

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

**IGRA KOT MOTIVACIJSKI DEJAVNIK PRI UČENJU
SMUČANJA**

MAGISTRSKO DELO

Avtorica dela
TEA LIKAR

Ljubljana, 2016

IZJAVA

Podpisana Tea Likar, rojena 12.1.1988, študentka Fakultete za šport Univerze v Ljubljani na programu Športna vzgoja, izjavljam, da je magistrsko delo z naslovom Igra kot motivacijski pokazatelj pri učenju smučanja, pod vodstvom mentorice Izr. Prof. dr. Tanja Kajtna, somentorice Prof. dr. Mateja Videmšek in recenzenta Prof. dr. Blaž Lešnik, avtorsko delo.

Viri in literatura so v magistrski nalogi pravilno in korektno navedeni.

Podpis avtorice: _____

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

IGRA KOT MOTIVACIJSKI DEJAVNIK PRI UČENJU SMUČANJA

MAGISTRSKO DELO

MENTOR: Izr. Prof. dr. Tanja Kajtna
SOMENTOR: Prof. dr. Mateja Videmšek
RECENZENT: Prof. dr. Blaž Lešnik

Avtorica dela: Tea Likar

Ljubljana, 2017

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici,izr. prof. Tanji Kajtna, za vso pomoč in nasvete pri izdelavi magistrske naloge.

Prav tako gre zahvala športnemu društvu, v katerem sem skozi vsa ta leta pridobila ogromno izkušenj, ter s pomočjo katerega sem lahko izvedla raziskavo.

Zahvala gre tudi moji družini in najbližjim, ki so mi med študijem stali ob strani, me podpirali in spodbujali.

Ključne besede: smučanje, igra, motivacija, otroci, poučevanje

IGRA KOT MOTIVACIJSKI DEJAVNIK PRI UČENJU SMUČANJA

TEA LIKAR

IZVLEČEK:

Namen magistrske naloge je ugotoviti ali učenje smučanja z uporabo nalog na poudarku igre, ki so vključeni v ogrevalnem, glavnem in ogrevalno - glavnem delu, vpliva na motivacijo otrok. V nalogi bomo določili trend, ki ga določajo motivacijski in frustracijski pokazatelji. Naloga je primerna za vse učitelje smučanja in tudi za tiste, ki bodo to postali.

V raziskavo so bile vključene 3 skupine otrok. V prvem tednu je bila starost otrok med 5 in 7 let, skupaj 6 otrok, od tega 2 deklici in 4 dečkov. V drugem tednu so otroci bili nekoliko mlajši, stari med 5 in 6 let, skupina pa je štela 6 deklic in 3 dečke. Zadnja, tretja skupina pa je bila starejša, otroci so bili stari med 6 in 9 let, od tega pa 5 deklic in 3 dečki.

Za vse tri skupine smo pozorno izbrali kompleks vaj in nalog, ki so bile določene glede na predznanje otrok. Naloge so se po težavnosti stopnjevale, otroci pa so kljub predznanju ponovili tudi začetne oblike smučanja.

Postavili smo 4 hipoteze, s katerimi smo ugotavljali trend poučevanja smučanja z uporabo nalog na poudarku igre. Igre smo izbrali glede na predznanje otrok in so bile vključene v različnem delu poučevanja. V prvem tednu smo imeli poudarek igre v ogrevalnem delu, v drugem tednu v glavnem, v zadnjem, tretjem tednu pa v glavnem in ogrevalnem delu. Ugotovili smo, da uporaba teh nalog vpliva na motivacijo otrok, saj se tekom tedna motivacija povečuje. Poleg tega smo ugotovili, da je motivacija v glavnem delu nekoliko večja, kot v ogrevalnem. V raziskavi so poleg motivacijskih pokazateljev bili zabeleženi in opazovani tudi frustracijski pokazatelji, ki so prav tako bili zabeleženi dnevno. Rezultate smo nemoteno beležili na smučišču.

Ugotovili smo, da se motivacija zaradi uporabe nalog na poudarku igre pri vseh treh skupinah tekom tedna povečuje, ter da med poučevanjem ne nastajajo pogoste frustracije. Poleg tega tudi nismo zasledili razlik v motivaciji med opazovanjem v ogrevalnem in glavnem delu. Rezultata sta si zelo podobna, razlika je minimalna.

Keywords: skiing, play, motivation, children, teaching

PLAY AS A MOTIVATING FACTOR IN LEARNING SKIING

TEA LIKAR

ABSTRACT

The purpose of the master's thesis is to find out if teaching skiing the emphasis using games, which are included in the main, warming up or main – warm up part, affects children's motivation. The project will determine the trend, which is determined by motivational and frustrational indicators.

The study included three groups of children. In the first week children' age were between 5 and 7 years, including 6 children, 2 girls and 4 boys. In the second week the children were younger, aged between 5 and 6 years, the group has considered 6 girls and 3 boys. Lastly, a third group was older, the children were aged between 6 and 9 years, of which 5 girls and 3 boys.

For all three groups were carefully selected complex of exercises and tasks that have been set according to the knowledge of children. Tasks are the difficulty escalate, and children are also repeated despite previous knowledge of the initial forms of skiing.

We set 4 hypotheses, which we found a trend of ski instruction using tasks, the emphasis using games. Games were selected according to the knowledge of children and have been involved in various part of the teaching. In the first week we used those games in the warning – up part, in the second week in the main and in the last – third week in the main and warming – up part. We have found that the use of these functions affects children's motivation, as motivation increases during the week. In addition, we found that the motivation of the main part of a slightly greater than in the warming up. In the survey, in addition to motivational indicators they were recorded and observed also frustrational indicators, which have also been recorded daily. Writing was recorded smoothly on the ski slope.

We found that the motivation for the use of tasks, the emphasis games in all three groups during the week of increases, and that the teaching does not occur frequent frustration. In addition, we did not find differences in motivation between observing the warming-up part and the main part. The result is very similar, the difference is minimal.

KAZALO

1. UVOD.....	12
1.1. OTROK IN IGRA	13
1.1.1. POMEN IGRE ZA OTROKA	14
1.1.2. POMEN GIBALNE IGRE ZA OTROKA	14
1.1.3. DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA IGRO.....	15
1.1.4. RAZLIKA MED INDIVIDUALNO IN SKUPINSKO IGRO	15
1.1.5. KLASIFIKACIJA IGRE.....	15
1.2. RAZVOJ OTROŠKE IGRE	18
1.2.1. RAZVOJ V OBDOBJU DOJENČKA IN MALČKA	18
1.2.2. RAZVOJ IGRE V ZGODNJEM OTROŠTVU	20
1.3 ZGODOVINA SMUČANJA.....	20
1.3.1. ZGODOVINA POUČEVANJA SMUČANJA	21
1.4. UČENJE SMUČANJA.....	22
1.4.1. UPORABA PRIPOMOČKOV PRI UČENJU SMUČANJA	25
1.4.2. CELOSTNOST GIBALNEGA RAZVOJA OTROKA	27
1.4.3. GIBALNE SPOSOBNOSTI V ALPSKEM SMUČANJU.....	28
1.4.4. KOMUNIKACIJA UČITELJ-UČENEC	29
1.4.5. VARNOST NA SMUČIŠČU	30
1.5. MOTIVACIJA V ŠPORTU.....	31
1.5.1 CILJI	33
1.5.1 STORILNOSTNA MOTIVACIJA	34
1.5.2. ZUNANJA IN NOTRANJA MOTIVACIJA	35
1.5.3. TEORIJE MOTIVACIJ	35
1.5.4. MOTIVACIJSKA SITUACIJA IN MOTIVACIJSKI STRES	37
1.5.5. POJAV FRUSTRACIJE.....	38
1.5.6. SOOČANJE S FRUSTRACIJO ALI KONFLIKTOM IN REAKCIJA	39
1.6. PROBLEM IN LASTNA IZKUŠNJA.....	40
1.7. CILJI IN HIPOTEZE	42
2. METODE DE LA.....	43
2.1. PREIZKUŠANCI	43
2.2. PRIPOMOČKI	43
2.3. POSTOPEK.....	44
3. REZULTATI.....	50
3.1. OPISNA STATISTIKA.....	50

4.	RAZPRAVA	64
5.	SKLEP	69
6.	LITERATURA.....	71
7.	PRILOGA	74
7.1.	OPAZOVALNI LIST	74

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Elementi komunikacijskega procesa (Tušak in Tušak, 2003).....	30
<i>Slika 2.</i> Hierarhija motivov po Maslowu (Musek in Pečjak, 1992).	37
<i>Slika 3.</i> Shema frustracijske situacije (Musek, 1982, v Tušak in Tušak, 2003).....	39
<i>Slika 4.</i> Grafični prikaz motivacijskih pokazateljev v ogrevalnem delu (1.del).	52
<i>Slika 5.</i> Grafični prikaz motivacijskih pokazateljev v ogrevalnem delu (2.del).	53
<i>Slika 6.</i> Grafični prikaz frustracijskih pokazateljev v ogrevalnem delu.....	54
<i>Slika 7.</i> Grafični prikaz motivacijskih pokazateljev v glavnem delu (1.del).	56
<i>Slika 8.</i> Grafični prikaz motivacijskih pokazateljev v glavnem delu (2.del).	57
<i>Slika 9.</i> Grafični prikaz frustracijskih pokazateljev v glavnem delu.....	58
<i>Slika 10.</i> Grafični prikaz motivacijskih pokazateljev v ogrevalnem in glavnem delu (1.del). ..	60
<i>Slika 11.</i> Grafični prikaz motivacijskih pokazateljev v ogrevalnem in glavnem delu (2.del). ..	60
<i>Slika 12.</i> Grafični prikaz frustracijskih pokazateljev v ogrevalnem in glavnem delu.....	62
<i>Slika 13.</i> Razlika v povprečju vrednosti ogrevalnega in glavnega dela.	62
<i>Slika 14.</i> Primerjava 3 tednov po pokazateljih motivacije.....	63

1. UVOD

»Smučanje za otroka - pod tem razumemo zabavo na snegu, igro v zimski idili, užitek, smeh. Toda po snegu se lahko tudi gibljemo. Lahko ga gazimo, še lažje pa po njem drsimo! Tudi to je lahko zelo zanimiva igra - »igra zavojev« (Pišot in Videmšek, 2004, str.13). Da otrok doseže želeni rezultat, mora biti učitelj smučanja dobro strokovno in tehnično podkovan, ni pa to edina stvar, ki jo mora poznati - poznati mora tudi pot. Dobro poznavanje metod in načinov, kako otroka pripeljati do znanja smučanja, loči dobrega učitelja in trenerja od vrhunskega smučarja. Vedeti moramo, da je poučevanje otrok od prvega koraka pa vse do dobrega smučanja dolg in zahteven proces, zato je prispevek učiteljev smučanja nenadomestljiv.

