

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

PETRA JANKOVIČ

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Aerobika

**NOVOSTI PRI POUČEVANJU TEKA NA SMUČEH PRI
PREDŠOLSKIH OTROCIH**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

prof. dr. Janez Pustovrh

SOMENTORICA

prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

prof. dr. Bojan Jošt

Avtorica dela

PETRA JANKOVIČ

Ljubljana, 2011

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju dr. Janezu Pustovrhu, somentorici dr. Mateji Videmšek, dr. Bojanu Joštu in g. Mojmirju Flisku za pomoč, uspešno vodenje in koristne nasvete pri pisanju diplomskega dela.

Zahvala gre tudi Gorazdu Robniku, ter sodelavcema v vrtcu za pomoč pri nastajanju in obdelavi fotografij.

Za vzpodbudo, oporo, razumevanje in financiranje študija pa se zahvaljujem svoji družini, ki mi je ves čas študija stala ob strani.

Ključne besede: tek na smučeh, učenje, metodika, novosti, predšolski otroci

NOVOSTI PRI POUČEVANJU TEKA NA SMUČEH PRI PREDŠOLSKIH OTROCIH

Petra Jankovič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011

Število strani: 65

Število slik: 58

Število virov: 20

IZVLEČEK

Problem poučevanja v športu predstavljajo najpogostejše napake, ki se kažejo v nesistematčnosti in prezahtevnosti pedagoškega procesa, zato je potrebno resnično izhajati iz lažjega k težjemu in od enostavnejšega h kompleksnejšemu. Med najpogostejše napake sodijo še športna tehnologija, ki se ponekod ne razvija s časom, nekateri pristopi in preživeti programi. Te napake predstavljajo mehke oblike nasilja s strani pedagoške prakse do otrok, zato je potrebno učno okolje v celoti prilagoditi otrokom iz vidika športnega prostora, športne tehnologije, športnih programov kot tudi samih didaktičnih pristopov in metod.

Namen in cilj diplomskega dela je predstaviti novosti, ki so v pomoč pri učenju teka na smučeh pri predšolskih otrocih. Med novosti spada prilagojena oprema oz. didaktični pripomočki za učenje oz. približanje teka na smučeh predšolskim otrokom. Predstavljena sta drugačna- otrokom in izvajalcem prilagojena metodika učenja teka na smučeh in predlog o uvedbi demo centrov na Pokljuki, Rogli in Bledu, gre za tri različne pristope: Pokljuka - tekaški poligon; Rogla - turistično-komercialni pristop in Bled - tekaška proga ob vrtcu. Opisana je ugotovitev, kakšna je primerna organizacija vadbe na notranjih in zunanjih poligonih in kako vse to sistemsko uresničiti v praksi.

Key words: cross-country skiing, learning, methodology, news, pre-school children

NEW METHODOLOGY FOR LEARNING OF CROSS-COUNTRY SKIING WITH PRE-SCHOOL CHILDREN

Petra Jankovič

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2010

Number of pages: 65 Number of pictures: 58 Number of sources: 20

SUMMARY

The most common mistakes which are shown through non-systematic and too high demands on motoric process and also implementing of soft violence (through sports technology, attitude, programmes) cause problems that is why we have to start with less demanding activities, follow with more demanding and complex ones. The learning environment must be adapted to the possibilities and abilities of children from the sports arena, sports technology, sport programmes and didactic approaches and methodology point of view.

The aim and goals of this dissertation are to present the news that may be helpful when teaching pre-school children the cross-country skiing. I will present the right equipment and didactic resources for learning cross-country skiing, I also focus on a different (children and teacher friendly) methodology. I describe the best possible organisation and its implementation in practice. I also present a suggestion of demo centres in Pokljuka, Rogla and Bled where we would have three different approaches: in Pokljuka a cross-country polygon, in Rogla the tourist-commercial approach and in Bled the cross-country track near the pre-school nursery.

1.0. UVOD	8
1.1. SVETOVNA ZGODOVINA TEKA NA SMUČEH	10
1.2. ZGODOVINA TEKA NA SMUČEH V SLOVENIJI	13
1.3. ZNAČILNOSTI TEKA NA SMUČEH	15
1.3.1. Značilnosti tehnike smučarskega teka	16
1.3.2. Pomen gibalnih sposobnosti pri teku na smučeh	16
1.3.3. Oprema smučarjev tekačev	19
1.3.4. Metodika učenja teka na smučeh	21
2.0. METODE DELA	23
3.0. RAZPRAVA	24
3.1. PREDŠOLSKI OTROCI	24
3.1.1. Smučanje v otroštvu (kdaj začetni?)	24
3.1.2. Pomen igre pri poučevanju otrok	25
3.1.3. Predstavitev hoje in teka na smučeh otroku	26
3.1.4. Oprema za tek na smučeh za otroke	30
3.2. DIDAKTIČNI NAPOTKI PRI UČENJU TEKA NA SMUČEH	32
3.2.1. Učenje teka na smučeh pri predšolskih otrocih	33
3.2.2. Športna tehnologija	34
3.3. DIDAKTIČNI GRADNIKI GIBALNEGA UČENJA PO METODI ODPRTE SPIRALE	35
3.3.1. TEORETIČNO/PRAKTIČNI MODEL UVELJAVITVE NOVEGA PRISTOPA	36
3.3.2. PRIKAZ DIDAKTIČNIH GRADNIKOV V IGRALNICI	39
Didaktični gradnik št. 1	39
Didaktični gradnik št. 2	49
Didaktični gradnik št. 3	50
3.3.4. PRIKAZ DIDAKTIČNIH GRADNIKOV NA SNEGU	51
Didaktični gradnik št. 4	51
Didaktični gradnik št. 5	53
Didaktični gradnik št. 6	54
Didaktični gradnik št. 7	55

Didaktični gradnik št. 8.....	55
3.4. ORGANIZACIJA POLIGONOV	57
4.0. SKLEP.....	62
5.0. VIRI	64

1.0. UVOD

Slovenija je država z bogato smučarsko zgodovino. Prvi zametki smučanja na Slovenskem segajo daleč v preteklost. Že Janez Vajkard Valvasor je leta 1689 v knjigi Slava vojvodine Kranjske opisoval bloške smučarje, ki veljajo za začetnike smučanja v srednji Evropi.

Lega naše države-Slovenije, je zelo ugodna za razvoj različnih smučarskih panog. Podnebje s hladnimi in sneženimi zimami (v visokogorju, pa tudi nižje), ustrezen relief in veliko površin, primernih za smučarske dejavnosti. Vse to je bil v preteklosti povod in je pripomoglo k razvoju smučanja na Slovenskem.

Slovenci smo znani kot alpski, smučarski narod. O tem pričajo številni vrhunski dosežki naših alpskih smučarjev in smučarjev skakalcev v preteklosti. V današnjem času pa poleg alpskih smučarjev dosegajo dobre rezultate tudi smučarji tekači in biatlonci.

Nedavno je po popularnosti med zimskimi športi prevladovalo alpsko smučanje, zadnja leta pa je postal zelo popularen, alpskemu smučanju kar enakovreden tek na smučeh. K povečanju popularnosti teka na smučeh je med drugim prispevala tudi zima 2009, ko je bila naprimer v Ljubljani organizirana Olimpijska vas, kjer je bila postavljena krajša tekaška proga, ki je omogočala tek na smučeh kar v sami prestolnici. Tudi na koseškem bajerju, ter ostali okolici Ljubljane in ostalih delih Slovenije so ob dobrih zimah urejali proge, na katerih je opaziti veliko ljudi, ki hodijo in tečejo na smučeh.

Privržencev teka na smučeh je iz leta v leto opaziti v večjem številu, kar dokazuje, da priljubljena nordijska športna panoga, ki je na naših tleh vrsto let samevala v senci bolj priljubljenega alpskega smučanja, postaja vse bolj aktualna. K temu so v veliki meri pripomogli veliki uspehi domače šampionke svetovnega slovesa Petre Majdič, po zaslugi katere smo se tudi Slovenci zapisali med dobitnike medalj na največjih tekmovanjih v smučarskih tekih, vse bolj množično zavedanje o pomenu redne telesne aktivnosti tudi v zimskem času, cenovno dostopna tekaška oprema in ne nazadnje tudi vse bolj urejene tekaške proge širom naše države.

Tek na smučeh je prisoten na različnih ravneh - kot vrhunski in rekreativni šport, kot del turistične ponudbe, vključen pa je tudi v izobraževalni sistem. Že otroci v Osnovni šoli imajo možnost vključitve v šolo v naravi z zimskimi dejavnostmi; ta vključuje učenje alpskega smučanja in teka na smučeh. Možnost spoznavanja s tekom na smučeh pa imajo tudi predšolski otroci, katerim želimo v najlepši luči predstaviti tek na smučeh preko igre in jih navdušiti za kasnejše ukvarjanje s tem športom. Le to pa je mogoče doseči z zato - njim prilagojeno tekaško opremo in didaktičnimi pripomočki.

Tek na smučeh postaja pri odraslih vedno bolj priljubljena športno-razvedrilna dejavnost v naravi v zimskem času. Zaradi številnih pozitivnih učinkov, ki jih ima ta športna zvrst

na človeka, je prav, da jo približamo otrokom, kar je tudi namen tega diplomskega dela. Pri poučevanju teka na smučeh pa moramo predvsem upoštevati zlato pravilo: smučanje naj bo za otroke igra in zabava! Le na ta način bomo pri otrocih zasejali kal želje in potrebe po prijetnem in zdravem zimskem razvedrilu tudi v poznejših starostnih obdobjih.

Problem predstavljajo najpogostejše napake, ki se kažejo v nesistematičnosti in prezahtevnosti motoričnega procesa ter vnašanje mehkih oblik nasilja (športna tehnologija, pristopi, programi) vanj, zato je potrebno resnično izhajati iz lažjega k težjemu in od enostavnejšega h kompleksnejšemu.

Da bi se izognili navedenemu problemu, pa bo v nadaljevanju predstavljena prilagojena oprema za tek na smučeh za predšolske otroke, metodika poučevanja teka na smučeh po metodi odprte spirale in vsi ostali prilagojeni didaktični pripomočki za poučevanje, oziroma približanje teka na smučeh predšolskim otrokom, kar je tudi namen tega diplomskega dela.

1.1. SVETOVNA ZGODOVINA TEKA NA SMUČEH

Zametki nordijskega smučanja segajo globoko v zgodovino (4000 let pred našim štetjem). V kraju Hetting na Švedskem so našli smučko, ki naj bi bila stara okrog 4500 let, v votlini na norveškem otoku Rödöy, pa v skalo vklesano podobo lovca na smučeh, ki naj bi po ocenah zgodovinarjev nastala 4000 let pred našim štetjem (Jošt in Pustovrh, 1995).

O uporabi smuči pričajo tudi poslikave votlin v Rusiji in skandinavskih deželah, kjer je bilo najdenih mnogo upodobitev smuči in palic (History of Skiing, 2010).

Znanstveniki nimajo enotnega mnenja glede kraja, kjer naj bi se rodile predhodnice današnjih smuči. Nekateri zagovarjajo območje Altaja v Aziji, od koder naj bi prodrle na sever in severozahod in naj bi se prek Skandinavije razširile po evropskih krajih. Iznajdbo različnih pripomočkov za hojo po snegu je narekovala življenjska nuja. Ljudje so potovali in se gibali v visokem snegu, še posebej v krajih z izrazitimi zimskimi podnebnimi spremembami. Prvotne značilnosti smuči so imele predvsem uporabnostni značaj. Sprva so uporabljali krplje in različno oblikovane deske, ki so predhodnice smuči, slednje pa so izdelovali iz različnih vrst lesa, bile so različnih dimenzij, prav tako pa so ljudje uporabljali različne tehnike premikanja na smučeh (Guček in Videmšek, 2002).

Antični zapisi Grka Herodota, ki opisuje azijska plemena in njihovo uporabo lesenih čevljev kot pripomočka za potovanje po snegu pa so prvi pisni viri o smučarski opremi (Jošt in Pustovrh, 1995).

V prvih stoletjih našega štetja smučanje opevajo v finskih pesmih, takrat pa je nastalo tudi veliko virov za preučevanje zgodovine smučanja in kar nekaj literature, ki priča o pojavu smučanja. V srednjem veku so smuči uporabljali predvsem kot pripomoček za vojskovanje. Eden najbolj znanih tovrstnih dogodkov se je pripetil leta 1520, ko se je švedski junak Gustav Vasa v bitki z Danci na smučeh taktično umaknil za 90 kilometrov; v spomin nanj Švedi od leta 1922 prirejajo vsakoletno spominsko tekmovanje- Vasov tek na 90 km dolgi progi, med krajema Sälen in Mora (Jošt in Pustovrh, 1995).

V začetku 18. stoletja, je na nadaljnji razvoj smučanja močno vplivala norveško-švedska vojna, v kateri je bila zelo uspešna norveška smučarska enota. Večina njenih članov je prihajala iz doline Telemark in tudi po vrnitvi domov so vojaki še naprej gojili smučanje ter ga tako širili tudi med preostalo prebivalstvo (Jošt in Pustovrh, 1995).

V 19. stoletju se začne razvijati športno-rekreativni vidik smučanja, saj so začeli smučati tudi meščani. V Oslu na Norveškem so leta 1866 ustanovili prvi športni smučarski klub, dve leti pozneje pa so ti organizirali tudi tekmovanja v smučanju (Jošt in Pustovrh, 1995).

Eden izmed smučarskih mejnikov je nedvomno Nansenov pohod na smučeh. Nansen je leta 1888 na smučeh prepotoval Grenlandijo in ta podvig opisal tudi v knjigi, ki je bila prevedena v več jezikov. Za nakup smučí se je začelo zanimati čedalje več ljudi in smučanje se je razširilo tudi v druge evropske dežele, kjer so prav tako začeli ustanavljati klube. Leta 1910 so v Oslu ustanovili Mednarodno smučarsko komisijo, ki se je leta 1924 preimenovala v Mednarodno smučarsko zvezo (FIS), ta pa je danes krovna mednarodna organizacija v smučarskem športu (Guček in Videmšek, 2002).

