje radnje. Te kritične dimenzije su:

1. Preciznost
2. Brzina
3. Usklađenost (timing)

4. Ritam

5. Koordinacija

Ovaj proces se uvek odvija uporedo sa značajnim uticajem spoljnih faktora kao što su prostor, podloga, oprema, itd. Ovi faktori su izuzetno važni prilikom obavljanja motoričkih radnji na otvorenom. Na primer, pojedinac je stalno izložen opasnosti od iznenadnog gubitka ravnoteže (proklizavanja) zbog stanja u kome se nalazi podloga (nagib staze, tvrdoća snega) i opreme koju nosi (dužina i bočni rez skija, tvrdoća panceric, itd.).

Odabir odgovarajućih pokreta je izuzetno važan za preciznost. Nije teško zamisliti svest o prostoru i pozicioniranje koji su neophodni za precizan okret u skijanju. Iako pokreti nisu teški, na njih u velikoj meri utiču gravitacija i ostale sile. Balansiranje pokreta i njihovo usklađivanje sa spoljnim silama je izuzetno važan aspekt preciznosti prilikom skijanja.

U početnoj fazi učenja, kontrola motoričkog pokreta je još uvek nezgrapna i neusklađena, i sve dok se ne dostigne dovoljan nivo preciznosti i usklađenosti, koji zadovoljava uslove potrebne za obavljanje zadatka, obavljanje radnje, kao što je na primer okret, neće biti moguće. Šeme pokreta, kao što su postavljanje skija i prebacivanje težišta su obično nekoordinisani i nezgrapni na početnom nivou. Iako u početku nekoordinisane, ukoliko ove šeme pokreta budu dovoljno precizne da pokret, kao što je na primer okret, može biti izveden bez pada, prvi uslov na putu ka motoričkoj efikasnosti je ispunjen.

Za uspešno obavljanje motoričkog zadatka, neophodno je postići optimalnu brzinu (pre nego brzu primenu). Brzina olakšava pravljenje pokreta uz pomoć ubrzanja i ograničava vreme potrebno za određeni raspored pokreta. To dalje vodi pojedinca ka progresivnoj automatizaciji inicijalne šeme pokreta. Na primer, izvođenje okreta iz pluga ili iz paralelnog položaja postaje sve lakši i manje naporan zadatak.

Na žalost, izvršavanje motoričkih zadataka pri rastućoj brzini, može takođe izazvati nelagodnost i strah. Prilikom izvršavanja motoričkih zadataka kod kojih telo klizi u vazduhu, kao na primer kod klizanja, snoubordinga ili skijanja, na težište utiče statokinetički refleks. Ovo pomera težište tela na dole i u nazad što nas stavlja u neefikasan položaj na skijama - i dovodi do još bržeg klizanja.

Brzina, koja može olakšati skijanje, može takođe limitirati ili ometati učenika. Postepeno povećanje brzine u okviru procesa učenja treba da bude svesno i sistematski uključeno u okviru osnovnih faktora učenja i vežbanja pokreta na snegu.

Usklađenost se odnosi na redosled pokreta. Ukoliko je skija već započela rubljenje a skijaš zatim pokuša rotaciju nakon što je okret započet, skija neće izvršiti rotaciju. Ivice skije će biti usečena u snegu i skija neće moći da rotira. Sa druge strane, rotiranje skije je moguće kada stoji ravno na snegu i kada je slobodna da bude preorijentisana u željenom pravcu.

Očigledno je da će redosled ili "usklađenost" rotacije i rubljenja ukazati na nivo sposobnosti, odnosno kompetentnosti skijaša. Kada su pokreti ispravno usklađeni, onda zahtevaju manje fizičke energije zbog efikasnijeg načina izvođenja. Usklađenost pokreta se može videti i u estetikama samog pokreta. Prelaz iz jednog pokreta u drugi je harmoničan i prosto podseća na ples.

To inspiriše samopouzdanje i zadovoljstvo kod izvođača, što samo po sebi zatim stvara pozitivnu unutrašnju povratnu informaciju i čini da se skijaš dobro oseća.