Otrokova potreba po gibanju in gibalnih dejavnosti morata biti zagotovljena tako v šolah, kot tudi v prostem času, kjerkoli se otrok nahaja. Pomembno je, da to otroku omogočimo tudi v zimskem času, ko imamo igrišče prekrito z snegom. Prav gibanje na svežem zraku otroku omogoča zdrav način življenja in ljubezen do narave. Pomembno je, da je otrok sproščen in da se mu na nevsiljiv način prikaže novo zvrst gibanja. Otrokom organizirajmo zanimivo in igrivo dejavnost na snegu, tako da sestavimo različne poligone, ki otroku neposredno pričara smučarsko opismenjevanje. Zelo pomembno je, da so otroci primerno oblečeni in opremljeni. Otrok bo z veseljem pristopil k novi aktivnosti, le ponuditi mu jo moramo. Izbrane aktivnosti na snegu, ki so vključene v poligone, bodo otroku omogočile usvajanje novih gibalnih vzorcev, kateri bodo koristili pri učenju tehnike smučanja (Pišot in Videmšek, 2004).

Prav tako sta Kajtna in Tušak (2005) mnenja, da je otrokova igra nujen dejavnik zdravega fizičnega in osebnostnega razvoja vseh mladih. Moramo pa vedeti da je čas igre v različnih starostnih obdobjih različen, kasneje pa se to pokaže kot kvaliteta osebnostnega razvoja. Velikokrat se pri otroku vidi, kako igra vpliva nanj. Le - ta, ne le da uči spretnosti, temveč ima tudi pogoste in izrazite terapevtske učinke »otrok pri igri prežene vsakodnevne frustracije, se znebi odvečne energije, ki nastaja zaradi večurnega sedenja v šoli, med igro spoznava nove odnose ter se spušča vanje z bistveno manj tveganja, kot se to dogaja v vsakodnevnem življenju« (Kajtna in Tušak, 2005, str.95). Igra pri otroku in tudi kasneje vpliva na odrasli način življenja, saj se z njo otrok uči (biti zavržen, biti najboljši), po drugi strani pa mu igra (predvsem igra vlog) omogoča gledati na svet celostno, torej spremeniti način razmišljanja v bolj socialen namen. Prav zato, je igra še kako pomembna, da otrok, šolar, adolescent razvije

zdrav osebni razvoj in prav zaradi tega, je igra še kako pomemben dejavnik v obdobju mladega šolarja in adolescenta.

1.1. OTROK IN IGRA

Igra je dejavnost, ki poteka doma, v šoli, vrtcu, na dvorišču. Igrajo se vsi, mestni kot tudi vaški otroci. Igra obstaja, odkar obstaja človeštvo in je drugačna od vseh ostalih dejavnosti. Med igro so otroci samostojni, sproščeni in ustvarjalni. Z igro otroci izražajo to, kar čutijo in doživljajo (Marjanovič Umek, 1990, v Videmšek in Pišot, 2007).

»Splošno se pojem igra nanaša na vsako aktivnost, ki se jo loti posameznik zaradi nekega zadovoljstva, ne glede na končni rezultat te dejavnosti. Edini motiv za igro je zadovoljstvo, ki ga otrok pri tem doživlja, zato ne potrebuje nikakršne prisile« (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003, str. 48).

Osnovna potreba otrok je želja po izražanju samega sebe in otrok izraža sebe skozi igro, saj se otrok tako potrjuje in spoznava v ožjem in širšem okolju. Prav tako, pa je pomembno tudi samopotrjevanje, da otrok lažje usvaja gibalne in spoznavne sposobnosti, interese, delovne navade, moralne in estetske standarde ter čustveno življenje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001, v Videmšek in Pišot, 2007).

Videmšek in Pišot (2007) navajata, da je igra tista, ki je najbolj primerna otrokovi naravi in razvoju, saj zagotavlja enotnost med gibalnim, čustvenim, spoznavnim in socialnim razvojem. Pomemben dejavnik, ki ga moramo upoštevati pri igri, je tudi starost otroka oz. njegova razvojna stopnja, ter uporaba pripomočkov, ki opredeljuje vsebino igre ter njen potek (Marjanovič Umek, 1990, v Videmšek in Pišot, 2007).

1.1.1. POMEN IGRE ZA OTROKA

Igra je za otroka veliko več kot ukvarjanje z igračo oz. drugim pripomočkom. Ustvarjalnost je pri otroku zelo razvita, zato lahko določenemu predmetu podeli drugo funkcionalnost. Kuhalnica zelo hitro postane lopar za odbijanje, lonec pa koš za zadevanje.

Prav to je tisto, ki pri otroku spodbudi ustvarjalnost, zabavo, sprostitvev, delo in učenje,...Igra in igrače sodijo med pomemben element v socializaciji, sprejemanju in prilagajanju okolja. Poleg tega pa vključuje tudi empatijo staršev, ki se na ta način združujejo z drugimi starši, kar pospeši otrokov razvoj, napredek in socializacijo.

Tako lahko rečemo, da je igra nepogrešljiv element v otroštvu, ter tudi kasneje. Ohranja otroško dušo, ter si tako zagotovi radostno življenje. Mnogi avtorji so mnenja, da je človek star, ko se ne zna in ne more več igrati (Videmšek idr., 2003).

1.1.2. POMEN GIBALNE IGRE ZA OTROKA

Današnji način življenja, je zelo spremenil način igranja, zlasti v mestih. Otroci tako nimajo možnosti za gibalne igre, temu pa je postalo osnovno nadomestilo računalnik in televizija (Videmšek in Pišot, 2007).

Ker sta gibanje in igra osnovna otrokova potreba, je pomembno, da je igra rdeča nit pri vseh otrokovih dejavnostih, ki je notranje motivirana, svobodna, odprta in prijetna za otroka (Videmšek, 2000, v Videmšek in Pišot, 2007).

Z gibalno igro lahko vplivamo na celosten razvoj otroka, analogija pa opredeljuje igro kot aktivnost, kjer otroci na zabaven in sproščen način zadovoljuje vse biološke in socialne potrebe po gibanju (Rajtmajer, 1990, v Videmšek in Pišot, 2007).

1.1.3. DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA IGRO

Otroci se med seboj razlikujejo glede na vsebino in način igre, prav tako pa tudi na vrsto igrač, ter čas, ki ga preživijo v različnih igrah. Kakšna bo igra, vpliva otrokova razvojna stopnja, ter še nekaj drugih dejavnikov:

- osebnostne značilnosti,
- spol otroka,
- trenutno fizično in čustveno stanje,
- trenutna situacija,
- ožje okolje,
- kultura (Batistič-Zorec, 2002).

1.1.4. RAZLIKA MED INDIVIDUALNO IN SKUPINSKO IGRO

Individualne gibalne naloge niso toliko zabavne in stimulatívne, kot igra v skupini. V otroštvu gre zgolj za sodelovanje in ne tekmovanje, kjer lahko otroci na zelo prijeten in razgiban način pridobivajo nova znanja v gibanju. Poleg tega pa razvijajo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti, ter tako ustvarijo gibalni koncept. Otroci velikokrat posnemajo drug drugega, ter tako prihajajo do novih spoznaj o sebi in drugih. S tem se potrjujejo in ustvarjajo čustven odnos do skupine. Prav tako otroci med seboj sodelujejo, se prilagajajo skupini, ter spoštujejo pravila. S skupinsko igro, pridejo v ospredje tudi tisti otroci, ki so po naravi bolj osamljeni, saj dobijo priložnost, da se z vrstniki pogovarjajo, v nasprotju pa so tisti otroci, ki so bolj vsiljivi, saj se morajo skupini prilagoditi. Da je učenje za otroka boljše v skupini, pa razlaga tudi to, da otroci na prijeten, zabaven način razvijajo solidarnost, medsebojno pomoč in spoštujejo različnost. Zaradi sproščenega vzdušja, katere razlog tiči v igrivem okolju, pa otroci izgubijo različne bojazni, kot so nastopanje pred drugimi, strah pred zagovarjanjem stališč,...(Jurak, 1999).