Smučanje se je v zgodovini razvijalo in spreminjalo in nastalo je kar nekaj smučarskih tehnik. Prva izmed njih je telemark, ki je dobila ime po istoimenski pokrajini na Norveškem. Telemark se je pojavil okoli leta 1860 in je zlasti znan po zavoju k bregu. Na razvoj tekmovanja v teku na smučeh je predvsem vplivala konfiguracija tal v nordijskih deželah. Smučarji so hodili na izlete, pri tem pa so premagovali različne razdalje. Iz teh pohodov so se razvila prva tekmovanja v smučarskem teku, ki so včasih presegala razdaljo 50 km (Jošt in Pustovrh, 1995).

V evropskih alpskih predelih pa je konfiguracija terena drugačna od konfiguracije terena nordijskih držav (teren je blažji), zato so tam smučarji naleteli na dodatne tehnične težave, ki sta jih prva reševala Avstrijca (Zdarsky in Bilgeri) z vnosom novih elementov v nordijsko tehniko, primernih za premagovanje alpske konfiguracije terena - plug, plužni zavoj (Jošt in Pustovrh, 1995).

Nordijsko smučanje je bilo osrednja panoga na programu ZOI leta 1924 v Chamonixu, kjer so prvič pripravili zimske olimpijske igre. Na njih so se pomerili v teku na smučeh na 18 in 50 km, v smučarskih skokih, nordijski kombinaciji in v biatlonu (patruljni tek) kot demonstracijskem športu. Leta 1936 so na olimpijskih igrah v Garmisch-Partenkirchnu na področju teka na smučeh uvedli novo disciplino, štafetni tek na 4 x 10 km za moške. Ženske niso imele pravice nastopa na olimpijskih igrah v teku na smučeh vse do leta 1952, ko so nastopile v Oslu v teku na 10 km. Na igrah leta 1956 je bila razdalja 18 km za moške skrajšana na 15 km, hkrati pa sta bili uvedeni dve novi disciplini – tek za moške na 30 km in štafetni tek za ženske 3 x 5 km (spremenjen v 4 x 5 km leta 1976). Na olimpijskih igrah leta 1964 so k ženskemu delu tekmovanj dodali tek na 5 km in leta 1984 še tek na 20 km (spremenjen na 30 km leta 1992). Leta 1992 so v program olimpijskih iger dodali najkrajšo razdaljo teka za moške 10 km, ženskam pa dodali še 15 km razdaljo. V zadnjem obdobju se je program tekmovanj v smučarskih tekih na olimpijskih igrah in svetovnih prvenstvih dopolnjeval (ukinjena je bila razdalja 5 km za ženske in 10 km za moške), še zlasti pa so tekmovanja popestrili s skupinskimi štarti, šprinti posameznikov in šprinti dvojic.

Tekmovanja v smučarskih tekih so vse do leta 1985 potekala v klasični tehniki, ko se je slednjič uveljavila tudi drsalna tehnika, prvič uradno priznana na svetovnem prvenstvu v Seefeldu (Jošt in Pustovrh, 1995).

Tehnika teka na smučeh se je razvijala od prvotnega premikanja s smučmi in je prehajala v sestavljene korake- v dvokorak in trokorak, pri čemer je tekač na dva ali tri zdrse opravil le en soročni odziv z rokami. Ta tehnika je zahtevala velik vložek energije, bila pa je tudi neekonomična (Guček in Videmšek, 2002).

Leta 1925 se je pojavila tehnika, imenovana passgang, pri kateri je tekač opravil sočasni odziv z roko in nogo na isti strani telesa. Ta tehnika je bila zelo nenaravna in se zaradi neučinkovitosti ni uveljavila (Guček in Videmšek, 2002).

Leta 1930 so ponovno odkrili klasični korak, ki so ga poimenovali finski korak. Finski korak je predhodnik današnjega dvotaktnega diagonalnega koraka, ki je temeljni element klasične tehnike smučarskega teka. Pri finskem koraku je sprva težišče močno nihalo v smeri gor/dol in tudi levo/desno. Nihanje se je postopno opuščalo, leta 1948 pa je bil opisan izpopolnjen finski korak z nihanjem le v horizontalni smeri (Guček in Videmšek, 2002).

Novo, revolucionarno spremembo teka na smučeh je pomenila uvedba drsalne tehnike. Uveljavila se je po olimpijskih igrah v Sarajevu leta 1984 (Guček in Videmšek, 2002).

1.2. ZGODOVINA TEKA NA SMUČEH V SLOVENIJI

Slovenci smo znani kot smučarski narod, naša država pa je bogata s smučarsko zgodovino. Tako smo z bloškim smučanjem zavzeli tudi pomembno mesto v svetovni zgodovini smučanja. Svetovno znano bloško smučanje, je baron Janez Vajkard Valvasor, leta 1689 opisal v svojem delu- Slava vojvodine Kranjske, ki je pomembna kulturna vrednota in izročilo. Valvasor v svojem delu v vsega 52 vrsticah opisuje bloško smučanje kot novost, ki je dotlej ni videl še nihče. Smuči je poimenoval dve leseni deščici, saj izraza za smuči takrat še ni bilo. Bločani so smuči uporabljali predvsem za vsakdanja opravila, ki so bila pozimi ob veliki količini snega zelo otežena. Bloško smučanje prek meja Bloške planote ni prodrlo, se je pa ohranilo vse do leta 1942, ko je zaradi političnih pritiskov ugasnilo.

Poleg bloškega smučanja se je na Pohorju po letu 1883 razvilo pohorsko smučanje, prvotno domena lovcev, drvarjev in gozdarjev. Mnogo kmetov je namreč delalo pri avstrijskih veleposestnikih, ki so smuči uporabljali pri pregledih gozdov. Tako so se tudi slovenski delavci morali udeležiti smučarskega tečaja in smučanje prenesli na Pohorje (Jeločnik, 1981).

Razmah nordijskega smučanja pri nas pa je povzročil vipavski učitelj Edmund Čibej, ki je leta 1888 dobil prave norveške smuči iz Kristijanije. Smučanje je razširil med gozdarji, lovci in tudi šolsko mladino. Tedaj sta neznana izletnika, očitno pod vplivom Nansenovega potopisa, opravila pohod na smučeh od Ljubljane prek Šmarne gore do Medvod (Jošt in Pustovrh, 1995).

Prvi korak pri organiziranem širjenju smučanja v Sloveniji pa naredil Rudolf Badjura, ko je leta 1914 v Bohinjski Bistrici organiziral prvi tečaj za gorske vodnike, leta 1924 izdal knjigo z naslovom Smučar, v kateri opisuje smučarsko opremo in tehniko, v njej pa je poslovenil tudi mnogo nemških izrazov. Na Badjurovo pobudo pa je bil leta 1920 ustanovljen tudi prvi slovenski smučarski klub (Jošt in Pustovrh, 1995).

Spontane začetke alpskega smučanja in s tem diferenciacijo od nordijskega smučanja, je mogoče pri nas zaslediti že leta 1925. Prvo neuradno tekmovanje za državno prvenstvo v teku na smučeh so v smučarski sezoni 1920/21 pripravili v Bohinju, leta 1930 prav tam organizirali tudi prvo mednarodno tekmovanje v smučarskem teku, na katerem so tekmovali v teku na 18 km in 30 km dolgi progi (Jošt in Pustovrh, 1995).

Slovenci smo na področju smučanja in nordijskih disciplin v zgodovini nanizali veliko uspehov. V nordijskih disciplinah so bili v preteklosti v ospredju predvsem smučarji skakalci (Petek, Peterka, Zupan, Ulaga), zadnja leta pa je opaziti predvsem razvoj teka na smučeh, kjer nas v mednarodnem merilu zelo uspešno zastopa Petra Majdič.

Tek na smučeh ima svoje korenine v nordijskih deželah, kjer se je človek v preteklosti gibal s smučmi zaradi preživetja, v zadnjih sto letih pa tek na smučeh predstavlja

rekreacijo oziroma zdrav način življenja. Pri nas ima tek na smučeh že dolgo tradicijo, pravi razcvet pa doživlja v sedanjem času. Zasluge za to ima predvsem Petra Majdič, ki je s svojimi uspehi v tem športu Slovence dvignila na noge in jih ponesla v tekaške smučine. Seveda na smemo pozabiti, da je bil ta šport v osemdesetih letih prejšnjega stoletja zaradi boljših zim, dobro organiziranih maratonov, medijsko pokritega trimčkanja in izdelovalca tekaških smuči Elan že na visokem nivoju, ki mu je manjkal samo odmeven rezultat naših tekačev na največjih tekmovanjih.

1.3. ZNAČILNOSTI TEKA NA SMUČEH

Med osnovne panoge nordijskega smučanja prištevamo poleg smučarskih skokov in nordijske kombinacije tudi tek na smučeh. Smučarski tek spada med enostavne (nekompleksne) polistrukturne ciklične športne panoge in je najširša panoga nordijskega smučanja, saj lahko z njim zadovoljimo številne cilje in pričakovanja ljudi ne glede na spol, starost ali stopnjo razvitosti psihomotoričnih sposobnosti .

V preteklosti je smučarski tek služil kot eden izmed načinov gibanja po snegu, pri opravljanju vsakdanjih opravil. Danes je znan predvsem kot tekmovalna disciplina in prostočasna dejavnost.

Dobra stran smučarskega teka je ta, da ne zahteva drage smučarske opreme, saj se nezahteven tekač lahko zadovolji s poceni opremo, ki mu vseeno omogoča zadovoljiti njegov primarni namen. Ob ugodnih snežnih razmerah lahko tečemo blizu bivalnega ali celo v bivalnem okolju, s čimer prihranimo na stroških prevoza, prihranimo stroške z žičnicami, ki so dandanes za povprečen žep že izredno velik izdatek.

Pri teku na smučeh so zelo aktivne spodnje okončine, prihaja tudi do aktivnega vključevanja zgornjih okončin, saj le te sodelujejo pri fazi odziva. Za smučarski tek je značilna tudi visoka stopnja potrebne vzdržljivosti in funkcionalnih sposobnosti.

Najpreprostejša razdelitev tehnike teka na smučeh je na klasično in drsalno tehniko, oziroma na elemente klasične in drsalne tehnike. Obstajajo elementi, ki so skupni obema tehnikama. Ta razdelitev tehnike ni enaka tekmovalni razdelitvi, ki tehniko smučarskega teka deli na klasično in prosto tehniko. Prosta tehnika vključuje tako elemente klasične kot tudi drsalne tehnike oziroma vse elemente tehnike smučarskega teka.

Značilnost smučarjev tekačev je velika vzdržljivost. Tek na smučeh, kot del športne rekreacije posameznikov, je aerobni šport, pri katerem se s pomočjo lastnih mišic tekači gibljejo neprekinjeno dlje časa. Napor je zmerno intenziven, poudarek je na trajanju, ki običajno presega 1 uro, pogosto pa traja nekje do 2 uri. Zaradi ponavljajočega se avtomatiziranega gibanja, ki običajno ne zahteva večje zbranosti, lahko tekač občuti naravo, po kateri se giblje ali pa mislim pušča prosto pot do ustvarjalnih idej. Običajno tekači pretečejo od nekaj kilometrov pa vse tja do 40 kilometrov na trening.

1.3.1. Značilnosti tehnike smučarskega teka

Z namenom optimalnega prilagajanja tekača zunanjemu fizikalnemu okolju in izkoriščanja njegovih energijskih potencialov ob dani morfološki strukturi tekača se je izoblikovala specifična tehnika gibanja tekača tako v klasičnem, kot tudi v drsalnem slogu (Jošt in Pustovrh, 1995).

Gibanje pri smučarskem teku je sestavljeno iz različnih elementov tehnik, ki se izbirajo glede na predpisano tehniko teka, konfiguracijo in dolžino proge, pripravljenosti smuči, taktiko ter glede na motorične in funkcionalne sposobnosti. Gibanje je koordinirano, prek njega naj bi se čim racionalneje izkoristili vsi energijski potenciali tekača. Zaradi cikličnega gibanja se zaporedno menjava obremenitev posameznih mišičnih skupin, s čimer se dosežeta večji učinek aktivnih mišic in tudi čas za regeneracijo po fazi obremenitve.

Tehniko smučarskega teka delimo na klasično tehniko, za katero je značilna paralelna postavitev smuči in na drsalno tehniko, za katero je značilna škarjasta postavitev smuči. Vsaka izmed tehnik ima tudi svoje tehnične elemente, nekaj pa je skupnih obema. Tehnika gibanja je predstavljena kot ciklično ponavljanje istovrstnih ali različnih elementov.

Ker ima vsak tehnični element svoje značilnosti, so definirane le skupne značilnosti elementov. Izvedbo elementa lahko razdelimo v štiri faze. Vsaka ima svoj namen, kljub temu pa so med seboj strukturalno in funkcionalno povezane. Gre za prelivanje ene faze v drugo. V prvi fazi tekač drsi v osnovnem položaju v polnem ravnotežju. Faza je lahko različno dolga, odvisna pa je predvsem od hitrosti drsenja. V drugi fazi se tekač pripravi na glavni odziv. V tretji fazi pride do izvedbe glavnega odziva z odzivno nogo in odzivno roko, četrta faza pa je vračanje tekača v osnovni položaj.

1.3.2. Pomen gibalnih sposobnosti pri teku na smučeh

Smučarski tek ima blagodejen vpliv in izrazite možnosti vplivanja na vse komponente človekovega biopsihosocialnega statusa v skorajda vseh življenjskih obdobjih. S primerno načrtovanim obsegom in intenzivnostjo lahko razvijamo in vzdržujemo človekove funkcionalne in motorične sposobnosti (Jošt in Pustovrh, 1995).

Tek na smučeh zaradi gibanja rok in nog ugodno vpliva na skoraj vse skeletne mišice, na srčno-žilni sistem, na dihala, na notranje organe, kot so jetra, vranica, ledvice, seveda v zmernih zimskih razmerah, ko temperature niso prenizke. S tekom se poveča število rdečih krvničk v krvi, izboljša se prekrvavljenost mišic in organov, izboljša se presnova. Med tekom se sproščajo hormone sreče - endorfini. Zaradi precejšnje porabe energije se bolj in hitreje presnavljajo maščobe, zato imajo tekači manj holesterola in so bolj vitki. Poškodbe pri teku na smučeh so izredno redke, sam način gibanja, kjer zdrsimo po smučki, pa zelo malo obremenjuje sklepe nog in tudi hrbtenice.