Skijaš koji ima ritam, povezuje svoje okrete u cikličnom ritmu koji se ponavlja pri svakom okretu. Od suštinskog je značaja da pokret ovde sadrži prethodno pomenute dimenzije. Ukoliko skijaš ne izvede pravilno pokrete ili ih ne uskladi, ritam onda neće imati svoju pozitivnu svrhu. Skijaš će samo praviti beskorisnu gestikulaciju i nećemo ga sigurno videti na težim stazama iako njegovi pokreti čine da staza izgleda zahtevno.

Jedan od najlepših aspekata skijanja, i za izvođenje i za gledanje, je njegov plesni ritam. Povezivanje pokreta je odlika dobro uvežbanog skijaša. Povezivanje okreta je odlika visokog nivoa sposobnosti, odnosno kompetencije, ali je promena ritma, u pozitivnom smislu, još naprednija veština. Mora se naglasiti da je ritam moguć samo onda kada skijaš uspešno savlada sledeće dimenzije: preciznost, brzinu i usklađenost.

Koordinisani rezultat može postojati samo onda kada skijaš postigne sve četiri gore pomenute dimenzije. Koordinacija predstavlja najviši nivo unutar hijerarhije dimenzija. Ovde se radi o visoko koordinisanom, opuštenom, mekom i glatkom pokretu bez nepotrebnih trzanja.

Takvi pokreti na ovom nivou su mogući jer se pravi mišići pokreću u pravo vreme. Kada se i agonistični i antagonistični mišići istovremeno kontrahuju, zglob bude ukrućen i tvrd i nije u mogućnosti da odgovori na zahtevani pokret glatko i bez trzanja. Visoko koordinisani pokreti koriste muskulaturu na inteligentan način, koristeći prave mišiće, na pravi način i u pravom trenutku.

Koordinisani pokreti ukazuju na to da skijaš ne samo da poseduje kontrolu, već i da je, sa fiziološkog stanovišta, u stanju da bude produktivan na najvišem nivou uz nizak metabolički učinak. Odmaranje ili opuštanje neaktivnih mišića im omogućava da se regenerišu. Ovo dalje omogućava skijašu da ima na raspolaganju dragocenu energiju u zahtevnijim situacijama.

Skijaši koji poseduju petu dimenziju, bez napora jezde kroz snežnu prašinu koja pršti dok seku duboki sneg kao kakvi delfini koji seku talase prkoseći gravitaciji, ne obazirući se na brzinu. Posebno takmičari moraju imati koordinisane motoričke pokrete pri velikoj brzini dok prolaze skijama na svega par centimetara od štapa oko koga prave okret.

Na skali užitaka koje skijanje pruža, ova dimenzija se svakako nalazi na samom vrhu. Ona zapravo otvara čitav jedan svet skijaških avantura. Kada se dostigne ovaj nivo, čitav svet skijanja je dostupan onima koji poseduju petu dimenziju. Ovo je veoma poželjna veština. Svakako se mora imati na umu da se ona nadograđuje nad svim prethodnim dimenzijama. Kada se spoje preciznost, brzina, usklađenost, ritam i koordinacija, skijaš je dostigao pretposlednji nivo.

Kao što je prikazano dijagramom na strani 72, predstavljene dimenzije efikasnosti pokreta prate ključne strategije usvajanja veština skijanja kroz podučavanje, vežbu i treninge. Bez obzira na individualne usluge koje pružaju alpske škole skijanja (Slovenačka, Američka, Francuska, Italijanska, Austrijska, itd.), a koje se razlikuju među sobom po načinu prenošenja znanja i stilu vežbanja, ne smemo dozvoliti da se previde ili izostave ključni koraci i dimenzije efikasnosti pokreta. Svaki skijaš ponaosob ih mora usvojiti i savladati za sebe. Instruktori skijanja moraju biti upoznati sa ovim strategijama i dimenzijama. Takođe moraju biti upoznati sa njihovim

značajem i ulogom kako bi omogućili učenicima da ih savladaju na najlakši mogući način. U ovom kontekstu, usluge koje pružaju individualne škole skijanja su samo sredstva i put ka ostvarivanju cilja.

ORGANIZACIJA SKIJANJA-JEDNONEDELJNOG ZIMOVANJA

Mnogi vrtići su suočeni sa dilemom da li da organizuju kurs skijanja ili da odvedu decu na jednonedeljno zimovanje. Kurs je svakako jeftiniji, ali je takođe, sa druge strane, manje bogat sadržajima i generalno manje efikasan. Kursevi se fokusiraju na podučavanje skijanja, dok je jednonedeljno zimovanje jedan sveobuhvatni edukativni proces. Sa svojom raznovrsnom orijentacijom ono promovise razvoj celokupne ličnosti deteta.