1.1.5. KLASIFIKACIJA IGRE

Veliko avtorjev po svoje interpretira in razvršča igre, med njimi je tudi Toličič (1961), ki razvršča igre v 4 skupine:

Funkcijska igra: takšni načini iger se izražajo na praktičen način in niso povezane z navodili ali igračami. V to vrsto spadajo različna plazenja, lazenja, tipanja, vlečenja, okušanja, mečkanja, ... Otrok v takem načinu igre manipulira s predmeti in jih spoznava. Začne se že pri prvem letu starosti in traja celotno predšolsko obdobje.

Domišljajska (simbolna) igra: pri tem načinu gre za igranje vlog, otrok si nekaj predstavlja (bodisi ljudi, predmete). S svojo domišljijo pa spreminja in dopolnjuje pomen iz realnega življenja. Ta način temelji na otrokovem razvoju in izkušnjah, saj večinoma uporablja svoje želje, stiske. Pojavi se že pri enem ali enem in pol letu, traja pa lahko tudi do šestega.

Dojemalna igra: otrok že vse od šestega meseca naprej opazuje, posluša, spremlja. Te izkušnje pa nato uporablja v svoji domišljiji.

Ustvarjalna igra: ta igra pa zajema gradnjo in obdelovanje (izdelovanje stolpa, obdelava peska, gline).

Učitelji smučanja se moramo zavedati, da obstajajo razlike med spoloma. Kot je ugotovil Connors (1997, v Videmšek in Pišot, 2007), se pokažejo razlike že pri dojenčkih. Dečki so bolj naravnani k grobim dejanjem, medtem ko so deklice bolj naravnane k socialnemu načinu vedenja in stika. V predšolskem obdobju pa so te razlike še bolj opazne. Doupona (1996, v Videmšek in Pišot, 2007) navaja, da se dečki v večini časa združujejo v večje skupine, kjer so določena pravila - ta pa spreminjajo glede na število otrok, njihove sposobnosti, v namen, da bo igra bolj kompleksna in zahtevnejša. Dečki z igro razvijajo sposobnost prilagajanja in empatije, prav tako pa se naučijo zavzemati zase in za druge.

Pravo nasprotje so deklice, ki se raje družijo v zaprtem prostoru in ne kažejo želje po skupinskem druženju. Še manj pa jih zanima tekmovalnost. Njihove igre imajo točno določena pravila, ki se ne spreminjajo, ampak potekajo po utečenem modelu. V primerjavi z dečki, imajo tudi deklice sposobnost empatije; imajo pa tudi sposobnost močnejšega dojetja sveta. Že v začetku so igre bolj enostavne, nimajo določene strategije in ne nudijo dovolj možnosti za gibalni razvoj. Posledično se te igre ne obdržijo zelo dolgo, saj se ne spreminjajo glede na njihov razvoj, zato zelo kmalu upade interes.

Te razlike ugotavljajo tudi Videmšek, Karpljuk in Štihec (2006, v Videmšek in Pišot 2007), ki še dopolnjujejo zgoraj navedeno, da dečki izbirajo takšne igre, kjer je možnost aerobnega razvoja večja kot pri deklicah, saj le - te ne izbirajo iger borbenosti, tekmovalnosti in odločnosti. Da je igra pomemben dejavnik tudi pri učenju smučanja navajajo Rausavljević, Pišot in Videmšek (2012). Da je otrok primeren za spoznavanje začetnih oblik smučanja, mora biti star vsaj tri leta. Način našega učenja pa ni v tehniki, temveč osnovno gibanje.

Da skozi igro lahko učitelji smučanja veliko dosežemo, priča tudi članek, ki ga opisuje Jones (2016). Ta poudarja, da otroci razumejo koncept učenja, vendar na njihov način. Na ta način, se klinasti zavoj imenuje »pica«, paralelni zavoj pa »pomfri«, ali »železniški tir«. Prav tako, se odzovejo na znak »rdeča luč«, ki pomeni zaustavljanje. Dodaja tudi, da otroci zelo radi posnemajo odrasle, zato je demonstracija lahko zelo primerna. Kot primer navaja postavitev smuči, kjer otroci samo posnemajo, vsekakor pa ne vedo, kako in zakaj je do takšnega položaja prišlo. Naučijo se več s posnemanjem, kot pa razumevanjem. Prav zato ima učitelj nalogo, da čim večkrat prikaže in demonstrira nalogo, otroci pa bodo te gibe sčasoma pridobili in se jih naučili.

»Učenje smučanja naj prav tako poteka skozi igro, saj tako otroci najhitreje pozabijo na težke smučke in smučarske čevlje ter strah pred drsenjem in hitrostjo. Otrokom organizirajmo zanimivo, sproščeno in zabavno aktivnost zunaj na snegu in svežem zraku. Igra in snežni poligon, ki otroku pričarata poseben svet, v katerem se bo zabaval, sta primarna vsebina in sredstva, s katerimi pristopimo k smučarskemu opismenjevanju otrok. Za lažje učenje si lahko pomagamo z najrazličnejšimi pripomočki in igrali, ki naj bodo čim bolj pisanih barv. Že ob prvih korakih na smučeh, je otrokom potrebno prikazati tudi pravila varnega smučanja« (Abram, 2008).

Poleg učiteljev pa imajo veliko vlogo pri strukturiranju otrokove igre tudi vrstniki. Vsekakor pa med njima obstaja pomembna razlika. Odrasli, učitelji, vzgojitelji na igro vplivajo bolj od zunaj, medtem ko otroci, so nanjo vključeni neposredno. Otroci niso le del igre, ampak igro tudi krepijo, oblikujejo in s tem vplivajo na vedenje otrok (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

1.2. RAZVOJ OTROŠKE IGRE

Vygotsky (v Marjanovič Umek in Zupančič, 2001) navaja, da so vse psihične funkcije prisvojene iz okolja. Prav tako je mnenja, da so vse otrokove sposobnosti vezane na odraslo osebo, saj ljudje zavedno ali nezavedno vplivamo na otrokov razvoj.

1.2.1. RAZVOJ V OBDOBJU DOJENČKA IN MALČKA

Kavčič (2004) razlaga, da se v razvoju najprej pojavi funkcijska igra, ki je najbolj preprosta in je značilna predvsem za prvo leto življenja. V drugem letu začne upadati, vendar se kasneje še vedno začne pojavljati in sicer v višji razvojni fazi, vse do konca predšolskega obdobja.

»Piaget zgodnji spoznavni razvoj opisuje kot senzomotorno stopnjo inteligentnosti, ki traja od rojstva do 18. ali 24. meseca« (Horvat in Magajna, 1989, v Kavčič, 2001, str. 47). Razvoj senzomotorne inteligentnosti se pri dojenčkih začne z refleksi in navadami, vendar je mnenja, da v tem obdobju to še ne pomeni igre. Med prvim in četrtem mesecem se pojavijo krožne reakcije, ki se kažejo v odnosu gledanje - prijemanje in so vezane na lastno telo. Kasneje, po četrtem mesecu, pa so krožne reakcije vezane tudi na predmet. Tako se začne obdobje funkcijske igre, v kateri otroci poizkušajo nove stvari in ritualno ponavljajo dejanja. V četrti fazi senzomotorne inteligentnosti, se že pojavi usklajevanje sekundarnih shem, kjer imamo na eni strani sredstvo in na drugi cilj. Oblikovati se začnejo kombinacije dejanj. Po Piagetu ta faza ustreza četrti razvojni ravni igre, kjer postavljanje dveh ali več predmetov otrok uvršča v neustrezni zvezo (Kavčič, 2001, v Marjanovič Umek in Zupančič 2001).

Po prvem letu se nato pojavijo terciarne krožne reakcije, v katerih otrok že zazna predmete in jih uporablja v novih situacijah. Po Piagetu se to imenuje tretja faza funkcijske igre z kombinacijo ciljev, značilnost pa je predvsem urejanje predmetov. Druga polovica drugega leta življenja pa zaznamuje že šesta faza senzomotorne inteligentnosti, ki ji drugače rečemo tudi faza mentalnih kombinacij, kjer se pokaže simbolna igra.

Konstrukcijska igra, v katero se malčki začnejo vključevati v drugem letu, otrok že sestavlja in povezuje posamezne prvine igrache v konstrukcijo (Zupančič, 2000, v Kavčič, 2004). Ta igra postaja z razvojem vse bolj pogosta, kompleksnejša in celovita. Ta igra pri otrocih spodbuja

ustvarjalnost, razumevanje prostorskih odnosov, ter odkrivanje vzročno - posledičnih odnosov, ohranjanje pozornosti in sledenje nameri in pomenu, saj mora otrok vedeti kaj gradi.

»V simbolni igri otrok izvaja predmetom primerna dejanja, s čimer izraža razumevanje pomena teh predmetov« (Kavčič, 2001, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2001, str.49). V simbolni igri, otrok že zna prenesti nek predmet, osebo, dejanje iz stvarnega ali domišljjskega sveta.

L. McCune Nicolich (1981), v Kavčič (2004) povzema 6 kriterijev v simbolni igri, po katerih lahko sklepamo, da se otrok pretvarja:

- z neživimi predmeti, otrok ravna, kot da so živi,
- vsakodnevne dejavnosti izvaja v odsotnosti potrebnih materialov,
- ponavlja dejavnosti, ki jih običajno počnejo drugi,
- dejanj ne izvaja do konca,
- predmet nadomesti z drugim in
- čustveno in instrumentalno vedenje v simbolni igri izraža namišljenost dejavnosti.