Osnovne gibalne sposobnosti so "conditio sine qua non" v vsakem učenju gibalnih nalog, neke odrejene tehnike. Rezultat v neki gibalni nalogi pa ni nikoli odvisen samo od ene gibalne sposobnosti. V vsaki gibalni nalogi nastopa hkrati več gibalnih sposobnosti, med katerimi ima za uspešnost v neki nalogi vsaka svoj relativni delež (Jošt in Pustovrh, 1995).

Strukture gibalnih sposobnosti smučarjev tekačev še ne poznamo dovolj, zato za potrebe opisovanja, napovedovanja in preoblikovanja teh sposobnosti uporabljamo fenomenološki model gibalnih sposobnosti, ki je sestavljen iz moči, hitrosti, koordinacije, gibljivosti, ravnotežja, preciznosti in vzdržljivosti (Jošt in Pustovrh, 1995).

Vzdržljivost

Vzdržljivost je dokaj kompleksna sposobnost. Pod tem pojmom največkrat razumemo dalj časa trajajoče gibanje z nezmanjšano intenzivnostjo. V veliki meri je odvisna od motivacije (stopnje vzbujenosti centralnega živčnega sistema), funkcionalnih sposobnosti, koordinacije, hitrosti, moči, konativnih dimenzij, ..

Pri smučarjih tekačih je vzdržljivost zelo pomembna. Poznamo dve obliki vzdržljivosti. Govorimo o dolgotrajni in hitrostni vzdržljivosti. Na daljših progah je pomembna dolgotrajna vzdržljivost, na krajših pa v ospredje prihaja hitrostna vzdržljivost. Pomen dolgotrajne vzdržljivosti narašča z dolžino tekmovalne razdalje (zlasti 50 km za moške in 30 km za ženske). Pri šprinterskih disciplinah pa prihaja do izraza hitrostna vzdržljivost, ki jo tem razdaljam narekuje primeren tekmovalni tempo.

Stopnja prirojenosti vzdržljivosti je sorazmerno velika in po najnovejših raziskavah presega že 70 % (Jošt in Pustovrh, 1995).

Ravnotežje

Ravnotežje je sposobnost vzpostavljanja in zadrževanja nekega položaja. Koeficient prirojenosti ravnotežja je sorazmerno visok in je to sposobnost dokaj težko razviti. Čim pogosteje ga je potrebno razvijati s situacijskimi vajami (Jošt in Pustovrh, 1995).

V smučarskem teku ima ravnotežje pomembno vlogo pri uspešni realizaciji tehnike teka in specifičnih gibalnih nalog. Pri večini elementov obeh tehnik teka prihaja v okviru ciklusa gibanja tekača do prenosa teže z ene nogo na drugo, kar pa zahteva popolno ravnotežje, ki nam omogoča drsenje v enoopornem položaju na eni smučki. Na razvoj specifičnega ravnotežja, ki se pojavlja pri smučarskem teku vplivamo z izvajanjem situacijskih vaj.

Hitrost

Hitrost je sposobnost izvedbe velike frekvence gibov. Pri teku na smučeh se pojavlja predvsem ob koncu posamičnih in ekipnih tekmovanj v obliki zaključnih šprintov ter ob štartu skupinskih tekmovanj, kjer gre za pridobivanje ugodne pozicije na tekaški progi. Visoka raven razvitosti te sposobnosti je prav tako pomembna za uspešno uresničitev določenih taktičnih zahtev na progi, kot so prehitevanje, oddaljevanje od sotekmovalca in podobno.

Moč

Moč, kot gibalna sposobnost igra pri teku na smučeh pomembno vlogo. Pri elementih tehnik smučarskega teka, uporabnih pri vožnji naravnost v spustih, pri spremembi smeri ali pri zaviranju... je pomembna statična moč, še večji pomen pa ima dinamična moč. Ponavljajoča se gibanja spodnjih in zgornjih ekstremitet omogoča primerna razvitost repetitivne moči le teh. Repetitivna moč nog in rok pa je v povezavi s funkcionalnimi sposobnostmi ena izmed najpomembnejših sposobnosti smučarja tekača, njena potrebnost pa je odvisna od časa trajanja teka, dolžine in oblike konfiguracije proge. Proge z več vzponi zahtevajo več energije, posebej takrat, ko je drsnost slabša. Elastična moč ekscentrično-koncentričnih kontrakcij pa pogojuje optimalno izvedbo gibanja v fazi odziva s smučko.

Koordinacija

Koordinacija je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja nasploh, posebej pa v nenaučenih, nepredvidljivih in (ali) zahtevnih gibalnih nalogah. V športu se njena pomembnost posebej kaže v disciplinah z veliko zapletenostjo gibanja, s kompleksnostjo in nepredvidljivostjo in tudi pri razmeroma pogostih gibanjih v okoliščinah največjega napora. Za katerokoli vrsto koordinacije je pomembno natančno, pravočasno, ritmično in usklajeno premikanje udov na način, kot ga zahteva gibalna naloga (Ušaj, 1996).

Pri razvijanju koordinacije je pomembno, da so otroci že v rani mladosti postavljeni pred različne naloge gibalnega tipa, ki jim predstavljajo izziv. Zelo primerne so naravne oblike gibanja, za katere pri otrocih že obstajajo dispozicijski programi. Koordinacija gibanja pa se razvija z uvajanjem novih oblik gibanja oziroma s ponavljanjem že osvojenih v atipičnih razmerah. Koordinacija omogoča uspešno reševanje kompleksnih gibalnih nalog, ki se med tekom neprestano pojavljajo. Tekoč nenehno spreminja tehniko in ritem teka, saj mora oboje prilagajati obliki terena. Poleg tega pa mora biti v nenehni pripravljenosti na nepredvidljive situacije oziroma okoliščine na progi, ki jih lahko predstavljajo ovire, poškodovana proga, spremenjene snežne razmere in

podobno. Prav pri reševanju takšnih situacij mu koordinacija omogoča učinkovitost reševanja v skladu z zahtevami tehnike smučarskega teka.

Gibljivost

Gibljivost je sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo in je zelo pomembna v športnih panogah, kjer je rezultat odvisen od izraznosti gibanja. Kot merilo gibljivosti vzamemo maksimalno amplitudo giba v raznih predelih telesa. Ločimo aktivno in pasivno gibljivost. Potrebna pa je tudi splošna gibljivost, ki je nujna za doseganje amplitud pri izvajanju elementov teka na smučeh in pri reševanju porušenega ravnotežja. Gibljivost izboljšamo z rednim izvajanjem, ponavljanjem gimnastičnih vaj, ki jih lahko izvajamo samostojno ali s partnerjem. Ponavljamo lahko statične in dinamične vaje, ki so značilne po zamahih. Med vadbo pa ne smemo pozabiti na odmore, med katerimi lahko izvajamo sprostilne vaje. Vadba gibljivosti naj bo prilagojena zahtevam posamezne discipline, drugim vajam in telesni pripravljenosti posameznika. Smučarski tek celostno obremenjuje človekov lokomotorni aparat, zato je nujna primerna stopnja gibljivosti v vseh sklepih. Optimalno izvedbo gibalnih struktur tehnike teka v normalnih okoliščinah ali posebnih razmerah, ki nenadno terjajo specifične gibalne vzorce (porušenje ravnotežja, padci..) pa omogočajo le gibanja z ustrezno amplitudo.

1.3.3. Oprema smučarjev tekačev

Vadba smučarskega teka zahteva primerno opremo. Smučar tekač mora imeti smuči, vezi, čevlje in palice, ki se razlikujejo glede na tehniko teka. Poleg tega pa mora imeti ustrezna tekaška oblačila, ki so primerna intenzivnosti, namenu teka in vremenskim razmeram. Vremenske razmere in intenzivnost vadbe je naše vodilo, kako se za vadbo obleči. Priporočljivo je obleči več tanjših oblačil, ki jih lahko kasneje glede na vremenske okoliščine in stopnjo obremenitve slečemo ali oblečemo. Smučar tekač lahko uporablja še dodatna oblačila, ki ga varujejo pred različnimi vremenskimi razmerami. Pomemben del opreme so tudi tekaške rokavice. Priporočljive so petprstne relativno tanke rokavice, po možnosti usnjene, ki omogočajo dober oprijem roke v zanki tekaške palice in nas ščitijo pred mrazom. Rokavice namenjene alpskemu smučanju, so za tek na smučeh neprimerne. Poleg naštetega zraven opreme smučarja tekača spadajo še pokrivalo, očala, smučarsko perilo, bombažne nogavice in prevleke za čevlje, pa tudi osnovna kolekcija maž in pribor za mazanje.

Izbira opreme je odvisna od izbrane tehnike. Tako se pred tekače začetnike najprej postavi vprašanje, v kateri tehniki bodo tekli, saj je od tega odvisen nakup opreme. S tekom lahko pričnemo z eno ali drugo tehniko, torej s tisto, ki nam je ljubša - le starejši in tisti, ki premorejo res malo moči, naj bi pričeli s klasično tehniko. Doktrina poučevanja teka na smučeh pa priporoča, da začnemo s klasično tehniko in jo nato

nadgrajujemo z drsalno tehniko. S tekaškimi smučmi za klasično tehniko lažje hodimo, če ne premoremo dovolj moči in kondicije za tek.

Tekaške smučmi

Smučmi za klasično tehniko so od 15 do 20 cm daljše, kot je visok tekač, in morajo imeti ustrezno togost ploskovnega loka glede na težo tekača. Smučmi za drsalno tehniko pa so nekoliko krajše (5-10 cm daljše od telesne višine). Obe vrsti smučmi je treba mazati z mažami, ki zagotavljajo drsnost (voski za drsenje). Smučmi za klasično tehniko pa je potrebno namazati tudi z mažami za oprijem (voski za oprijem ali klistri). Za rekreativne tekače so na voljo tudi smučmi, ki jih ni potrebno mazati z mažami za oprijem, saj imajo pod stopalom obdelano ploskev (narebrena ploskev ali kemično obdelana); slednja zagotavlja odziv v smeri teka zaradi sprijemanja ploskve s podlago.

Tekaški čevlji

Za klasično tehniko so najbolj primerni nizki tekaški čevlji, za drsalno pa zaradi boljše opore gležnjev visoki. Obstajajo tudi polvisoki čevlji, ki so uporabni pri obeh tehnikah in za začetnike. Smučarsko tekaški čevlji morajo biti ravno prav veliki, udobni in topli. Tekaške vezi niso standardizirane, zato je treba ob nakupu čevljev izbrati tudi vez, ki ustreza čevlju. Vez mora biti zanesljiva, trpežna, predvsem pa mora omogočati trden stik čevlja s smučko.

Palice

Tekaške palice omogočajo tekaču odzivanje v smeri teka. Sestavljene so iz ročaja z zanko, steblo, krpljice in konice. Ročaj naj bo prevlečen z usnjem ali plutovino, zanka na ročaju palice pa mora biti dovolj široka, da omogoča dober oprijem roke - biti mora prilagodljiva. Steblo palice je lahko izdelano iz različnih materialov (aluminij, steklena vlakna). Zahtevnejši tekači bodo izbrali palice iz kakovostnejših materialov (karbon), ki pa so tudi lažje in dražje. Krpljica mora biti trdno nasajena na steblo palice in nepoškodovana, konjica pa mora biti trdno vsajena v krpljico.

Glede na tehniko teka je treba izbrati ustrezno dolžino palic. Palice za klasično tehniko teka naj uporabniku segajo do višine ramen (začetniki naj uporabljajo nekaj centimetrov krajše palice), palice za drsalno tehniko pa naj uporabniku segajo do brade.

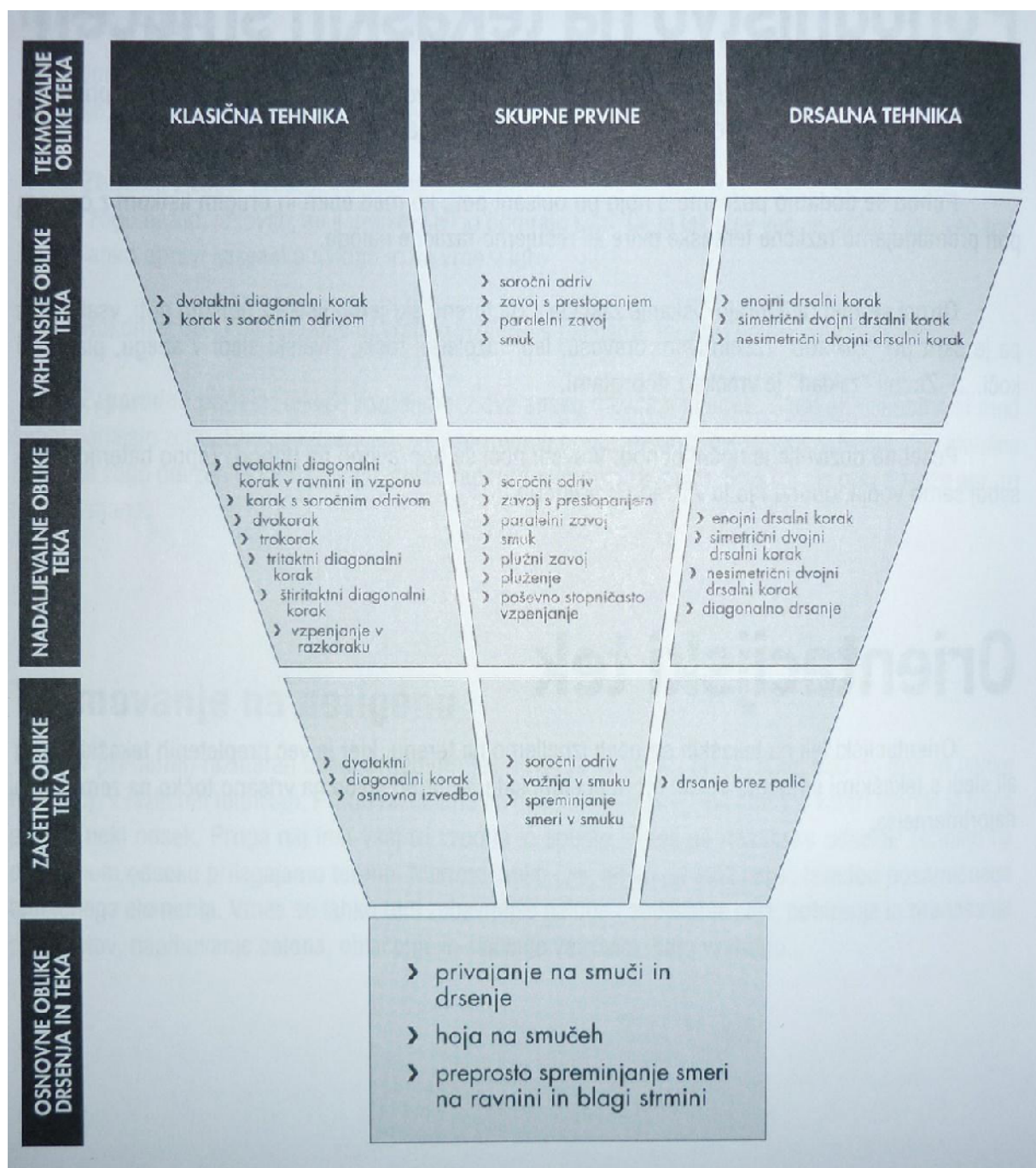
Za potrebe šole v naravi se uporabljajo narebreni tekaški smučmi. Dolžina smučmi je določena tako, da telesni višini posameznega otroka prištejemo 10-15 cm. Palice naj segajo učencem nekaj centimetrov pod višino ramen, uporabljajo pa se polvisoki tekaški čevlji.