Predškolska deca obično idu u neki ski centar gde se upoznaju sa raznim zimskim sportskim aktivnostima. Tako se poboljšava njihovo zdravlje i oni razvijaju ne samo fizičke i funkcionalne, već i kognitivne, emocionalne i socijalne veštine i karakteristike. Uče sportske aktivnosti koje podspešuju upotrebu svih vrednosti koje nudi priroda i adekvatan stav prema njoj.

Povratak prirodi je glavni cilj jednonedeljnog zimovanja. Jedino boravkom u prirodi možemo pokazati deci njenu lepotu i vrednost i ekološki orijentisani stav i ponašanje. Pogrešno je misliti da deca idu na zimovanje samo da bi naučila da skijaju. Skijanje ne sme da predstavlja jedinu celodnevnu aktivnost dece. Ono treba da predstavlja jezgro oko koga se prepliću i drugi sadržaji. Skijanje je samo jedan deo širokog spektra sadržaja koji se mogu realizovati jedino u specifičnom prirodnom okruženju.

U sprovođenju sportskih aktivnosti (na snegu), ne smemo biti ometeni očekivanjima roditelja koji često očekuju da će se njihova deca vratiti kući sa dobro savladanom veštinom skijanja. Ova očekivanja nas nikako ne smeju dovesti u situaciju da teramo decu na silu da skijaju. To im može doneti više štete nego koristi. Aktivnosti moraju biti opuštene i trebalo bi da prvenstveno budu zasnovane na igri. Zapravo, celo zimovanje bi trebalo da bude jedna velika, duga igra. Jedino tako će se deca vratiti kući srećna, a kada su deca srećna i roditelji su srećni.

Sadržaji programa tokom zimovanja bi trebalo da, osim fizičkog, takođe sadrže i socijalni i edukativni deo. Program bi trebalo da bude adekvatno isplaniran, bogat interesantnim i raznovrsnim sadržajima i prilagođen potrebama, interesovanjima i sposobnostima dece.

Planiranje jednonedeljnog zimovanja se sastoji iz izbora odgovarajućih sadržaja, metoda i načina podučavanja. Treba da nastojimo da pratimo program koliko god je to moguće, ali ne po svaku cenu. Iz raznih razloga (na primer vremenski uslovi, gužva na ski stazi) deca možda ne uspeju da napreduju predviđenom brzinom, pa moramo donekle da odstupimo od svog plana. Insistiranje na ispunjenju plana će, bez sumnje, smanjiti kvalitet treninga i istovremeno povećati rizik od povreda.

Sneg je osnovno mesto na kome se organizuje jednonedeljno zimovanje. Kako bi se nepredvidive situacije svele na minimum, moramo biti adekvatno pripremljeni. Trebalo bi da izbegavamo improvizacije, iako to nije uvek moguće. Iz tog razloga koristimo plan rada, odnosno plan treninga. Plan treninga neiskusnijeg instruktora će biti precizniji od plana treninga iskusnijeg instruktora. Adekvatna priprema je, bez sumnje, osnovni uslov za kvalitetan rad na snegu.

Osnovno pitanje na koje u planu treninga treba da odgovorimo je: Šta želimo da postignemo? Šta ćemo raditi? Kako ćemo to postići? Koliko će vežbanja biti potrebno i gde ćemo vežbati?

Plan treninga treba da sadrži opis osnovnih karakteristika praktičnih delova treninga, kao i opise pripremnog, glavnog i završnog dela treninga (zagrevanje, razvoj i završetak).

TIP TRENINGA je definisan temom (alpsko skijanje) i nivoom procesa učenja (prenos novih informacija, uvežbavanje, evaluacija).

METODIČKE JEDINICE su najmanje sadržajne jedinice koje direktno prenosimo deci (na primer, hodanje na skijama i skijanje, hodanje u stranu, ustajanje posle pada). Upotrebom metodičkih jedinica možemo predvideti sadržaj plana treninga na najlakši i najprecizniji način.