Nekateri avtorji so mnenja, da se simbolna igra pokaže že pri enoletnem otroku, vendar je razmeroma redka in kratkotrajna, medtem ko je pri dvoletnem otroku simbolna igra kompleksnejša, reprezentacija večja in tudi pogostost naraste. Sheme so v začetku simbolne igre usmerjene predvsem na otroka samega, šele kasneje pa na druge osebe in predmete. Z razvojem začne otrok en predmet nadomeščati z drugim, nadomešča predmete v nizu, ter povezuje simbolne sheme v sosledja. Simbolna igra omogoča razvoj od osredotočenosti nase k drugim, kasneje tudi na osredotočenost na dogajanje. Poleg tega omogoča tudi predelavo in reševanje konfliktov, ki so značilni za vsakodnevno dogajanje.

V prvem letu otrokovega življenja se začne kazati tudi dojemalna igra, v katero Toličič uvršča poslušanje, opazovanje, posnemanje. Otroci tako začnejo poimenovati predmete v realnem svetu. Dojemanje odnosov se kaže kot sledenje navodilom partnerja, ter dajanje navodila drugim. Sprva to lahko zaznamo pri otroku že v prvem letu starosti, kot sledenje navodilom, pogostejša pa je po prvem letu. Ta vrsta igra spodbuja govorno izražanje, razumevanje vzročno posledičnih odnosov ter usmerjanje pozornosti (Kavčič, 2004, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Za to obdobje igra s pravili ni značilna, se pa začne pojavljati v tretjem letu življenja (Marjanovič Umek in Kavčič, 2001, v Marjanovič Umek in Zupančič 2004).

1.2.2. RAZVOJ IGRE V ZGODNJEM OTROŠTVU

V obdobju 3-6 let, otroke uvrščamo v predoperativno stopnjo. Značilnost te stopnje je simbolno mišljenje, v kateri otroci uporabljajo mentalne slike, gibe, predmete in likovne izraze, za prikaz nečesa drugega. V tem obdobju se pojavi tudi egocentrizem, animizem in empatija.

- Egocentrizem: otrok ne more vedeti, da drugi otroci ali osebe vidijo in razumejo isto stvar drugače,
- Animizem: otrok značilnosti živega prepisuje neživim stvarim in predmetom,
- Empatija: razumevanje notranjih stanj drugih oseb (mišljenja, čustev, zaznavanja, namena).

Na predoperativni stopnji razvoja mišljenja otroci razvijajo tudi pojma prostora in časa. Na tej stopnji je razumevanje prostora na zaznavno - gibalni stopnji egocentrično, saj se otrok orientira glede na lastno telo (Piaget in Inhelder, 1956, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

1.3 ZGODOVINA SMUČANJA

Guček in D. Videmšek s sodelavci (2002) navajajo, da smučanje predstavlja temeljno sestavino delovanja Slovencev. Odločitev za to športno panogo sega daleč nazaj, vse v obdobje bloškega smučanja, ki pa nas je pripeljalo do vrhunskih dosežkov. Smučanje je postalo nacionalni simbol in ena glavnih identifikacij Slovencev v mednarodnem prostoru.

Zgodovina smučanja se kaže skozi akademsko raven, vendar je kljub temu prežeta s sentimentalnostjo in nostalgijo. Smučanje je eden tistih športov, ki pri človeku spodbudi psihološka občutja, predvsem na doživete izkušnje.

Za izvor smučanja pri nas, vsekakor štejemo bloško smučanje. Izvor le - tega sega daleč v 6. stoletje, kjer naj bi bloške smuči bile prenesene na Bloke s slovansko naselitvijo. Drugo razmišljanje pa je, da so bloške smuči nastale iz potrebe. Prvi, ki je bloško smučanje opisal, je bil Janez Vajkard Valvasor v svoji knjigi Slava vojvodine Kranjske.

Da je smučanje prineslo veliko dobrega, priča tudi tradicionalno prometno smučanje, ki je bilo izhodišče za igrivo in zabavno smučanje, namenjeno mlajšim dekletom in fantom do 14.leta.

prav tako se bloško smučanje omenja kot kult zabavnega smučarja ob pustih torkih. Takšno smučanje so težko označili za športno, vendar sta kasneje Marjan Jeločnik in Aleš Guček na področju bloškega smučanja uvedla smučarsko tehniko. Obravnavala sta biomehanično rekonstrukcijo, ki je bila usmerjena predvsem v spust (Batagelj, 2009).

1.3.1. ZGODOVINA POUČEVANJA SMUČANJA

Vključevanje v šolo smučanja se je pri nas začela že leta 1890, ko je šolski minister Paul Gautsch v gimnazije in realke uvedel nekatere športne igre in izlete na prostem. Večinoma so bili sezonski športi, kot so plavanje, drsanje, nogomet. V nekaterih šolah pa je bilo zaslediti tudi smučanje. Pri nas, natančneje v Mariboru se je smučanje prvič pojavilo v sezoni 1908-1909, na mariborski državni realki, leto kasneje jo je uvedla tudi ljubljanska realka. Ker je bila šolska zakonodaja bolj toga, se smučanje ni obneslo, zato je uvajanje v šolski pouk potekalo bolj počasi. Na boljše je šlo okoli 1930, vendar je takrat bila dilema, kdo naj smučanje uvaja med otroke: šole ali športni klubi. Leta 1926 je Joso Gorec predlagal, naj se vpokliče vse ljubljanske šolske zavode k organiziranemu smučarskemu mladinskemu tečaju, ki pa ga je takrat organizirala zveza v Ljubljani. V tej akciji bi pomoč nudila JZŠZ, prav tako pa so predlog o uvedbi poslali na državno šolsko ministrstvo. Ministrstvo ni bilo proti predlogu, le dovoljevalo ni, da bi se smučanje uvedlo namesto telovadbe. Odločilni premik na področju smučanja v šolah, je bil zabeležen v sezoni 1926-1927, kjer je veliko število šol poslalo različna priporočila na JZŠZ o uspešnosti s strani kadrov in tečajev. Zvezi se je takrat javila osnovna šola Dovjem Serajnik, ki je skupaj z učiteljico Marijo Rabič in Jankom Janšo po dve uri tedensko organiziral tečaj smučanja. Udeležba je bila dobra, na snegu kar 62, v razredu pa 20 otrok. Prav tako se je zavedal, da učitelji nimajo dodatka na dve uri učenja smučanja, zato je Serajnik poslal na JZŠZ odlok na to težavo. Prav takšno navdušenje med otroki, je opisal Janko Sicherl, ki je poučeval otroke med 6. in 14. letom. Poleg tečaja so priredili tudi 2 tekmi, otroci pa so pod njegovim vodstvom sami postavili, merili in označili progo. Prav tako so imeli pet člansko komisijo, povzemali pa so iz opazovanja tekem iz državnega tekmovanja v Kranjski Gori. Siceherl je bil na Koprivniku zelo uspešen, od leta 1928 je uvajal smučarska tekmovanja, ki jih je poimenoval »višinske tekme«. JZŠZ je po tujih vzgledih uvajal tečaje tudi za učitelje, saj jim je bil interes, da otroci pridejo v prave roke. Večina učiteljev je bila že tako izurjena v smučanju, vendar do sezone 1933-1934 ni bilo strokovnega sistema, zato je bilo to leto na Gorjušah prvič uveden tečaj za učitelje. Le-teh je bilo vsako leto več pod vodstvom MTVN ali pa kraljeve banske

uprave. Poleg teoretičnega in praktičnega usposabljanja so vključevali tudi metodično podajanje vsebin. Vsi učitelji pa so se v tečaje prijavljali preko JZŠZ, za vse opravljene storitve pa so dobili tudi uradna potrdila. Da je razširjenost poznavanja smučanja bila pred drugo svetovno vojno dobro razširjena, kažejo nekateri podatki iz poročila mladinskega odseka, kjer je med vsemi šolarji osnovnih šol bila s smučanjem seznanjena kar četrtina. Od sezone 1935-1936 je deloval mladinski odsek, ki je zastopal interes mladih v smučanju. V drugi polovici 1930 - tih let, pa je začela obstajati dilema o vključevanju mladine v športne klube. Ti so bili pod stalnim nadzorom šolske uprave. Tisti klubi, ki pa so pred tem že delovali, pa so se še naprej sami ukvarjali s svojim »naraščajem« Batagelj (2009).

Prvi, ki je na slovenskem začel s smučarsko šolo in tečaji, je bil Rudolf Bajdura, ki je začel svojo pot že leta 1914, ter je tako leta 1924 napisal knjigo z naslovom »Smučar«, v kateri je opisoval tehniko takratnega smučanja Lešnik in Žvan (2007).

1.4. UČENJE SMUČANJA

Kdaj začeti s smučanjem opisuje Ambrožič U. (2014) v svojem članku, kjer poudarja, da so včasih otroci začeli smučati v osnovni šoli, danes pa se spoznavanje s športom začne že v vrtcu. Dodaja pa tudi, da je vsak otrok drugačen in da se sam odloči, kdaj je pravi čas za sodelovanje v določenem športu, v tem primeru, smučanju. Brez lastne odločitve je poučevanje veliko bolj težavno, kot bi sicer bilo.