1.3.4. Metodika učenja teka na smučeh

Pri učenju teka na smučeh moramo biti pozorni na postopnost in zaporedje metodičnih korakov. Jošt in Pustovrh (1995) delita sredstva za razvoj tekača na sredstva za:

- razvoj specifičnih gibalnih občutkov pri prilagajanju na opremo,
- sredstva za razvoj specifičnih gibalnih občutkov v fazi drsenja,
- sredstva za razvoj elementov- uporabnih pri obeh tehnikah,
- sredstva za razvoj elementov klasične tehnike in
- sredstva za razvoj elementov drsalne tehnike.

Sredstva za razvoj elementov, uporabnih pri obeh tehnikah, delita še na elemente, ki so uporabni pri spustih, elemente, uporabne pri spremembi smeri gibanja, in elemente, uporabne pri zaviranju.



Slika 1. Shema metodike učenja teka na smučeh (Guček in Videmšek, 2002). Predmet diplomske naloge so osnovne oblike drsenja in teka ter začetne oblike teka.

2.0. METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Pri nastajanju tega dela je bila uporabljena domača in tuja literatura. Za pridobivanje podatkov in informacij, ki jih ni bilo mogoče najti v literaturi, je bila uporabljena metoda neformalnega intervjuja s pedagoškimi delavci in strokovnjaki na področju teka na smučeh in predšolskih otrok. Poleg naštetih virov diplomsko delo temelji tudi na lastnih izkušnjah, pridobljenih pri poučevanju teka na smučeh - predšolskih otrok.

3.0. RAZPRAVA

3.1. PREDŠOLSKI OTROCI

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je najbolj dovzeten za vplive okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Ugotovljeno je, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more več nadoknaditi. Zato je ena temeljnih nalog vrtca, da otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznavajo in razvijajo gibalne ter druge sposobnosti in lastnosti (Videmšek in Visinski, 2001).

V predšolski dobi od tretjega do šestega leta naredi gibalni razvoj silovit napredek. Otrokove gibalne sposobnosti se spreminjajo tako hitro, da postaja gibanje ne le spretnejše, ampak tudi bolj smotno in gospodarno. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi otrok ne razvija le gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ampak tudi spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti in lastnosti.

Vzgojiteljice in športni pedagogi, ki ponekod že skrbijo za programe športne vzgoje v vrtcih, naj bi nudili razmere, v kakršnih bo lahko otrok uresničeval svoje temeljne pravice, ki izhajajo iz njegovih potreb. Potrebi po gibanju in igri pa sta nedvomno otrokovi temeljni potrebi, česar se moramo zavedati vsi, ki kakorkoli delamo s predšolskimi otroki.

3.1.1. Smučanje v otroštvu (kdaj začeti?)

V današnjem času otroci veliko časa preživijo pred tv ekrani in računalniki in so telesno manj aktivni. Prav vsaka gibalna dejavnost pa vpliva na otrokov celosten razvoj. Mnogi starši se trudijo, da bi svoje otroke spravili v gibanje, saj bi tako poskrbeli za njihovo zdravje in jih seznanili ter navdušili za šport, kamor spadata tudi hoja in tek na smučeh. Nekateri so uspešni, drugi manj. Zelo pogosti so primeri, ko pripravljenost staršev pri otroku ne izzove željenega interesa. Tako se smučarski dnevi večkrat končajo nasprotno od pričakovanj - s slabo voljo otrok, pa tudi staršev. Seveda se moramo zavedati, da lahko prav prve izkušnje zelo vplivajo na otroka, njegovo veselje ter na njegovo nadaljnje ukvarjanje s športno dejavnostjo, v našem primeru hojo in tekom na smučeh. Zelo pomembna je prilagoditev otroka na sneg. Prilagajanju otroka na sneg in njegovim prvim korakom na smučeh moramo ravno zato posvetiti veliko pozornosti, predvsem pa moramo izbrati primerne metode. Veliko prednost imata hoja in tek na smučeh v skupini, saj so otroci v družbi sovrstnikov dodatno motivirani, se hitreje učijo, ter hitreje napredujejo. Prav tako pa bo strokovno usposobljen učitelj ali vzgojitelj s skupinskimi in zabavnimi igrami otroka kar preko igre naučil te športne zvrsti.

Starostno določiti, kdaj začeti s hojo in tekom na smučeh, je predvsem zaradi različnih otrokovih sposobnosti in značilnosti, zelo težko. Vsak otrok zase predstavlja posebnost. Zato je nemogoče točno določiti, kdaj in kako otroka naučiti hoje in teka na smučeh (Videmšek, Pišot, Flisek in Pustovrh, 2010).

Otroka lahko povprečno začnemo učiti nekje med tretjim in četrtem letom starosti. Seveda pa lahko ogromno storimo že prej. Vplivamo lahko na to, da bo osvajanje določenih znanj na snegu kasneje potekalo hitreje kot bi sicer. Prednosti pri hitrejšem napredovanju pri zimskih aktivnostih pa imajo gibalno bolj sposobni in učinkoviti otroci, saj se bo kljub dedni pogojenosti vpliv bogatih izkušenj zelo odražal v otrokovih gibalnih sposobnostih in spretnostih.

Osnovno vodilo pri delu z mlajšimi otroki pravi, da otroka učimo gibanja in ne tehnike. Hoja in tek na smučeh naj bo za otroke igra in zabava. Šele pozneje, ko otrok osvoji osnovna znanja in le ta avtomatizira, je smiselno, da nadaljujemo z nadgradnjo oziroma s tehniko. Z učenjem tehnike pričnemo nekje po sedmem letu starosti in tako postopoma prehajamo do stopnje pravega smučarsko-tekaškega treninga, ki pa mora biti še vedno prilagojen in prirejen otroku.

3.1.2. Pomen igre pri poučevanju otrok

Otrok, igra, veselje, sproščenost in ustvarjalnost so pojmi, ki jih zelo pogosto povezujemo med seboj, kadar govorimo o dejavnostih predšolskih otrok. Igra je dejavnost, ki poteka v družini, vrtcu, šoli, na dvorišču,.. Igrajo se tako mestni kot vaški otroci. Igro poznamo že odkar obstaja človeštvo in je drugačna od vseh ostalih dejavnostih. Otrok je v igri samostojen, ustvarjalen in izraža tisto, kar doživlja, hkrati pa uživa v tej dejavnosti, četudi ne doseže konkretnih rezultatov.

Odnos otroka do sveta se v obdobju zgodnjega otroštva in tudi pozneje najbolj naravno razvija skozi igro, ki pa zanj predstavlja resno dejavnost. S pomočjo lastne domišljije otrok najde razlog in vzrok za igro v različnih okoljih. Skozi različne igre pa ugotavlja in spoznava, kaj vse se v določenem okolju lahko dogaja in zgodi, ter kako se lahko na različnih podlagah giblje.

Igra izhaja iz otroka samega. Preko igre otroci spoznavajo svet okoli sebe, se učijo in širijo svoje znanje ter hkrati razvijajo svoje sposobnosti, doživljajo sebe in svet, pa se tega niti ne zavedajo. To je dejavnost, ki jo imajo radi in jo vedno znova z veseljem izvajajo. Zato je zelo pomembno, da učenje hoje in teka na smučeh poteka preko igre, je zabavno in hkrati poučno in uspešno. Starši in učitelji morajo seveda sprejeti otrokovo igro in pri njej tudi sodelovati. Sodelujejo lahko kot usmerjevalci in koordinatorji. Otroku ponudimo možnosti ter sredstva in mu predstavimo način in okvirna pravila igre. Pri tem pa moramo dopustiti veliko mero svobode za otrokovo ustvarjalnost, saj brez otrokove ustvarjalnosti ni prave igre.

Pri didaktični gibalni igri, s katero želimo otroka pripeljati do določenega cilja, je učitelj ta, ki mora cilj do podrobnosti poznati. Le tako bo lahko z improvizirano ustvarjalno igro omogočil, da bo otrok usvojil določena znanja in razvil sposobnosti, torej prišel do omenjenega cilja (Videmšek in Pišot, 2010).

3.1.3. Predstavitev hoje in teka na smučeh otroku

Hojo in tek na smučeh lahko otroku predstavimo na več načinov. Lahko ju predstavimo kot zahtevno športno dejavnost, ali pa kot prijeten način za doživljanje zimske idile preko igre. Cilj staršev in učiteljev je otroka naučiti neke športne dejavnosti. Otroka pa bolj zanima pot do cilja, pestrost in kakovost procesa ter izkušnje, ki jih na tej poti dobiva. Najbolj pomembno pa je, da se na poti do cilja zabava in uživa v dejavnosti, ter nezavedno napreduje.

V procesu doseganja omenjenih ciljev se bo otrok srečeval z različnimi vplivi in situacijami, v katerih bo morda doživel veliko več, kot bi mu pomenilo le osvojiti določeno smučarsko spretnost. V igri in skupini bo razvijal odnose, realiziral različne potrebe na sproščen, nevsiljiv način v zimski idili in na svežem zraku. To so zelo pomembni dejavniki, ki pa so prevečkrat zapostavljeni.

Večkrat se zgodi, da izgubimo potrpljenje in želimo, da bi otrok čim bolje in predvsem čim hitreje osvojil hojo in tek na smučeh, pri tem pa pozabljamo, da ta športna zvrst za otroka predstavlja predvsem užitek, igro in zabavo na snegu. Prav ta naša pozabljivost, priganjanje in naša prevelika pričakovanja velikokrat negativno vplivajo na otroka in njegovo željo po nadaljnjem ukvarjanju s to dejavnostjo.

S pripravo na hojo in tek na smučeh ne smemo čakati na prvi sneg. Priprava naj traja celo leto. Otroka je potrebno spodbujati in mu omogočiti vsakodnevne možnosti za različne gibalne dejavnosti. Še posebno ga moramo spodbujati za dejavnosti na prostem, s čimer bo razvijal svoje gibalne dejavnosti ter funkcionalne sposobnosti, hkrati pa osvajal nekatere gibalne koncepte oz. sheme.

Priprava na smučanje naj bo raznolika, predvsem pa redna. S pomočjo priprave se bo otrok bolje zavedal lastnega telesa, začel pridobivati zaupanje vanj in v svoje sposobnosti. Celovita razvitost otroka predstavlja dobro zaščito pred nezgodami. Sposobnost obvladovanja lastnega telesa je namreč pogoj za premagovanje okoliščin, v katerih se lahko otrok ponesreči. Pri hoji in teku na smučeh pa so zelo pomembne naslednje gibalne sposobnosti: koordinacija oziroma skladnost gibanja, ravnotežje in moč.

Rolkanje, drsanje, kolesarjenje in vožnja s skirojem so vsebine, ki so za otroka zelo koristne. S pomočjo teh vsebin otrok posredno osvoji vzorce gibanja in drsenja skozi prostor, kar pa mu pozneje pri učenju hoje in teka na smučeh zelo koristi.

S primerno izbranimi gibalnimi nalogami lahko poskrbimo za:

- Razvoj osnovnih in specifičnih gibalnih sposobnosti (poudarek na ravnotežju, koordinaciji gibanja in moči – vaje, poligoni in različne igre v telovadnici in na igrišču).



Slika 2. Hoja po ravnotežnih piramidah (Flisek, 2010).



Slika 3. Hoja po ravnotežni vrvi (Flisek, 2010).



Slika 4. Premagovanje različnih ovir (Mojmir Flisek).



Slika 5. Ravnotežni poligon (Mojmir Flisek).

- Prilagoditev na podaljšano stopalo (s pripomočki; na igrišču in telovadnici)
- Osvajanje specifičnih gibalnih nalog (poligoni, suhi slalom; v gozdu, na igrišču, v telovadnici).



Slika 6. Suhi slalom v telovadnici.

- Prilagoditev na drsenje, razvoj ravnotežja in prilagoditev na uporabo zaščitne opreme (kolesarjenje, rolanje, drsanje na ledu, drsanje na krpicah, kotalkanje: na dvorišču, v naravi, v telovadnici).



Slika 7. Prilagoditev na drsenje, razvoj ravnotežja in prilagoditev na uporabo zaščitne opreme (Mojmir Flisek).

- Prilagoditev na sneg in mraz (termoregulacija) - igre na snegu, sankanje, izleti..-dvorišče, okolica.
- Usvajanje temeljnih znanj teka na smučeh in spretnosti na snegu (skiro na snegu - na eni smučki).
- Prilagoditev na skupino otrok in učitelja.

3.1.4. Oprema za tek na smučeh za otroke

Veliko odraslih meni, da je za smučarja začetnika primerna kakršnakoli oprema. V praksi pa se je izkazalo popolnoma drugače. Če želimo, da bo naš otrok motiviran za učenje in igro na snegu, mu moramo priskrbeti primerno opremo. Ta naj bo takšna, da bo z njo užival v hoji in teku na smučeh in igraje napredoval. Torej, kupujmo sodobno opremo, ki bo otroku ustrezala glede na njegovo velikost, težo in znanje, saj je dobro in sproščeno počutje otroka prvi izmed pogojev za zadovoljstvo in uspešno prilagoditev na

specifično okolje. Sodobna in primerna oprema bo otroku olajšala pot do smučarskih spretnosti in znanja.