CILJEVI moraju biti konkretni, precizno definisani, odmereni i provereni. Određuju se na način koji ih čini realno izvodljivim (na primer, naučiti dete da samostalno koristi ski lift).

Strategije podučavanja

Grupni rad:

- Vežba sa dodatnim aktivnostima, vežba sa proširenim aktivnostima, rad u redovima, rad u parovima, rad u grupama od tri učesnika, grupe za igranje;
- Homogene i heterogene grupe.
- Rad instruktora:
- Kurs sa preprekama, rad u parovima ili grupama od tri skijaša, trke na ravnom tlu.
- Individualni rad:
- Individualni rad sa svakim detetom;
- Unutar grupe ili frontalni rad.

Metode podučavanja

- objašnjenje;
- demonstracija;
- razmatranje.

Strategije i metode podučavanja moraju biti adekvatno izabrane, jer se koriste za povećavanje kako detetove, tako i instruktorove kreativnosti.

EDUKATIVNA POMAGALA su instrumenti koji povećavaju kvalitet i raznovrsnost treninga. Ona pomažu nastavniku -instruktoru da uvede i objasni problem, ona usmeravaju trening, pomažu da se utvrdi redosled aktivnosti, itd. Neki od primera su audio-vizualna pomagala, bezbedonosna sredstva, štapovi, zastavice, životinje od stiropora itd.

TRENING je podeljen na:

- zagrevanje,

- razvoj,
- završetak.

Zagrevanje

Deca moraju biti adekvatno motivisana, upoznata sa temom koja će se obrađivati na treningu i spremna za njegov glavni deo (razvoj).

Pripremni deo traje nekih 20 minuta. U prvom delu, fokus je na generalnom zagrevanju, a u drugom na specifičnom zagrevanju. U delu generalnog zagrevanja, ubrzavamo ukupne funkcije tela, dok u delu specifičnog zagrevanja ciljamo one grupe mišića koji će najviše biti napregnuti tokom treninga.

Zagrevanje može biti već samo penjanje uz stazu. Tamo možemo nastaviti sa raznim igrama, kao na primer jurke (sa skijama ili bez njih). Zatim sledi niz gimnastičkih aktivnosti za specifično zagrevanje. U alpskom skijanju, mišići nogu i zglobovi su najopterećeniji. Adekvatno zagrevanje nogu možemo postići igrajući jurke. Zbog toga specifično zagrevanje obično nije potrebno.

Razvoj

U glavnom delu treninga pokušavamo da postignemo niz ciljeva. S obzirom na to da je u našem slučaju to trening koji traje celo prepodne, moramo predvideti vreme za pauze. Razvojni deo treninga je podeljen na dva dela koji traju okvirno po sat vremena. Između njih je predviđena duža pauza za ručak ili užinu (20 min).

Pošto neka deca imaju problem da duže ostanu skoncentrisana ili se brzo umore ili im postane dosadno ono što rade, trebalo bi da imamo i instruktora koji ne skija u našem timu. Njegov zadatak je da se igra sa ovom decom dok se ne završi metodička jedinica.

Glavni deo plana treninga se sastoji iz sadržajnog, metodičkog, kvantitativnog i organizacionog plana.

SADRŽAJNI plan (teorijska klasifikacija sadržaja koji će biti obrađen na treningu - na primer, opis tehnike);

METODIČKI plan (definisanje adekvatnih metodičkih procedura (igre, razne aktivnosti kretanja) osmišljen radi lakšeg i efikasnijeg usvajanja individualnih elemenata tehnike, itd.);

KVANTITATIVNI plan (definisanje kvantiteta, intenziteta i ritma - na primer, okvirno vreme potrebno za individualne fizičke aktivnosti, kao i vreme i trajanje pauza).

ORGANIZACIONI plan (predviđanje organizacionih mera za realizovanje sadržaja, metodički i organizacioni zahtevi - na primer, formiranje grupa, sređivanje prostora za vežbu - kurs sa preprekama, postavljanje štapova, itd.).

Završetak

Završni deo treninga je određen za opuštanje detetovog tela. Igramo razne igre opuštanja koje deca sama biraju, većim delom igre preciznosti i ravnoteže. Trening se takođe može završiti i laganom šetnjom do hotela. Dok hodaju, deca mogu pevati pesmice.