Videmšek (1996) poudarja, da se lahko otroci pred odhodom na smučanje pripravijo že doma. Starši ali vzgojitelji pa so tisti, ki naj bi se z otrokom pogovarjali že o prihajajoči zimi, snegu in smučanju. Nekatere gibalne naloge se lahko otroci naučijo tako, da si pripravijo improvizirane smuči, tako da stopijo na dve krpi ali pa si iz lepenke izrežejo 2 smučki (6x50 cm), ter z njimi trenirajo po parketu ali takšni podobni drseči podlagi. Vaje, ki so primerne za začetnike, so predvsem tiste, ki temeljijo na drsenju oz. na podaljšanem koraku, zato lahko s takimi smučmi drsijo levo in desno, naprej in nazaj, ali pa izvajajo »twist« korak. Pomembno je, da se smučki ne prekriza. Pri vsaki vaji naj pazijo na to, da ne prekrizajo smučk. Tak način spoznavanja z opremo in začetnimi gibalnimi nalogami, omogoča otroku, da bo na smučišču lažje osvojil smučarsko znanje.

»Nedvomno je športna dejavnost in s tem tudi smučanje za otrokov celostni razvoj izrednega pomena. Otrokova potreba in pravica po gibanju oziroma gibalnih aktivnosti morata biti zagotovljeni tako v šolah, zunajšolskih dejavnostih kot tudi v prostem času, kjer koli pač otrok je. To moramo otroku omogočiti tudi v zimskem času, ko so igrišča pokrita s snegom in je temperatura nekoliko nižja. Prav z gibanjem na svežem zraku izdatno pripomoremo k ohranjanju in h kreptvi otrokovega zdravja in k bujenju njegove ljubezni do narave. Zato so vse aktivnosti v naravi v zimskem času prijetna in koristna poživitev. To je način, kako otroci z radostjo, veseljem in sproščenostjo na nevsiljiv način vzljubijo novo vrsto gibanja in se prilagodijo na nove življenjske razmere. Poleg številnih drugih radosti, ki jih otrok doživlja in spoznava na snegu, osvoji tudi specifičen način gibanja, ki predstavlja pomemben prispevek k njegovi gibalni učinkovitosti. Zato nas sneg in mraz ne smeta zadržati v ogrevanih zaprtih prostorih šol in vrtcev. Otrokom organiziramo zanimivo, sproščeno in zabavno aktivnost tudi zunaj, na snegu in svežem zraku. Igra in snežni poligon, ki otroku pričara poseben svet, v katerem se bo zabaval, so primarna vsebina in sredstvo, s katerim pristopimo k smučarskemu opismenjevanju otrok. Seveda morajo biti otroci za tako aktivnost primerno telesno pripravljene in opremljeni. Da je igra v vetru, snegu in mrazu neprijetna in otroka ne pritegne, je običajno zmotno mišljenje, ki se rodi v odraslem človeku. Otrok bo z veseljem izrabil priložnost za aktivnost, le ponuditi mu jo je treba in ga primerno organizirati« (Pišot in Videmšek, 2004, str. 15-16).

Prav tako Pišot in Videmšek (2004) navajata, kako določena izbrana gibalna aktivnost razvija določene sposobnosti in znanja, ki bodo otroku v prihodnosti še kako prav prišle in jih bo lahko primerno uporabljal. V ta namen so gibalne naloge vključene v poligone pogoj za osvojitev nekaterih gibalnih vzorcev za učenje smučanja. Vedeti moramo, da so nekateri vzorci primerni za določeno starostno obdobje, zato morajo biti pomembne osnove pridobljene v obdobju, kjer je pripravljenost za aktivnost največja, prav tako pa tudi zmanjšano tveganje za poškodbe. Odrasli se zelo razlikujejo od otrok, pomembno je le - to, da si v zgodnjem obdobju pridobimo nekatere osnove, ki jih lahko nadgrajujemo tudi kasneje (v srednji šoli, po dvajsetem letu, morda celo v odraslem obdobju). Vsi učitelji smučanja vemo, da pri odraslem začetniku slišimo nešteto izgovorov, zakaj je njegovo znanje začetniško, prav zato je treba določene osnove osvojiti čimprej.

Članek z naslovom Otroci in smučanje: kako začeti, je dober primer kako otroka vpeljati v smučanje in katera so priporočila, ki naj bi jih kot učitelj ali starš spoštoval. Poleg potrebne in

obvezne opreme, ki je zapisana v začetku članka, avtor navaja tudi nekatere predloge o tem kako je začetek učenja najbolj priporočljiv. V ta namen dodaja nekaj alinej, katerih se tudi sama držim. Med njimi so:

- Naj bo smučanje zabavno: otroci naj pri sebi imajo nekaj dobrot (čokoladice), ki si jih kot nagrado lahko poslužujejo na npr. sedežnici. Le - ti naj služijo kot spodbuda za dolgo smučanje.
- Otroci naj vadijo tudi brez smuči: kot učitelj poišči rahlo vzpetino, kjer naj otroci drsijo tako po smučkah, kot tudi brez njih. Avtor dodaja, da za takšno vadbo ne potrebuješ sedežnice, v pomenu, da ne potrebuješ vrhunškega smučišča za prve zavoje.
- Poskrbite za rezervna oblačila: majhnim otrokom se velikokrat zgodi, da jim »uide«, prav tako velikim, zato dodatna ali rezervna oblačila (ki jih lahko pustite v brunarici) niso odveč.
- Vodenje z igro: avtor na zabaven način opisuje primer »dolge poti s sedežnico«. V primeru slabega in mrzlega vremena poj pesmice, igray se rime.
- Osredotoči se na zavoje: ustavljanje je pomembna stvar, brez katerega ne moremo začeti s smučanjem. Vendar so zavoji tudi zelo pomembna tehnična sposobnost, kateri izhajajo iz gležnjev, kolen in bokov.
- Sledi vodji: otroci igraje začutijo in osvojijo zavoje, predvsem z igro, ki temelji na oponašanju (oponašanje živali).
- Pogovori se z upravljalci smučišča: v primeru, da se na sedežnico podaš z otrokom ali začetnikom, naj le - ti upočasnijo in na kakršenkoli način pripomorejo k varnemu vstopanju.

Jones (2016) v svojem članku opisuje, da so otroci, ki prihajajo na tečaje smučanja različnih sposobnosti, spola, starosti in v različni pripravljenosti. Pomembno je, da vsakega otroka posebej obravnavamo individualno, da lahko postavimo neko oceno. Prav tako so otroci iz različnih okolji in bodo smučanje jemali vsak na svoj način, odgovor na smučanje je zato različen, avtor pravi, da večji kot pri odraslih osebah. Prav zato, se otrok ne obravnava glede na socialni in okolni status, saj se zna zgoditi, da bodo otroci reagirali stresno in ne bodo znali stvari obvladovati. Večinoma se zgodi, da so otroci v tečajih smučanja prvič odsotni od svojih staršev, prav tako pa so nekateri tudi prvič videli sneg, kaj šele ure preživeli na »dolгих deskah« ali celo bili športno aktivni.

1.4.1. UPORABA PRIPOMOČKOV PRI UČENJU SMUČANJA

Videmšek in Pišot (2004) poudarjata, da raznolikost uporabe pripomočkov, mora vsak učitelj smučanja dobro poznati in uporabljati. V delo je potrebno vključiti veliko število najrazličnejših improviziranih pripomočkov (zahtevni, moderni, dragi,...). Znanje posameznega učitelja in način kako bo uporabljal te pripomočke je pogoj, da delo poživi in otroku ponudi čim več. Prav po takih značilnostih pa prepoznamo dobrega učitelja z ustreznim pedagoškim znanjem. Otroku vsako različno uporabo pripomočka smatra kot novo nalogo, novo situacijo. Zato učitelji z večletnimi izkušnjami dobro vemo, kaj vse sprožijo določeni pripomočki, saj otrok doživlja vsak pripomoček in vajo drugače. Pri najmlajših je prav to, tista prednost dela, saj lahko zelo hitro naučimo novo vsebino in obogatimo gibalno znanje. Ni pa le to prednost, določeni pripomočki imajo tudi psihološki učinek, otrok se z njim pozitivno poveže in tako prežene nekatere strahove, kot so: »strah pred padcem, strmino, odsotnost staršev, nepoznani učitelji ali nova skupina otrok...« (Videmšek in Pišot, 2004, str. 40), obogati čustveno učenje, ter motivira pri usvajanju gibalnih vsebin.

Rausaljevič idr. (2012) opisujejo, da je učitelj tisti, ki izbira pripomočke, zato mora dobro poskrbeti, da je izbira moderna, dovolj zahtevna, dražja in tudi tista, ki so vedno pri roki. Najbolj pa je pomembno, da izbere takšnega, ki otroka nekaj nauči, da je zanimiv in da otroku ponudi nekaj več. In prav tu lahko ločimo dobrega učitelja smučanja, kateri vedo kakšna je njihova pedagoška odgovornost, od tistih, ki to niso.

Videmšek in Pišot (2004, str. 40-41) navajata izbiro pripomočkov glede na:

- »GLEDE NA OTROKA
 - starost (kronološka, mentalna – razvojna stopnja),
 - predznanje,
 - sposobnosti,
 - razpoloženje, počutje, motivacijo ...