Otrokom prilagojeno opremo iz sistema ElemeNta sestavljajo krajše (90 cm dolge) smuči, teleskopsko nastavljive palice, ki imajo varovalo za konjico. Tako lahko preprečimo poškodbe zaradi otrokove nepredvidljivosti in zaščitimo notranje površine igralnice ter preprečimo poškodbe otrok. Smučarski čevlji so manjših števil, didaktični tepihi pa raličnih dimenzij, največji 6x2 m, primerni tako za notranjo kot tudi za zunanjo uporabo, ki se enostavno zvijejo v rolo.



Slika 8. Temeljna didaktična otrokom prilagojena oprema iz sistema ElemeNta (didaktični tepihi za notranjo in zunanjo uporabo, krajše smuči in teleskopske palice z varno konico (Mojmir Flisek).

3.2. DIDAKTIČNI NAPOTKI PRI UČENJU TEKA NA SMUČEH

Vadbeni proces v nordijskem smučanju je proces spreminjanja športnikovih psiho motoričnih in preostalih objektivnih dimenzij v smeri postavljenih ciljev učno-vzgojnega procesa. Ta proces poteka po znanem načelu: med pedagogom (učiteljem športne vzgoje), učencem (športnikom), učno tehnologijo in ustreznim vzgojno-izobraževalnim programom, ki ga predstavljajo ustrezne metode in specialna sredstva (gibalne vaje s področja nordijskih discipline) učenja, vzgajanja in treniranja (Jošt in Pustovrh, 1995).

Učenje teka na smučeh je proces, ki zahteva pravilno zaporedje metodičnih korakov in strokovno usposobljenost učitelja. Učiteljev pristop do vadečih mora biti prilagojen starostni skupini, prav tako pa tudi izbor vaj in podajanje vsebin. Učitelj ima zelo pomembno vlogo pri uvodni uri z vadečimi. Zelo pomembno je, da je prva izkušnja na snegu pozitivna, saj je od tega odvisno nadaljnje ukvarjanje s tekom na smučeh. Pazljivost je še zlasti potrebna pri otrocih.

Avtomatizacija gibov zahteva veliko ponovitev, pridobimo pa jo z različnimi gibalnimi izkušnjami. Učenje mora zato temeljiti na čim pestrejšem izboru vadbenih vsebin, saj vadeči le na ta način lahko pridobijo potrebne gibalne izkušnje.

Usvojitev znanja zahteva čas. Da bi bil proces učenja čim hitrejši, je pomembna čim večja aktivnost tečajnikov med vadbeno enoto, saj tečajnik lahko le tako pridobi dovolj gibalnih izkušenj. Abraham Horst (1985) je v knjigi *Zavoj proti desni* zapisal: (opus citatum) *«Ljudje si pretežno zapomnijo 10 % tega, kar berejo, 20 % tega, kar slišijo, 30 % tega, kar vidijo, 50 % tega, kar slišijo in vidijo, 70 % tega, kar rečejo in napišejo ter 90 % tega, kar storijo»*.

Učitelj naj bi imel vsa tista strokovno- praktična znanja, ki jih želi prenesti na svoje učence. Pri tem ni pomembno samo specifično gibalno znanje oziroma znanje s področja teka na smučeh, ampak tudi širša športna in splošna razgledanost učitelja.

Že samo ime "učitelj" pomeni, da bo njegova aktivnost predvsem naravnana na področje učenja smučarskih veščin oziroma tehnik nordijskih smučarskih disciplin. Učitelj naj bi zato v prvi vrsti strokovno obvladal specialna znanja s področja tehnike nordijskih smučarskih disciplin. Prav tako mora poznati osnove teorije nordijskih disciplin (zgodovina nordijskega smučanja, osnove teorije tekmovalne uspešnosti in pripravljenosti učencev, metodiko poučevanja nordijskih disciplin,..) (Jošt in Pustovrh, 1995).

Proces psihomotoričnega učenja poteka v več fazah, ki si sledijo zaporedno. V prvi fazi otroci opazujejo in se prilagajajo. V drugi fazi usvajajo grobe oblike izvedbe gibanja. V tretji fazi poteka avtomatizacija sestavljenih oblik gibanja, v četrti fazi pa obvladovanje gibanja v različnih okoliščinah.

Prva ura na snegu je ponavadi za začetnika zelo naporna in stresna. Znajde se v novem, specifičnem okolju, zato je priporočljivo uvodne vsebine izvesti na terenu z ustreznimi pogoji, kjer je prisotnih manj ljudi in je v okolici manj motečih dejavnikov.

Učitelj lahko vadbo popestri z uporabo različnih vadbenih rekvizitov, ki pa mora biti smiselna. Na tržišču obstaja kopica takšnih, ki so izdelani izključno za potrebe učenja smučanja, uporabiti pa je moč tudi druge večnamenske športne rekvizite. Pogost razlog neuporabe rekvizitov so finančne omejitve, toda z malce domišljije lahko učitelj rekvizite izdelata tudi sam. Rekviziti morajo biti primerni za delo na snegu, biti morajo varni, prijetnega videza in prijetnih materialov. Z vključitvijo rekvizita se tečajnik znajde pred novo nalogo oziroma novo situacijo. To velja predvsem za otroke.

3.2.1. Učenje teka na smučeh pri predšolskih otrocih

Otroštvo je obdobje, ko v največji meri vplivamo na otrokov nadaljnji razvoj, zato je pravilen pristop izrednega pomena. Že majhne otroke v vrtcu navajamo na zdrav način življenja (zdrava prehrana, gibanje,..). Med pomembne faktorje zdravja uvrščamo gibanje in vsakodnevno poskrbimo za pravo mero športnih dejavnosti. Učenju teka na smučeh pri predšolskih otrocih pa je potrebno posvetiti posebno pozornost, saj so prav otroci številčno najmnožičnejša skupina smučarjev tekačev-začetnikov.

Učenje otrok mora temeljiti na pestri uporabi različnih vaj, saj bo le tako izpolnjen pogoj pridobivanja različnih gibalnih izkušenj. Učiteljev pristop mora biti prijateljski, delo pa mora potekati v prijetnem vzdušju. S takšnim pristopom bo učitelj odvrnil pozornost z motečih dejavnikov, kot so mraz, padci, strah in napor.

Otroci so si zelo različni, tako po gibalnih sposobnostih kot tudi značajsko. Učitelj teka na smučeh mora zato pri načrtovanju vadbe upoštevati individualno obravnavo posameznika oziroma vadbo prilagoditi otrokovim sposobnostim in značilnostim.

Otrokova najljubša dejavnost je igra, zato jo kot učno metodo izkoristimo za učenje hoje in teka na smučeh. Igra naj se ne konča že po ogrevanju in prilagajanju na opremo za tek na smučeh, ampak naj bo osnovna metoda od prvih korakov na snegu pa vse do drsenja in teka na tekaških smučeh. Igro lahko vključimo v katerikoli del vadbene enote, s čimer bomo zadovoljili otrokovo potrebo po igri, ki ima v otrokovem razvoju pomembno vlogo, saj preko nje poteka socializacija in iskanje vloge v skupini. Med igro otroci pozabijo na napor, mraz in ostale moteče dejavnike, s tem pa je omogočeno hitrejše in lažje napredovanje pri usvajanju gibalnih nalog. Igra mora biti izbrana skladno s cilji in vsebinami vadbe (Lešnik in Žvan, 2007).

Didaktična gibalna igra je dejavnost, ki celostno vpliva na otroka, zagotavlja nadgradnjo njegovih prejšnjih izkušenj in z množico kompleksnih (sestavljenih iz različnih gibanj) ter

problemsko zastavljenih (otrok skuša sam priti do rešitve) gibalnih nalog spodbuja spoznavno angažiranje otroka. Njena temeljna značilnost je v tem, da svoje specifične vsebinske značilnosti išče v razvojnih posebnostih otroka in otroku samem, ker iz njega izhaja. Pri tem deluje popolnoma nevsiljivo, saj zagotavlja zadovoljevanje otrokovih čustvenih in socialnih potreb.

3.2.2. Športna tehnologija

Lahko rečemo, da je tehnološki razvoj človeštva prehitel sodobnega človeka v njegovi biološki stopnji razvoja in nas vse skupaj spravil v stanje neravnovesja in nepripravljenosti.

Flisek (2007) meni, da je na področju športne vzgoje v predšolskem obdobju in obdobju prvega triletja osnovne šole zaslediti neprimernost tako športnih objektov, športne tehnologije, programov kot tudi standardov, zato je to področje nujno potrebno posodobiti. V ta namen so naredili zasnovo novih varnostnih, tehničnih in didaktičnih standardov.

V razmislek in v inovativno posodobitev morajo vzstopiti tudi didaktično- metodična načela in postopki za vse pojavne oblike in podskupine. Zelo pomemben pa je proces izobraževanja in izmenjave dobrih praks znotraj podskupine kot tudi med skupinami različnih pojavnih oblik športa (Flisek, Pustovrh in Videmšek, 2010).

Znotraj gibalnega učenja imamo v pedagoški praksi vse peveč didaktične neučinkovitosti in mehkih oblik nasilja s pedagoškega vidika, zato je potrebno na vseh področjih nenehno iskati poti za dvig kakovosti motoričnega učenja (Flisek, Pustovrh in Videmšek, 2010).

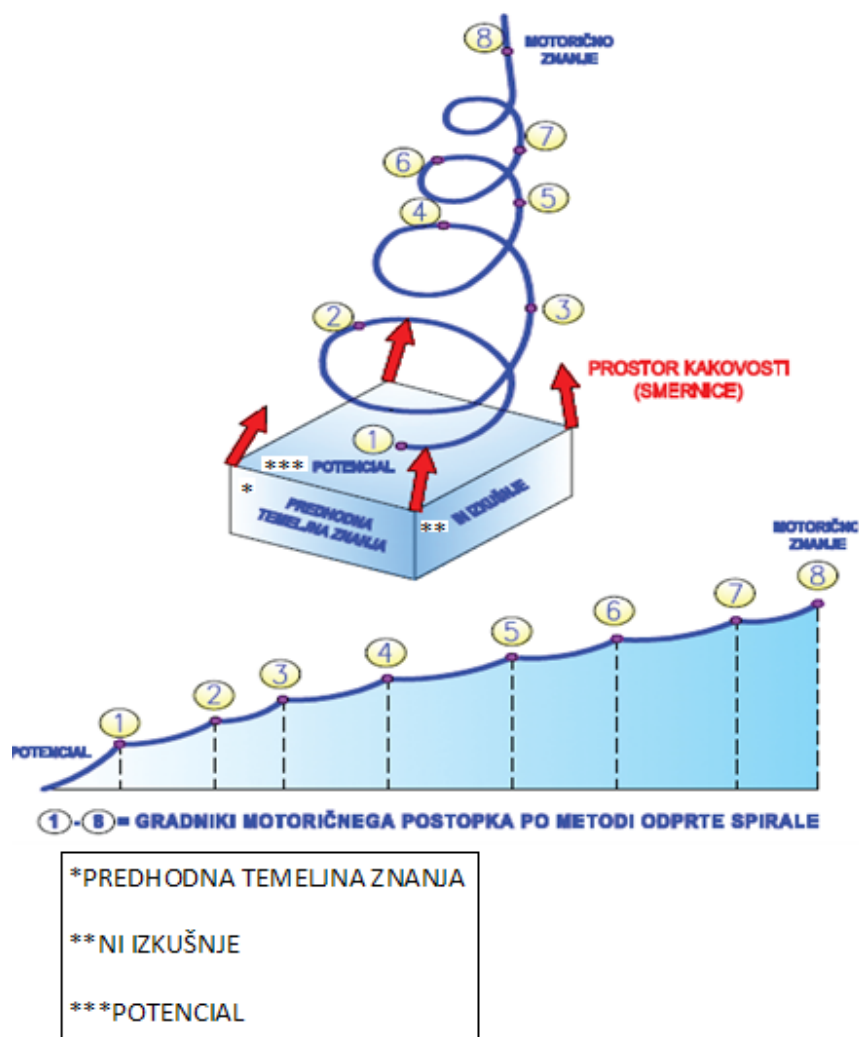
Šport otrok v predšolskem obdobju in prvem obdobju osnovne šole je treba posodobiti v smislu časa in prostora v katerem živimo (Flisek, 2007).

Učno okolje in gibalno učenje morata biti prilagojena stopnji otroka in gibalnemu znanju otroka. Najpogostejše napake pa so v nesistematičnosti in prezahtevnosti pedagoškega procesa ter vnašanju mehkih oblik nasilja (športna tehnologija, pristopi, program,..), zato je potrebno resnično izhajati iz lažjega k težjemu in od enostavnejšega h kompleksnejšemu. Učno okolje moramo v celoti prilagoditi otrokom, tako z vidika športnega prostora, športne tehnologije, športnih programov kot tudi samih didaktičnih pristopov in metod. Za lažje zagotavljanje visokega nivoja kakovosti v praksi, so oblikovani t.i. didaktični gradniki znotraj metode odprte spirale.

3.3. DIDAKTIČNI GRADNIKI GIBALNEGA UČENJA PO METODI ODPRTE SPIRALE

Posamezen gibalni problem ali sklop razdelimo na bistvene gradnike (točke posameznih gibalnih nalog in postopkov, ki jih znotraj motoričnega procesa ni smiselno izpustiti). Med posameznimi točkami - gradniki ima učitelj prostor za lastno ustvarjalnost in inovativnost. Pri tem ne gre za etapne cilje, temveč za etapne gibalne naloge, ki naj jih ne bi izpustili, v kolikor želimo zagotoviti, da se bo gibalno učenje izvajalo znotraj opredeljenega prostora kakovosti.

Gradniki se lahko združujejo in spreminjajo, pa vendar le do meje, ki ohranja osnovni namen in cilj posameznega gradnika (gibalne naloge). Gradniki prikazujejo postopnost gibalnega postopka in prav tako se tudi samo učenje ves čas nahaja znotraj opredeljenega prostora kakovosti.



Slika 9. Prikaz didaktičnih gradnikov (Flisek, 2005).

3.3.1. TEORETIČNO/PRAKTIČNI MODEL UVELJAVITVE NOVEGA PRISTOPA

Pričujoči koncept učenja teka na smučeh je že več let preizkušen v neposredni pedagoški praksi Vrtca Šentvid v okviru kurikulumu in v športni Akademiji v popoldanskih aktivnostih. V nadaljevanju je prikazan postopek gibalnega učenja, ki izhaja iz otrok za otroke, saj so pri oblikovanju v veliki meri upoštevana izhodišča, kako naj se otroci učijo. Didaktična učinkovitost pristopa se kaže tudi v visoki stopnji funkcionalnega znanja, ki ga otroci osvojijo v zelo kratkem času (praktično v istem dnevu).

Znotraj prostora predhodnih temeljnih znanj in izkušenj so opredeljene naslednje gibalne naloge:

Hoja, stoja na eni nogi, hoja po petah in prstih, sonožni poskoki (na ena in dva predskoka), padci iz manjših višin, valjanja, hoja in tek čez in skozi različne ovire, tek s spremembami smeri, obvladovanje ravnotežja in orientacije v prostoru.



Slika 10. Hoja skozi in čez različne ovire.



Slika 11. Obvladovanje ravnotežja.



Slika 12. Sonožni poskoki (Mojmir Flisek).



Slika 13. Sonožni poskoki preko črte (Mojmir Flisek).

3.3.2. PRIKAZ DIDAKTIČNIH GRADNIKOV V IGRALNICI

Didaktični gradnik št. 1

Spoznavanje opreme (številka čevljev, smuči, palice, pripenjanje smuči, odpenjanje smuči...), razlaga dejavnosti in kratek opis postopka motoričnega učenja (čas, metode); različne motorične naloge kot so hoja, tek, sonožni poskoki, poskoki po eni nogi,..s čevlji in nato s palicami kot prilagajanje na nove oblike gibanja. Sledi privajanje na opremo:

1. prilagajanje na čevlje,
2. prilagajenje na smuči na mestu in
3. prilagajanje na smuči v gibanju.

Privajanje na opremo

Privajanje na smuči se lahko začne že doma oziroma v vrtcu. Otrok lahko že v športni igralnici na univerzalnem tepihu poskusi, kakšen je občutek hoje na smučeh. S prestopanjem se lahko pomika po prostoru, se obrača v obe smeri, hodi slalom mimo ovir (npr. polkrožnih oznak, stožcev, kijev itd.), hodi skozi predor (pod vrvico, ki jo napnemo v višini njegovih prsi) itd. Otrok se lahko tako privaja že na prvo smučarsko opremo. Spodbujamo ga, da se nauči obuvati in zapenjati smučarske čevlje, nositi smuči, preizkušati hojo, obračanje, prestopanje itd.



Slika 14. Samostojno zavezovanje smučarskih čevljev.



Slika 15. Pomoč pri zavezovanju smučarskih čevljev.



Slika 16. Spoznavanje smuči.



Slika 17. Spoznavanje smučarskih čevljev.



Slika 18. Spoznavanje smuči.



Slika 19. Spoznavanje smuči.



Slika 20. Samostojno pripenjanje tekaških smuči.



Slika 21. Medsebojna pomoč pri pripetanju tekaških smuči.



Slika 22. Preverjanje pripetosti tekaških smuči.

VAJE ZA PRILAGAJANJE NA SMUČARSKÉ ČEVLJE:

- hoja v vse smeri;
- dolgi koraki;
- tek na mestu z visokim dvigovanjem kolen;
- slalomiranje med stožci;
- cepetanje na mestu;
- hoja po prstih;
- hoja- posnemanje živali;
- hoja po petah;
- nagibanje telesa naprej in nazaj;
- stoja na eni nogi, druga izvaja gibanje (kroženje, prednoženje, zanoženje);
- skoki v razkorak in nazaj v začetni položaj;
- skoki naprej in nazaj izmenično z eno nogo (rašpla);
- izmenični poskoki z noge na nogo;
- sonožni poskoki;
- enonožni poskoki;
- igre za prilagajanje.

VAJE ZA PRILAGAJANJE NA SMUČI NA MESTU:

Vaje lahko izvajamo z uporabo palic ali brez njih. Na začetku je priporočljivo izvajanje brez palic, pozneje pa je pomembno, da ob prvi uporabi palic otrokom pojasnimo njihovo pravilno namestitvev.

- nagibanje telesa naprej in nazaj;
- izmenično dvigovanje nog z visokim dvigovanjem kolen;
- izmenično dvigovanje krivin smuči;
- izmenično dvigovanje repov smuči;
- podrsavanje na mestu v smeri naprej in nazaj;

- izvajanje počepov na smučeh
- izmenično upogibanje kolen v razkoraku in prenos teže z noge na nogo;
- poskoki z noge na nogo.



Slika 23. Izmenično dvigovanje nog z visokim dvigovanjem kolen.



Slika 24. Izmenično dvigovanje repov in krivin smučí.

VAJE ZA PRILAGAJANJE NA SMUČI V GIBANJU:

Vaje za prilagajanje na smučí v gibanju najprej izvajamo na prilagojenem didaktičnem tepihu, za večjo drsnost pa uporabimo posebno razpršilo, katerega pred vadbo naneseemo na didaktični tepih. Nato iste vaje izvedemo tudi na snegu.

- hoja na smučeh;
- drsenje po eni smučki – skiro;
- vleka otroka s palico;
- nekatere igre za prilagajanje (npr. oponašanje živali med hojo brez smučí ali s smučmi v drsenju, različica igre Pot okoli sveta - namesto palic uporabimo stožce, med katerimi vadeči slalomirajo po didaktičnem tepihu).

IGRE ZA PRILAGAJANJE NA SMUČARSKO OPREMO IN DRSENJE V IGRALNICI IN NA SNEGU

Večino iger je moč izvajati tako za prilagajanje na smučarske čevlje kot tudi na smuči. Pri prilagajanju na smučarske čevlje ne uporabljamo smuči, lahko pa uporabimo palice, pri prilagajanju na smuči pa lahko igre izvajamo z obema smučema ali zgolj z eno.

LOVLJENJE

Določimo enega ali več vadečih, ki lovijo z rokavico v roki. Ujetemu predajo rokavico in slednji lovi naprej. Igro je moč tudi modificirati, denimo tako, da se mora ujeti pri nadaljevanju lovljenja držati za mesto, kjer se ga je njegov predhodnik dotaknil.

LOVLJENJE V PARIH

Vadeči so razporejeni v pare, določimo par, ki lovi, pri čemer se morajo vsi pari (loveči in bežeči) držati za roko. Ujeti par je tisti, ki lovi v nadaljevanju.

POT OKOLI SVETA

Palice zapičimo v krogu, med njimi naj bo 1,5 m razmika. Vadeči se gibljejo okoli kroga palic v eno ali drugo smer ali pa slalomirajo med njimi. Na učiteljev znak smer spremenijo in spreminjajo.

5 PODAJ

Vadeči so razdeljeni v dve ekipi. Cilj ekipe je 5-kratna podaja žoge, ne da bi jo nasprotnik prestregel.

PODAJ IN ZADENI

Vadeča si znotraj označenega prostora podajata žogo. Kogar zadeneta, se jima pridruži. Zmaga zadnji zadeti.

ROKOMET, KOŠARKA NA SNEGU

Prostor omejimo in na vsaki strani postavimo gol/koš. Pri postavitvi golov/košev si pomagamo s palicami in drugimi rekviziti. Vadeči so razdeljeni v dve ekipi. Cilj ekipe je zadeti več golov/košev od nasprotnika.

KDO SE BOJI ČRNEGA MOŽA

Eden izmed vadečih je črni mož in stoji na eni strani omejenega prostora, preostali vadeči pa na drugi. Črni mož vpraša: "Kdo se boji črnega moža?", odgovor se glasi: "Nihče." Črni mož vpraša: "Kaj pa če pride?", odgovor se glasi: "Pa zbežimo." Potem skuša črni mož ujeti čim več vadečih; ujeti se mu pridružijo in pri lovljenju sklenejo verigo z držanjem za roke.

BRATEC, REŠI ME

Eden ali več vadečih lovi, preostali bežijo. Ujeti se ustavi, razširi noge in roke in vpije: "Bratec, reši me!" Neujeti ujetega rešijo tako, da se splazijo med nogami (če so brez smuči) ali pod rokami (če imajo smuči).

OPONAŠANJE ŽIVALI

Vadeči v gibanju oponašajo živali, pri čemer to počnejo med hojo (brez smuči) ali v drsenju (s smučmi).

PREVOZNA SREDSTVA

Vadeči se gibljejo po prostoru. Učitelj imenuje različna prevozna sredstva. Ob besedi vlak vadeči naredijo kolono in se ob tem počasi premikajo naprej. Ob besedi letalo odročijo roke in oponašajo letalo z gibanjem v nizek in nazaj v visoki položaj. Ob besedi helikopter vadeči roke odročijo in se na mestu vrtijo okoli svoje osi. Ob besedi raketa vadeči roke vzročijo in skušajo čim višje skočiti. Ob besedi kolo se vadeči ustavijo in izmenično skačejo/podrsavajo v smeri naprej - nazaj.

SEMAFOR

Učitelj ima tri predmete - zelene, oranžne in rdeče barve. Vadeči se gibljejo v vse smeri. Če učitelj kaže zelen predmet (gori zelena luč), se vadeči premikajo po prostoru. Če učitelj pokaže rdeč predmet (rdeča luč), se vadeči ustavijo. Če učitelj pokaže oranžen predmet (oranžna luč), vadeči na mestu delajo počepe.

KDO BO OSTAL BREZ PALICE

Učitelj na eno stran postavi eno palico manj, kolikor je vadečih. Vadeči na drugi strani v ravni vrsti čakajo na učiteljev znak. Ob učiteljevem znaku čim hitreje pritečejo/pridrsijo do palic. Vsak vzame eno palico. Tisti, ki ostane brez, dobi kazen (počepi, poskoki itd.).

ZADEVANJE CILJA

Vadeči se med hojo/drsenjem premikajo po omejenem prostoru in vmes skušajo zadeti cilj, ki so lahko različni predmeti, učitelj, drevesa ali didaktični pripomočki.

ŠTAFETNE IGRE

Vadeče razdelimo v skupine po 4 - 6 otrok. Vsi prvi v koloni morajo stati v isti liniji. Na drugi strani prostora postavimo za vsako skupino svoj stožec ali zapičimo palico, okoli katere se vadeči obrnejo in tečejo nazaj proti koloni. Vadeči tekmujejo v različnih nalogah.

Didaktični gradnik št. 2

Hoja s smučmi po didaktičnem tepihu - sprva ob črti naravnost, nato prehodi v blago krivuljo. Vadba naj bo krožna, najprej brez palic, nato s palicami; hoja brez in nato s palicami paralelno med črtami na didaktičnem tepihu; hoja najprej brez in nato s palicami po didaktičnih tepihih s spremembo smeri (različni radiji - uporabimo lahko

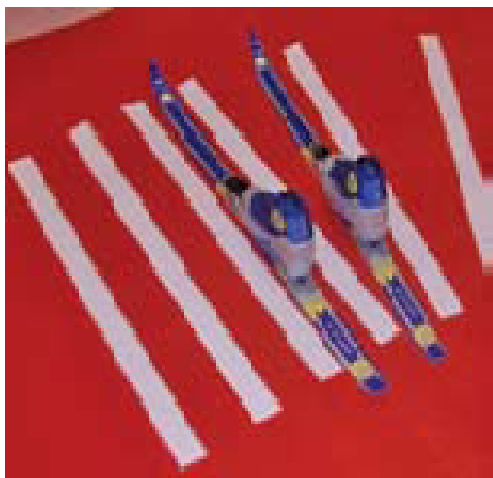
različno velike obročje, talne označbe,..) kot tudi učenje prestopanja v novo smučino (paralelno).



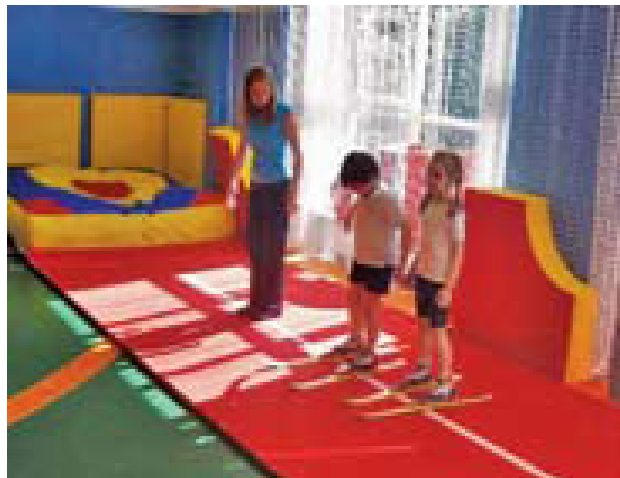
Slika 25. Hoja s smučmi po didaktičnem tepihu (Mojmir Flisek).



Slika 26. Hoja s smučmi po didaktičnem tepihu ob črti naravnost (Mojmir Flisek).



Slika 27. Oznake za lego smučmi brez in nato s palicami paralelno med črtami na didaktičnem tepihu (Mojmir Flisek).



Slika 28. Gibalne dejavnosti znotraj gradnika št.2 (Mojmir Flisek).

Didaktični gradnik št. 3

Hoja brez, nato s palicami prečno in vzdolžno na klančino (vzpenjanje in spuščanje) po rahli klančini; spoznavanje osnov vstajanja in padcev s smučmi - brez in s palicami; spuščanje po rahli klančini iz didaktičnih tepihov z asistenco učitelja (občutenje drsnosti).

IGRE ZA VADBO VSTAJANJA PO PADCU

LETALA - OGENJ

Vadeči se gibljejo s smučmi. Na znak letala ležejo na tla, na znak ogenj pa vstanejo in izmenično dvigujejo smuči od tal, da jih žerjavica ne opeče.

DAN - NOČ

Na povelje noč vadeči sedejo na tla, na znak dan pa vstanejo in skočijo v zrak. Pri tem je tempo poveljevanja nekoliko počasnejši, saj vsi ne vstajajo enako hitro.