- GLEDE NA UČITELJA
 - stopnjo učnega procesa (posredovanje novih informacij, utrjevanje, preverjanje),
 - del vadbene ure (pripravljalni, glavni, sklepni del),
 - izbrane vsebine (smuk naravnost, navezovanje paralelnih zavojev ...),
 - možnosti izbire terena,

- razpoložljiva sredstva...«

Učitelji izbiramo tudi takšne pripomočke, ki so primerni za označevanje terena, zato preden otroke pripeljemo na smučišče, moramo poskrbeti, da je teren varen, poleg tega pa zagotovimo, da bo smučanje za otroka privlačno in ga bo spodbujalo k aktivnosti na snegu. Za pripravo in označevanje terena imamo na voljo veliko pripomočkov, kot so različni barvni tulci, količki, vrvi,... Popestritev je večja, če imamo na razpolago različne pravljjične podobe, balone ali celo glasbo.

Ko izbiramo pripomočke, pa je dobro, da so le - ti odporni na različna vremenska razmerja (vlaga, dež, mraz), prav tako, pa morajo biti varni (nepoškodovani, brez ostrih robov), privlačnega videza (pisane in žive barve) in materialov (gumijasti, zaščitni les, plastični).

Lešnik in Žvan (2007) opisujeta med kakšnimi lahko izbiramo:

- visokimi in nizkimi stožci
- obroči (veliki, srednji, mali; leseni, plastični, gumijasti, itd.),
- žogami (velike, majhne, mehke, itd.),
- palicami, različno dolgimi količki,
- različnimi talnimi označbami
- baloni,
- kolebnicami,
- kockami,
- blazinami,
- piščalkami,
- kiji, itd.

Prav tako Lešnik in Žvan (2007, str.67) navajata razloge za uporabo učnih pripomočkov v procesu učenja smučanja:

- »zaradi svoje oblike in barve so očem in smučarju prijazni ter nenevarni,
- dvig motivacije vadečih,
- praktičnost in široka paleta možnosti uporabe,
- enostaven transport, itd«.

Tudi Videmšek, Karpljuk, Štihec in Flisek (2008) dodajajo, da so pomembni dejavniki za kakovostno izvajanje športnih dejavnosti in s tem za ustrezen razvoj otrokovih gibalnih sposobnosti ter hitrejše usvajanje znanja smučanja nedvomno učni pripomočki in igrala.

V smučanju pa je zelo pomembno, da izberemo primerno opremo. Ta mora biti udobna in varna za sproščeno smučanje. Moramo vedeti, da je nakup smučarske opreme velik zalogaj, vendar se lahko odločimo tudi za rabljeno. Pomembno je, da oprema ustreza otroku glede na njegovo velikost, težo in znanje, saj je le dobra oprema ključ do uspešne prilagoditve na specifično okolje. Staršem svetujemo, naj opremo poizkusijo že pred odhodom na smučišče. Izbira smučarske opreme:

- smuči
- varnostne vezi
- smučarski čevlji
- smučarske palice
- smučarska obleka
- varnostna čelada, ter očala
- smučarske rokavice (Videmšek in Pišot, 2004).

1.4.2. CELOSTNOST GIBALNEGA RAZVOJA OTROKA

»Otrokov razvoj se odraža na različnih področjih, ki so med seboj povezana; razvoj je več razsežnosten. Sodobne razvojne teorije kažejo, da poteka razvoj na gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju usklajeno in celostno. Spremembe na enem področju so povezane s spremembami na ostalih temeljnih področjih razvoja. Razvoj ni vedno le kontinuiran, temveč občasno tudi diskontinuiran proces, poteka v značilnih stopnjah, ki se pojavijo v približno enako starostnih obdobjih, za katera je značilno tipično vedenje otrok« (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007, str. 19).

Na kvaliteto in kvantiteto otrokovega razvoja vplivajo določeni dejavniki, ki so odvisni od dednosti, okolja in otrokove lastne aktivnosti. Tisti dejavniki, ki so pridobljeni z lastno aktivnostjo, ter s prilagajanjem na okolje, odločilno vplivajo na spremembe pri otroku (rast in razvoj, zorenje in izkušnje). Vsak otrok ima v sebi željo po razvoju in ohranjanju že obstoječega. Temu nasprotno, nastane konflikt, ki je kot dejavnik v razvoju nepogrešljiv. Otrok

ves čas razvoja ohranja ravnovesje, ter se prilagaja novim situacijam, potrebam, ter možnostim, ki ga dela večjega in zrejšega. Aktivno prilagajanje na okolje, ki teče celo življenje, imenujemo adaptacija (Videmšek in Pišot, 2007).

Motorični razvoj se kaže kot oblika in funkcija psihofizičnega razvoja, začne pa se že v predporodni dobi in se stalno izpopolnjuje. Motorični razvoj je najbolj izrazit v prvih treh letih življenja, v prvih dveh letih pa človek doseže takšen gibalni razvoj, ki ga ne more nobeno drugo bitje. Ta se kaže predvsem v pokončni hoji. Od novorojenčka, ki se sam ne more premakniti z mesta ali prijati preprostega predmeta, otrok kasneje doseže stopnjo, ko lahko sam obvladuje prostor in manipulira s predmeti (Horvat in Magajna, 1987).

Videmšek idr. (2003) pa še dodajajo, da se otroci razlikujejo in da se ne razvijajo enako. Prav zato lahko vidimo njihove razlike v gibalnem razvoju. Gibanje pa je tisto, kar v veliki meri vpliva na otrokov gibalni razvoj. Razvoj in rast pa sta tista dejavnika, ki sta odvisna od gibanja.

Videmškova in Pišot (2007) trdita, da je otrokov razvoj celosten, ter da se razvija na različnih področjih hkrati in usklajeno (gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju).

1.4.3. GIBALNE SPOSOBNOSTI V ALPSKEM SMUČANJU

»Brez dvoma je alpsko smučanje ena od športnih dejavnosti, ki zahteva odlično sintezo gibalnih sposobnosti, psihičnih lastnosti, socialnih in drugih značilnosti udeležencev ter njihovo uresničitev v trenutku športnega nastopa. Vse naštetu zahteva veliko znanstvenih informacij podprtih z natančnimi meritvami vseh teh značilnosti in lastnosti. Posamezna športna aktivnost ima namreč svoj smisel samo takrat, kadar lahko njene procese kontroliramo, rezultate pa objektivno nadzorujemo. Za spremljanje razvoja alpskega smučanja je potrebno dosledno opravljati določene raziskave (tako na področju tehnike kot tudi na področju kondicijske priprave) ter vedno nove izsledke posredovati strokovnim kadrom, ki s kvalitetnejšim vodenjem trenajnega procesa lahko zagotovijo boljše rezultate« (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011, str. 70-71).

»Pistotnik (2003) v svoji knjigi navaja, da pri razumevanju psihomotoričnih procesov ter ostalih dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost učenja smučanja, ima pomembno vlogo skladnost smučarskih gibalnih struktur z naravno motoriko človeka. Različne načine gibanja (v prostoru in času) v strokovnem smislu opredeljujemo kot lokomocije in manipulacije, osnovo tem pa v prvi vrsti predstavljajo tako imenovane elementarne oblike gibanja, med katere uvrščamo plazenja, lazenja, hojo, tek, plezanja, skoke, dviganja, nošenja, potiskanja in vlečenja ter padce«.

»Lešnik in Žvan (2007, str.16) pa temu dodajata, da čeprav navedeni načini gibanja v marsikateri športni panogi nimajo prednostnega značaja, pa so brez dvoma v večji ali manjši meri, vsaj kot del telesne priprave, prisotni v vseh športih. Ne glede na zahtevne gibalne akcije v določenem športu (pravila, racionalnost izvedb...), mora biti priprava subjekta vezana na raznovrstnost in vsestransko vadbo celega telesa. Med zgoraj naštetimi oblikami gibanja na prvi pogled opazimo načine, ki s smučanjem nimajo neposredne zveze (plazenja, lazenja, plezanja). Bolj kot to je pomembno, da lahko med navedenimi naravnimi načini gibanja opazimo tudi takšna, ki smo jih v preteklosti vsaj na terenu (ne)hote zanemarjali (skoki, padci,...)«.

1.4.3.1 UGOTOVITVE IZ DELA ALPSKIH ŠOL

Opažanja, ki so bila ugotovljena s strani alpske šole ponovno opozarjajo na določene ugotovitve, katere bi se morali držati vsi učitelji, demonstratorji. Pomembna stvar je, da sledijo novostim. Delo vključuje delo z otroki, saj biti dober učitelj pomeni nadomestilo staršev. V ta namen avtor opisuje nekatere zahteve in priporočila, ki bi ji bilo smotrno upoštevati:

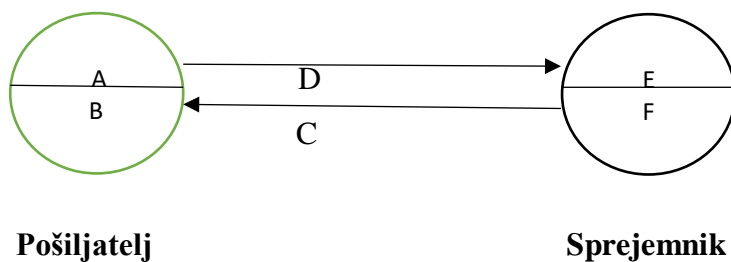
- motorično slabo pripravljene otroci ne smejo na sneg, ki se kaže kot v premajhnem številu tedenskih »treningov« in slabo programiranem delu;
- v neprimerni oz. slabo pripravljene opremi
- frontalni način poučevanja (Petrovič in Žvan, 1985).