3.3.4. PRIKAZ DIDAKTIČNIH GRADNIKOV NA SNEGU

Didaktični gradnik št. 4

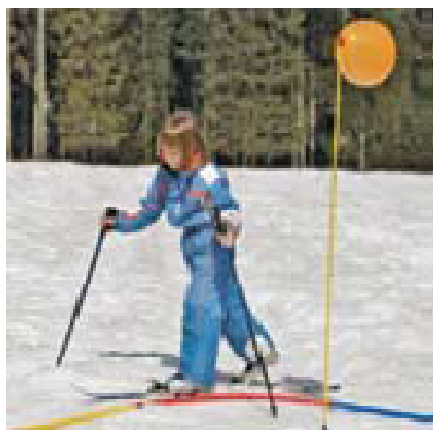
Ponovitev gibalnih nalog od prvega do tretjega gradnika na didaktičnem tepihu, postavljenem znotraj poligona na snegu.



Slika 29. Hoja s palicami (Mojmir Flisek).



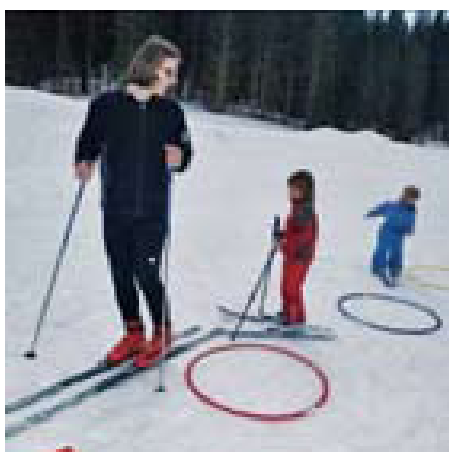
Slika 30. Prehod iz snega na tepih (Mojmir Flisek).



Slika 31. Prehodi v blago krivuljo (Mojmir Flisek).



Slika 32. Sprememba smeri (Mojmir Flisek).



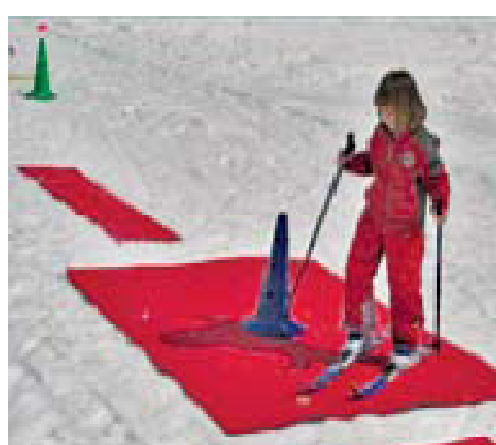
Slika 33. Sprememba smeri (Mojmir Flisek).



Slika 34. Sprememba smeri - različni radiji (Mojmir Flisek).



Slika 35. Učenje prestopanja v smučini (Mojmir Flisek).



Slika 36. Sprememba smeri - različni radiji (Mojmir Flisek).



Slika 37. Spoznavanje osnov vstajanja in padcev s smučmi - brez in s palicami (Mojmir Flisek).

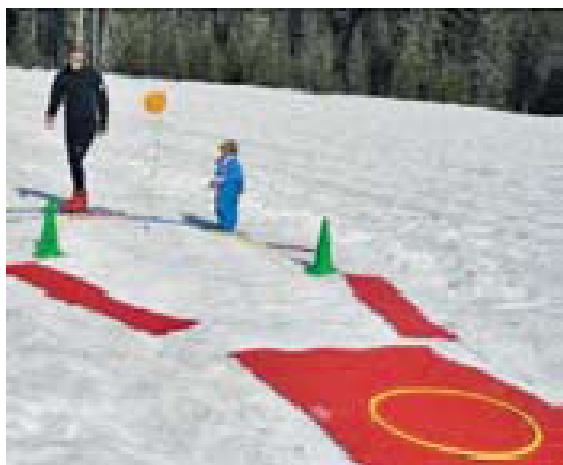


Slika 38. Spoznavanje osnov vstajanja in padcev s smučmi - brez in s palicami. (Mojmir Flisek).

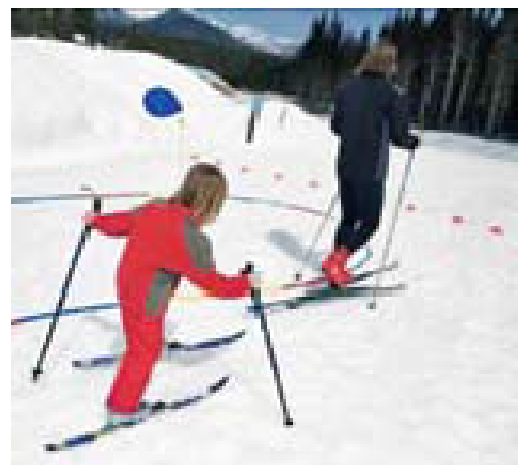
Slike 31- 38. Ponovitev gibalnih nalog 1–3 gradnika na didaktični preprogi, postavljeni znotraj poligona na snegu.

Didaktični gradnik št. 5

Hoja po poligonih iz didaktičnih tepihov, stožcev, obročev, itd., kjer postopoma povečujemo razdaljo hoje po snegu, sprva brez in nato tudi s palicami; poligon postopoma povečujemo in dodajamo vzpenjanja in spuščanja, sprva brez palic in z asistenco ter didaktičnimi tepihi na snegu, nato samo po snegu s palicami.



Slika 39. Hoja po zunanem poligonu brez palic (Mojmir Flisek).



Slika 40. Hoja po poligonu s palicami (Mojmir Flisek).



Slika 41. Vzpenjanje (Mojmir Flisek).



Slika 42. Spuščanje s palicami (Mojmir Flisek).



Slika 43. Hoja s palicami v smučini (Mojmir Flisek).

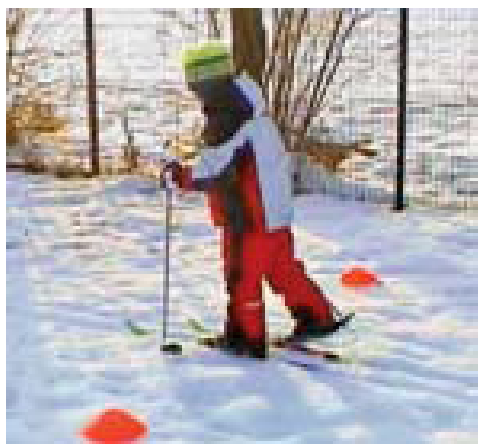


Slika 44. Spuščanje z asistenco (Mojmir Flisek).

Slika 39- 44. Gibalne dejavnosti znotraj gradnika št. 5.

Didaktični gradnik št. 6

Poudarek na mesto in koordinacijo zabadanja palic in učenja kako nam pri hoji koristijo.



Slika 45. Poudarek na mesto in koordinacijo zabadanja palic (Mojmir Flisek).



Slika 46. Učenje kako nam palice koristijo (Mojmir Flisek).

Sliki 45 in 46 prikazujeta gibalne aktivnosti znotraj gradnika št. 6.

Didaktični gradnik št. 7

Hoja (gibanje) po velikem poligonu (200m x 200m ali več), sprva v manjših skupinah, nato samostojno.



Slika 47. Gibanje po poligonu v skupini (Mojmir Flisek).



Slika 48. Gibanje po poligonu v manjših skupinah (Mojmir Flisek).

Sliki 47 in 48 prikazujeta gibalne aktivnosti znotraj gradnika št. 7.

Didaktični gradnik št. 8

Iskanje zaklada (skupinska naloga) kot skupno preverjanje osvojenega znanja in spoznanja vrednosti znanja teka (hoje) na smučeh.



Slika 49. Iskanje zaklada (skupinska naloga). (Mojmir Flisek).



Slika 50. Preverjanje osvojenega znanja (Mojmir Flisek).

Sliki 49 in 50. Gibalne dejavnosti znotraj gradnika št. 8 (iskanje zaklada).

3.4. ORGANIZACIJA POLIGONOV

V zadnjem desetletju je bil narejen večji napredek pri stalnem kakovostnem urejanju smučarsko tekaških poligonov. Tako lahko na dnevno urejenih tekaških progah tečete na Pokljuki, Rogli, Pohorju, v Ratečah, Planici, Medvodah, na Blokah, Vojskem, v Logatcu, Kranju, Bohinju, Dolu pri Ljubljani in še marsikje. V vseh večjih smučarsko tekaških centrih v Sloveniji pa bi lahko uvedli tudi demo centre. Na Pokljuki, Rogli in Bledu, z vidika treh različnih pristopov. Rogla - turistično-komercialni pristop, Bled - tekaška proga ob vrtcu in Pokljuka - tekaški poligon za najmlajše.

Začetniki, ki bi se radi naučili pravilne tekaške tehnike, in že izurjeni smučarji tekači, ki si želijo kvalitetne vadbe, se bodo zagotovo najraje podali v redno urejene tekaške centre, kjer si lahko izposodijo tekaško opremo in se s pomočjo učiteljev teka na smučeh naučijo pravilne tehnike teka. Eno takih tekaških središč predstavlja tudi Rogla, kjer so lani prvič gostili tekmovanje za Svetovni pokal v teku na smučeh. Tamkajšnji novi tekaški poligon ter štartno- ciljna arena nista namenjena le vrhunskim športnikom, pač pa tudi rekreativnim smučarjem tekačem ter številnim šolarjem, ki se s tekom na smučeh srečujejo v šoli v naravi. Po zgledu zimskošportnih centrov v tujini pa so v letošnji sezoni na Rogli uvedli karte za uporabo tekaškega poligona. Prav tako bi lahko na Pokljuki ustanovili tekaški poligon za najmlajše. Tako bi mnogim družinam z majhnimi otroci podali odgovor na vprašanje: "Kam na izlet, kam na sneg z našimi otroci, da bi bilo zabavno in poučno?" Lahko bi postavili fiksni tekaški poligon, saj je naš cilj otroke skozi igro pripeljati do znanja teka na smučeh z različnimi prilagojenimi pripomočki, s katerimi jih še dodatno motiviramo pri igri in učenju. V osrednjem delu bi bili lahko postavljeni didaktični tepihi z različnimi oznakami in didaktičnimi pripomočki. Tako bi starši lahko vadili z otroci na "suhem" - drsali po preprogah, kjer sta označena smer in način hoje oziroma drsenja, nato pa vse skupaj prenesli na sneg in se ob vsem tem zabavali, kar je največjega pomena tako za starše, kot za otroke. Na snegu bi lahko bila naprej izpeljana tudi daljša tekaška proga, kjer bi osvojena gibanja lahko še izpopolnjevali. Tako bi lahko tek na smučeh postal zelo zanimiva in hkrati učinkovita oblika družinske športne dejavnosti v predšolskem obdobju.

Na Bledu ob vrtcu je urejena tekaška proga, kar je idealno za zabavo in osvajanje osnovnih znanj teka na smučeh predšolskih otrok. Potrebno bi bilo le ustrezno izobraziti vzgojiteljice oziroma učitelje teka na smučeh za delo s predšolskimi otroci in jih skozi igro pripeljati do osnov teka na smučeh ter jih navdušiti za nadaljne ukvarjanje s tekom na smučeh.

V Sloveniji imamo nekaj tekaških centrov, kjer redno vzdržujejo tekaške proge. Progi za drsalno in klasično tehniko običajno potekata vzporedno v dolžini od 2 pa do 10 kilometrov. Smer teka je (oziroma bi morala biti) označena s smučarskimi tablami. Podobno kot pri alpskem smučanju je gibanje po tekaških smučinah urejeno s pravili FIS. Najbolj znani tekaški centri so Pokljuka, Planica, Vojsko, Rogla, Preska pri

Medvodah. V nekaterih centrih je treba uporabo prog plačati. Ob ugodnih snežnih razmerah lokalni zanesnjaki uredijo proge tako rekoč po celi Sloveniji.



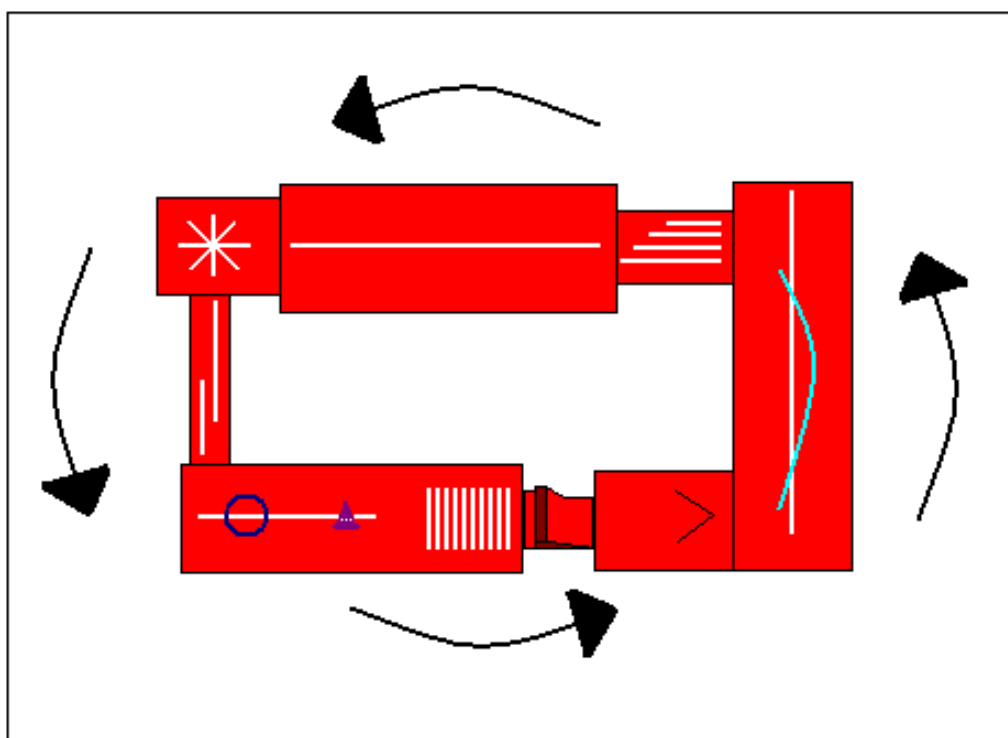
Slika 51. Predlog tekaškega poligona za najmlajše na Pokljuki.

Organizacija poligona v športni igralnici kot oblika krožne vadbe

Poligon v igralnici najlažje organiziramo v krogu oziroma v obliki krožne vadbe, kjer otroci vadijo na "suhem" - po didaktičnih tepihih, ki imajo označene smeri in načine hoje oz. drsenja na tekaških smučeh. Tako se lahko učinkovito privajajo na čevlje in smuči, ter dobijo občutek hoje na smučeh. Po prostoru se lahko premikajo v različnih smereh, se obračajo in hodijo slalom mimo ovir. Tako ga lahko na "suhem" spodbujamo k samostojnemu obujanju in zapenjanju smučarskih čevljev, smuči in k medsebojni pomoči.



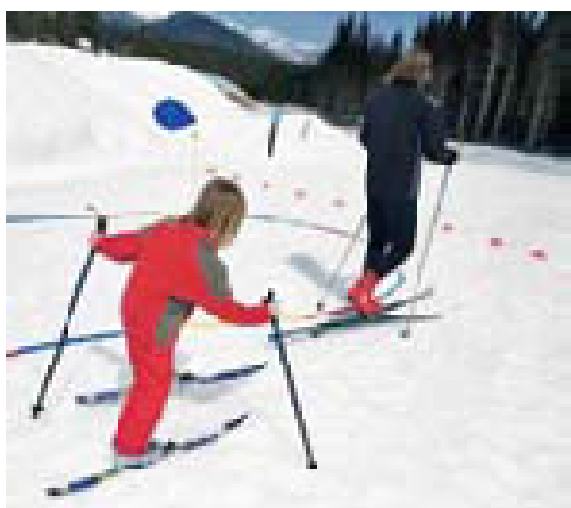
Slika 52. Del poligona v športni igralnici (Mojmir Flisek).



Slika 53. Primer organizacije poligona v športni igralnici.

Organizacija poligona na prostem

Z otroki najprej vadimo v prostorih vrtca, kjer drsajo in izvajajo gibalne naloge na označenih didaktičnih tepihih. Kasneje pripomočke in postopke učenja hoje oziroma teka na smučeh prenesemo na sneg in uredimo daljšo tekaško progo. Preden načrtujemo izvedbo poligona na snegu, lahko organiziramo popoldanske aktivnosti na snegu, kamor vključimo starše in njihove otroke. Z njihovo pomočjo tako pripravimo tekaško progo. Progo poteptamo s smučmi (če je to potrebno) in pripravimo prostor, kamor naslednji dan postavimo didaktične tepihe. Pri tem ne gre le za pripravljanje tekaške proge, ampak za druženje, prilagajanje otrok na sneg in navduševanje staršev in njihovih otrok za hojo in tek na smučeh. Ko je proga pripravljena, z otroki vse osvojeno ponovimo zunaj na tepihih, nato pa nadaljujemo na snegu. Sprva v skupini, na čelu z učiteljem oz. vzgojiteljico, nato sami v manjših skupinah in na koncu posamično. Z gibalnim napredkom otrok daljšamo razmik med preprogami in jih naučimo uporabljati tekaške palice.



Slika 54. Poligon na prostem-hoja s palicami (Mojmir Flisek).



Slika 55. Poligon na prostem-hoja brez palic (Mojmir Flisek).

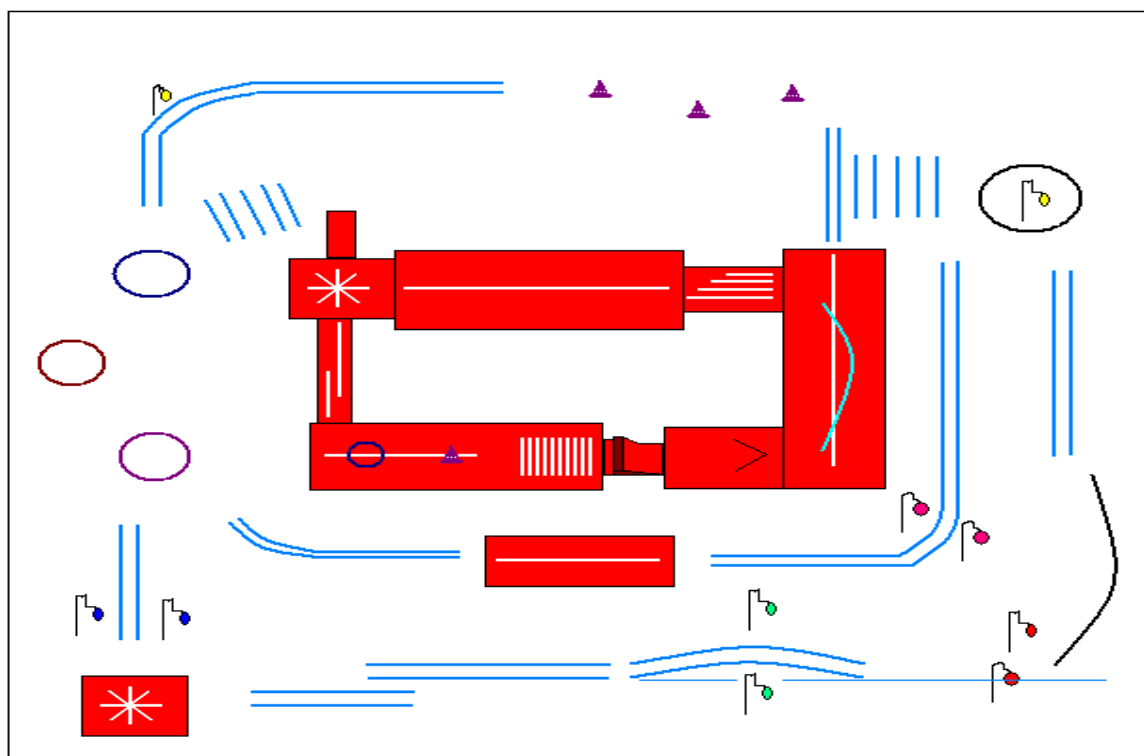


Slika 56. Hoja po poligonu v parih (Mojmir Flisek).



Slika 57. Hoja po zunanem poligonu na tepihu s palicami (Mojmir Flisek).

Slike 53- 56. Deli tekaškega poligona na prostem.



Slika 58. Primer vadbenega poligona na prostem.

4.0. SKLEP

Zametki teka na smučeh segajo globoko v preteklost, ko je bila njegova vloga predvsem uporabnostna in pomembna celo za preživetje. Šele pozneje pa je tek na smučeh postal tudi del športa. V nadaljevanju razvojne poti se je tek na smučeh razcepil na tekmovalno in rekreativno raven. Je tudi del učnega procesa v šolah, k čemur je vsekakor prispevala naša bogata smučarska zgodovina.

Tako ima tek na smučeh vse več privrženecv na rekreativni ravni, prav tako pa igramo vidno vlogo tudi v tekmovalnem športu. K tem so v veliki meri pripomogli veliki uspehi domače šampionke svetovnega slovesa Petre Majdič, po zaslugi katere smo se tudi Slovenci zapisali med dobitnike medalj na največjih tekmovanjih v smučarskih tekih.

Dandanes smo ljudje pogosto v stresu. Hiter življenjski ritem ne dopušča veliko prostega časa. Tek na smučeh ponuja in omogoča pobeg pred naglico in zimsko sprostitvev v naravi. Smučarski tek ima blagodejen vpliv in izrazite možnosti vplivanja na človekov biopsihosocialni status v vseh življenjskih obdobjih. Vse večji pomen redne telesne aktivnosti se kaže tudi v zimskem času. Tek na smučeh nam omogoča cenovno dostopna tekaška oprema in vse bolj urejene tekaške proge in tekaški poligoni.

Tek na smučeh je lahko zanimiva in učinkovita oblika športne dejavnosti v predšolskem obdobju. Vedenjski vzorci, ki se oblikujejo v zgodnjem otroštvu, se ohranijo tudi v kasnejšem življenju posameznika. Zaradi tega v neposredno pedagoško prakso vnašamo inovativne rešitve z vidika športne tehnologije, organizacije novih pristopov in didaktične učinkovitosti.

Največkrat so starši tisti, ki skušajo otroka seznaniti s hojo in tekom na smučeh in ga navdušiti za ta šport. Pogosti so primeri, ko veliko navdušenje in pripravljenost staršev pri otroku ne izzove zelenega interesa in "športni dan" se konča s slabo voljo otrok in staršev. Prve izkušnje pa so lahko odločilne in imajo velik vpliv na otrokovo veselje in nadaljnje ukvarjanje s hojo in tekom na smučeh. Pomembno je, kako otroke prilagodimo na sneg, na prve korake na smučeh in kakšne metode izbiramo. Tek na smučeh pa jim predstavimo kot prijeten način za doživljanje zimske idile preko igre.

V diplomskem delu je prikazan postopek gibalnega učenja, ki resnično izhaja iz otrok za otroke. Pri oblikovanju so bila v veliki meri upoštevana stališča otrok. Didaktična učinkovitost pristopa se kaže v visoki stopnji funkcionalnega znanja, ki ga otroci osvojijo v zelo kratkem času. To dosežemo z metodo odprte spirale. Pri tej metodi posamezen gibalni problem ali sklop razdelimo na bistvene gradnike, med katerimi ima tudi učitelj prostor za lastno ustvarjalnost in inovativnost. Metoda temelji na uporabi prilagojenih pripomočkov, kateri omogočajo, da otrok obvladuje gibalne naloge brez težav. Učenje poteka po 8 vsebinskih sklopih. Prvi del se izvaja v športni igralnici, drugi pa na snegu.

Ta metoda je v praksi dokazala, da je tovrstni pristop k učenju teka na smučeh učinkovit in prilagojen iz različnih vidikov, vrtci pa ga lahko v prakso vključijo že v zelo

kratkem času. Metoda je zmes znanja in sposobnosti vzgojiteljic, športnih pedagogov in otrok. Otroci so navdušeni, njihovo funkcionalno znanje pa se prenese na visoko stopnjo. Spoznanja kažejo na nujno povezanost neposredne pedagoške prakse ter športne industrije, športne in pedagoške znanosti. V kolikor želimo zagotoviti resnično kakovost spoznavnih procesov na področju gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju, so ta spoznanja potrebna. Znotraj metode so inovativno vtakani novi pristopi, športna tehnologija in cilji, ki se nanašajo na posamezne gradnike. Metoda se je izkazala v izredno pozitivni luči, tako v teoriji, kot tudi v praksi. Vizija nadaljnjega razvoja je usmerjena k dvigovanju kakovosti gibalnega učenja, ki je izredno kompleksno in občutljivo področje, zato ga moramo obravnavati čim bolj celostno, poglobljeno in multidisciplinarno. Pri oblikovanju kakovosti in njenemu izvajanju v neposredni pedagoški praksi moramo biti dosledni, saj je meja med kakovostjo motoričnega učenja in med mehкими oblikami nasilja v njem zelo tanka.

Otroci se bodo z veseljem, zanosom in predanostjo ukvarjali z gibalno/športnimi dejavnostmi, če bodo v vsej razsežnosti njim prilagojene. Prav zato je potrebno vztrajati v vsakem, še navidezno zelo majhnem detajlu, ki prispeva k dvigu kakovosti gibalnega učenja. Tako je tek na smučeh lahko zelo primerna, zanimiva in učinkovita oblika gibalne dejavnosti v predšolskem obdobju, če jo oblikujemo in izvedemo na sodoben in na otroku ter pedagoškemu kadru prilagojen način.

5.0. VIRI

Abraham, H. (1985). *Zavoj proti desni: uradna knjiga PSIA- zveze poklicnih učiteljev smučanja ZDA*. Ljubljana: SOO.

Flisek, M. (2008). Metoda odprte spirale kot ena od komponent trajnostnega inovativnega razvoja sistema motoričnega učenja. *Šport*, 56 (1/2), 32-36.

Flisek, M. (2007). Slovenija kot pobudnik novih varnostnih, tehničnih in didaktičnih standardov športnih igralnic. V *Zbornik 20. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 187-193). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Flisek, M. (2009). Didaktični gradniki znotraj motoričnega učenja po metodi odprte spirale. V *Zbornik 22. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 37-42). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Videmšek, M., Pišot, R., Flisek, M. in Pustovrh, J. (2010). Hoja in tek na smučeh za mlajše otroke. *Šport*, 58 (3/4), 126-129.

Flisek, M., Pustovrh, J. in Videmšek, M. (2010). Oblikovanje akcijske strategije uveljavljanja teka na smučeh v predšolskem obdobju. *Šport*, 58 (3-4), 119-125.

Guček, A. in Videmšek, D. (2002). *Smučanje danes*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

History of Skiing. (2010). Pridobljeno 25.12.2010, iz <http://history.fis-ski.com/>.

Jeločnik, M. (1981). *Začetki in razvoj smučanja v Sloveniji in evolucija alpske tehnike*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.

Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995). *Nordijsko smučanje: teorija in metodika športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Jošt, B., Pustovrh, J. in Močnik, R. (1996). *Nordijsko smučanje v šoli v naravi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). *Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja*. Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije, Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Pišot, R. in Videmšek, M. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Slabanja, R. (2011). Tek na smučeh je lahko odlična zimska rekreacija. *Naša lekarna*, (50), 84-87.

Velikonja, N. (2010). *Vključevanje elementov teka na smučeh v učenje tehnike alpskega smučanja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Inštitut za šport.

Že veste, kje se boste letos podali v tekaške smučine? (08.12.2010). Dnevnikov tek na smučeh. Pridobljeno 10.01.2011, iz <http://dnk.dnevnik.si/si/%C5%A0portni+klub/Dnevnikov+tek+na+smu%C4%8Deh/118/%C5%BDe+veste+kje+se+boste+letos+podali+v+teka%C5%A1ke+smu%C4%8Dine>.

Žvan, M., Flisek, M., Flisek, D., Videmšek, M., Goričan, V., Štih, M. idr. (2006). 3D sistem učenja smučanja. V R. Pišot, V. Kropej, J. Zurc in T. Volmut (ur.), *Zbornik izvlečkov in prispevkov - 4. mednarodni posvet* (str. 77-78). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.