1.4.4. KOMUNIKACIJA UČITELJ-UČENEC

Do nesporazumov prihaja ravno takrat, ko trenerjeva in učiteljeva komunikacija ni primerna. Ti nesporazumi se pojavljajo med učitelj - učenec, učenec - učitelj ter učenec - učenec. Kljub dobro razumljivi človeški govorici, pa zapleten medoseben odnos in obremenilne okoliščine v športu ne prinašajo nič kaj dobrega.

Da je govor najpomembnejši način komunikacije, ni resnično, saj besede predstavljajo le 7% sporočila, višina in barva glasu 38%, ostalo 55% pa je govorica telesa.

Treba je poudariti, da je pri komunikaciji zelo pomembno to, da sta izvor-oddajnik in sprejemnik hkrati ista oseba. Izvor razvije sporočilo, oddajnik to pretvori v določene znake in ga inkodira. Nato to sporočilo odda sprejemniku, ta pa ga dekodira. Za lažje razumevanje nam to prikazuje spodnja slika 1. Poznamo različne vrste komunikacije, kot so: govorna, glasovna, taktilna, telesna, vonjalna in prostorska (Tušak in Tušak, 2003).



Slika 1. Elementi komunikacijskega procesa (Tušak in Tušak, 2003).

1.4.5. VARNOST NA SMUČIŠČU

Videmšek in Pišot (2004) navajata, da je varnost na smučišču zelo pomembna, zato mora učitelj smučanja poznati vse zakonitosti, ter upoštevati pravila za varnost, saj je le tako lahko zgled bodočim smučarjem. Med vsako situacijo, ki se zgodi na smučišču, je potrebno otroke poučiti, poleg tega pa jih naučiti tudi pomen označb na smučišču.

Pred odhodom na smučišče, si mora učitelj dobro ogledati kraj dogodka, predvsem mlajši otroci morajo smučati na označenem delu smučišča. Poleg tega je ne le obveza, ampak nuja, da učitelj pouči otroke o pravilih in predpisih še preden vstopijo na proge. Seveda si lahko pomaga z slikovnim gradivom, ki na zabaven način prikazuje določena pravila, v ta namen so določili 10 FIS pravil, katere mora upoštevati vsak udeleženeec na smučišču.

1.5. MOTIVACIJA V ŠPORTU

Musek in Pečjak (1992, str. 57) razlagata, da je naše obnašanje motivirano: »po eni strani ga spodbujajo različne silnice (potrebe, nagoni, motivi), po drugi strani je usmerjeno k različnim ciljem (ciljni objekti, vrednote, ideali)«. Motivacijske dejavnike razdelimo na prvine motivacije potiskanja (potrebe, nagoni) in na prvine motivacije privlačnosti (vrednote, ideale in druge motivacijske cilje).

Tušak (1999) zapisuje, da se v športu psihologija ukvarja z velikim številom psiholoških značilnosti športne aktivnosti. Motivacija je eden izmed pomembnih dejavnikov v psihologiji športa, predvsem pa raziskave temeljijo bolj kot ne na posamezni športni aktivnosti. Da bolje razumemo sam pomen motivacije, je treba k problemu oz. cilju pristopiti s specifičnimi modeli, ki se kombinirajo s splošno psihologijo.

Pri učenju smučanja je zelo pomembno, da je nivo motivacije visok, saj je »feedback« znanja na začetku bolj nizek. Poleg osnovnih didaktičnih in metodoloških prijemov, je igra tista, ki omogoča, da bodo napake manjše, prav tako pa je tudi tveganje za nastanek manjši, zato je igra tista, ki predstavlja primeren način učenja z veliko mero humorja. Poleg osnovnih znanj smučanja, pa otrok skozi igro razvije še ostale veščine, kot so sposobnost komunikacije, aktivnost, odgovornost ter zmanjšuje strah pred napako (Tušak, 2004, v Videmšek in Pišot, 2004).

»Veliko avtorjev priporoča, da naj trenerji otrok poudarjajo pomen igre, saj se otrok skozi igro razvija, vse aktivnosti pa so zanje vir uživanja (Dick, 1997, v Kajtna in Jeromen, 2013, str. 13). Igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja (hoja, tek, plazenje, skoki, plezanje, meti...) in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam, imenujemo elementarne igre. V športu predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s katerim lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo motorične sposobnosti in se seznanijo z različnimi motoričnimi informacijami. Z vključevanjem motoričnih iger v trening lahko trener doseže, da bodo mladi športniki razvijali ljubezen do športa, posredno pa bodo trenerji vplivali na notranjo motivacijo, ki je pri mladem športniku ključnega pomena« (Kajtna in Jeromen, 2013, str. 13).

Med dve značilnosti motivacije spadata spodbujanje in usmerjanje. Zagon in energijo za usmerjanje k določeni stvari, pa nam omogočajo motivi. V motivaciji imamo opraviti z dvema različnima motivoma, eden izmed njih je motiv potiskanja (nagoni, potrebe), na drugi strani pa motiv privlačnosti (cilji, ideali, vrednote). Lahko se zgodi, da oba motiva spodbujata enako vedenje. Nagoni in potrebe so homeostatično uravnani in izvirajo iz človeka, privlačnostna motivacija pa je tista, ki je za vsakega posameznika in njegovo delovanje pomembna. Predvsem so to duhovni motivi - cilji, ideali in vrednote. Človek je bitje, ki združuje biološko, telesno naravo z duhovno in včasih se v njem obe spopadeta (Kajtna in Jeromen, 2013).

Zanimivo je tudi kaj je tisto, kar nas vleče v šport. Kajtna in Jeromen (2007) opisujeta, da je najpogostejši odgovor, potreba po uživanju, doživetjih in zabavi. Ljudje si izbirajo v življenju to, kar jih zabava, predvsem takrat, kadar je nivo aktivacije prenizek, si iščemo stimulacijo tako, da posežemo po zabavi. Po drugi strani, pa kadar imamo preveč aktivacije, reagiramo s strahom in poskušamo doživetja zmanjšati.

»Pri otrocih, ki se učijo smučati, prevladuje predvsem motiv privlačnosti, saj pogosto sledijo različnim ciljem, ki si jih določijo. Pri mlajših smučarjih je cilj velikokrat biti tako dober kot učitelj, ali biti hitrejši od ostalih ali navdušiti svoje starše z napredkom smučarske tehnike. Otroci imajo različne cilje, vendar je v trenutku uresničitve teh ciljev zadovoljstvo otrok neizmerno« (Štefok, 2010, str.13).

Učitelja smučanja zanimajo konkretni načini kako motivirati učenca k dejavnosti, ki je sam ne bi zmoget, hkrati pa je tudi odgovoren, da jo bo učenec res naredil. Posamezniku se je treba prilagoditi, saj vsak zahteva lastno tehniko motiviranja (Štefok, 2010).

Tušak (2003) poudarja, da morajo učitelji zelo dobro poznati motive pri učenju smučanja, zato naj učitelji ali trenerji uporabljajo naslednje tehnike:

- »priskrbeti čas za razvedrilo, zabavo pri vsakih vajah, treningu;
- priskrbeti oz. organizirati situacijo, kjer tekmovalci lahko ocenijo lasten nivo sposobnosti;
- pomagati športniku, da izboljšuje sposobnosti in da se nauči novih spretnosti;
- poskrbeti, da so športniki čim več s prijatelji, torej organizirati družbene aktivnosti med samim treningom in po njem;
- nenehno se truditi, da je trening vedno zanimiv« (Tušak in Tušak, 2003, str. 59).

Pomembno je, da trener ali učitelj smučanja razume razloge, zakaj se je otrok začel ukvarjati s smučanjem. Tako lahko strukturira okolje, ki omogoča pridobitev določenih kompetenc in izkušenj, ki jih otrok potrebuje. Vse to lahko pozitivno vpliva na motivacijo otroka v smučanju, saj izboljšana motivacija prispeva k izboljšanju osebnega zadovoljstva otroka ob smučanju (Tušak, 1994).

1.5.1 CILJI

V procesu motiviranja je najpomembnejše postavljanje ciljev. Z ustreznim vedenjem človek poskuša doseči cilje, ki si jih je zadal. Dosego ciljev pa zadovolji njegove potrebe. Razlog za določeno vedenje so motivi, ki so usmerjeni k ciljem. Potrebe jih vzdržujejo, dokler ne pride do zadovoljitve (Tušak in Tušak, 2001, v Kajtna in Jeronem, 2013). Človek si na poti do cilja postavi lažje in hitreje dosegljive cilje, ki se večinoma končajo pozitivno in pri človeku dvignejo moralo na poti do uresničitve začetnega cilja. Če teh vmesnih ciljev ne bi bilo, bi bil čas med postavitvijo in dosego cilja predolg časovni razmik, zato bi človek premalo verjel in zaupal v dosego cilja, za kar bi motivacija upadla in cilja nebi uspešno dosegel. Kadar se želimo motivirati za trening, je postavljanje ciljev pomembna aktivnost, glede na postavljen cilj pa v sebi določimo vedenje, s katerim ga bomo dosegli. Cilji so lahko »večstopenjski« - dnevni, tedenski, mesečni, sezonski. Lahko si postavimo tudi dolgoročne cilje, kot so življenjski ali sanjski cilji, vendar do njih vodijo še drugi vmesni cilji. Zelo pomembno je, da si postavljamo takšne cilje, ki zadovoljijo naše potrebe (Kajtna in Jeromen, 2013).

Zupan (2010) v svoji diplomski nalogi navaja, da je včasih potrebno postaviti etapne cilje, katere bi si želeli pridobiti pred končnim ciljem. Te se lahko postavijo glede na predznanje otrok, njihovo motorično razvitost ter učinkovitost, ter seveda tudi razvojno in mentalno starost, s pomočjo katerih lahko predvidimo kakšna bo zmožnost dožemanja novih nalog in vsebin. Etapne cilje se tako dosega vsakič sproti in se dopolnjujejo za posamezno skupino. Potrebno pa je izbirati tudi primerna sredstva in pripomočke, s katerimi bomo to uspeli doseči. Če do tega ne pridemo, se lahko zgodi, da otrok izgubi voljo in željo po doseganju novih vsebin, predvsem pa se zgodi takrat, kadar se v ospredje postavlja le učenje, pozabi pa se na vse druge temu primerne stvari.

1.5.1 STORILNOSTNA MOTIVACIJA

Tušak (1999) navaja, da se storilnost kaže predvsem po želji za uspeh in izogibanju neuspeha. Storilnostna motivacija je pozitivna takrat, ko je motiv za uspeh večji od motiva za neuspeh. Pri tej vrsti motivacije se kaže najbolj v potrebi po dosežkih. Tisti, ki so visoko storilnostno motivirani si izberejo takšne cilje, ki jim predstavljajo izziv, so pa tudi dosegljivi. Takšnim športnikom ni pomembna nagrada, vendar le storilnost. Za dosego ciljev, pa je nujna povratna informacija o uspešnosti njihovega dela. Da je storilnostna motivacija pomembna, kaže tudi povišana koncentracija za delo, saj takšni ljudje lažje usmerjajo svoje vedenje v dosego cilja.

Storilnostno motivacijo delimo:

- na pozitivno in negativno. Pozitivna je tista, ki teži k želji po dosežku, medtem ko je negativna tista, ki teži k izogibanju kaznim in posledicam
- na intrinzična in ekstrinzična. Prva je notranja in je pozitivna, druga je zunanja in je pozitivna/negativna.

Determinante storilnostnega vedenja pa so:

- »motivi izogibanja in približevanja in njihove incentivne vrednosti,
- pričakovanja,
- incentivne vrednosti uspeha in neuspeha,
- kognitivne ocene uspeha in neuspeha«.

Storilnostno vedenje pa se definira kot:

- »vedenjska intenziteta (poskušati bolje, močneje itd., »trying hard«),
- vztrajnost (vztrajati kljub možnim negativnim posledicam oz. neuspehom ali počasnemu napredovanju),
- izbira možnih akcij oz. aktivnosti za doseganje ciljev in
- nastop, izvedba oz. rezultat te aktivnosti« (Tušak in Tušak, 2003, str. 48).

O storilnostnemu vedenju govorimo takrat, kadar se udeleženci trudijo močneje kot bi se sicer. Prav tako je nivo njihove koncentracije višji, pozornost pa usmerjajo vsemu, kar je v povezavi s športom (Tušak in Tušak, 2003).

1.5.2. ZUNANJA IN NOTRANJA MOTIVACIJA

Deci in Ryan (1985, v Kajtna in Tušak, 2005, str.98) opredeljujeta notranjo motivacijo kot »delati nekaj zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz samega nastopanja oz. izvajanja aktivnosti«.

Pri notranji motivaciji delovanje izhaja iz dejavnosti same, saj podkrepitev izvira v nas. Učenje poteka zato, da bi se nekaj naučili, razvili svoje sposobnosti, ter dosegli nekaj kar nas zanima. Sam proces je pomembnejši od rezultata in se sam po sebi šteje kot zadovoljstvo. Poleg tega pa je notranja motivacija trajnejša, kakovostnejša, ter dosega boljše rezultate, povezana pa je z spontanostjo, užitkom in interesom. Med vire notranje motivacije štejemo radovednost, ter željo po spoznanju nečesa novega (Marentič Požarnik, 2000).

Zunanja motivacija pa je posledica zunanjih dejavnikov, kot so pohvala, nagrada in izogibanje graji. Učenje je tako le sredstvo za doseganje pozitivnih in izogibanje negativnim posledicam. Zunanja motivacija običajno ni trajna, preneha takrat, kadar vir zunanje podkrepitev izgine (Marentič Požarnik, 2000). »Pri mlajših otrocih je zelo prisotna zunanja motivacija, saj vemo, da so starši tisti, ki si želijo, da bi njihov otrok znal smučati. Starši pripeljejo svojega otroka na smučišče in od njega pričakujejo, da se bo z veseljem učil smučati. Štiri ali petletni otroci, ki prvič pridejo na smučišče, pogosto še nimajo dovolj razvite notranje motivacije, ker ne vedo, kaj pričakovati. Pri prvih korakih učenja taki otroci potrebujejo veliko zunanjih spodbud (pohval, nagrajevanja). V prvi vrsti smo učitelji smučanja tisti, ki moramo ta motivacijski proces sprožiti, da bo otrok smučal zaradi veselja do te aktivnosti« (Vidmar, 2014, str. 14).

1.5.3. TEORIJE MOTIVACIJ

Tušak in Tušak (2003) poimenujeta 4 različne teorije motivacije:

- KOGNITIVNE TEORIJE MOTIVACIJE

Kognicija predstavlja vsakršno dejanje, za katerega človek misli, da je za nekaj sposoben, torej, če človek misli in dobi idejo, da bi bil sposoben za npr. smučanje, se s tem začne ukvarjati, drugače izbere nekaj drugega. Ima pa kognicija tudi nekaj slabosti in sicer ne vključuje podzavesti, ki pa zanemari velik del motivacije.

Z razvojem tehnologije in znanosti so se danes uveljavila socialno - kognitivna pojmovanja motivacije, ki so usmerjena v človekovo kognitivno ravnanje v družbi. Pri iskanju teorije motivacije, smo na zelo dobri poti, vendar pa še vedno iščemo preveč parcialnih teorij, ki pojasnjujejo motivacijsko vedenje, ne pa celostnega in dinamičnega modela motivacije. Zato imamo pri posploševanju motivacije v športu kar težko nalogo.

- HEDONISTIČNE TEORIJE MOTIVACIJE

Hedonizem predstavlja dimenzijo ugodja, kjer so v osredju kot glavna dobrina sreča ali zadovoljstvo in predstavljajo najpomembnejšo stvar. V tem primeru, se ljudje ukvarjajo športom zato, da bi bili srečni in se izognili nezadovoljstvu. Poleg teh občutkov, ki vplivajo na naše vedenje, imajo pomemben vpliv tudi socialni in kulturni faktorji. Slabost tega teoretičnega koncepta - ugodje ali bolečina in zadovoljstvo ali nezadovoljstvo, je veliki meri subjektivne narave, brez objektivnega merjenja pa je težko karkoli znanstvenega dokazati. Zato, ta teorija ni bila nikoli sprejeta oz. verjetna, je pa še vedno veja drugih teorij.

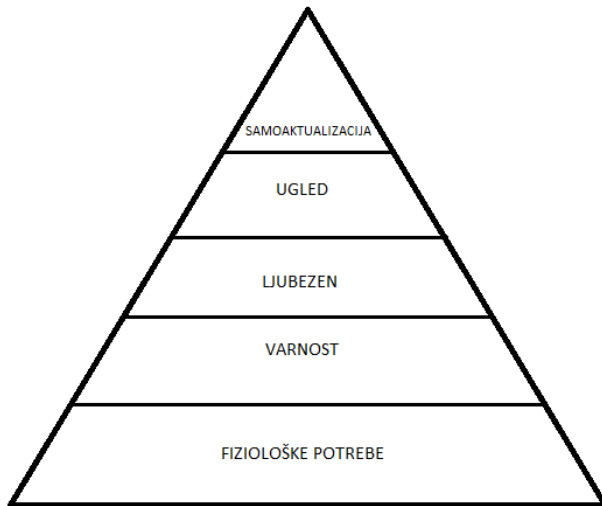
- INSTINKVISTIČNE TEORIJE

Te teorije so že zelo stare, saj nagoni (instinkti) predstavljajo najbolj enostavno razlago vedenja. Instinkt ali nagon je vedenjski vzorec, ki je prirojen in se ga ne da naučiti. V športu jih lahko zasledimo v izjavah športnikov in trenerjev. Slabost te teorije je v tem, da so vedenje kar poimenovalo za nagonsko, vendar ga niso razložili. Danes večina psihologov zavrača to teorijo, vendar so nekateri trendi ponovno poudarili pomen nagonskega oz. instiktivnega vedenja.

- TEORIJE GONA

Gon opredeljujejo kot fiziološki pogoj, ki zadovolji njene potrebe. Potreba pa človeku omogoči, da se prilagodi na okolje. Primer (žeja – zadovoljitev po tekočini). Iz tega primarnega gona pa se kasneje razvije sekundarni oz. naučeni gon.

Musek in Pečjak (1992) razlagata, da pri nekaterih potrebah težje prenašamo nezadovoljstvo kot pri drugih. Lažje prebrodimo nezadovoljenost potreb po ugledu, kot pa denimo, lakoto ali žejo. Med glavnimi kategorijami potreb obstaja posebna hierarhija. Ameriški psiholog Abraham Maslow si je to hierarhijo zamislil kot nekakšen »prioritetni seznam« motivacijskih področij.



Slika 2. Hierarhija motivov po Maslowu (Musek in Pečjak, 1992).

Iz slike 2, lahko razberemo seznam motivacijskih področij, ki jih predstavlja Abraham Maslow. Področja je razdelil od najmanj (fiziološke potrebe) do najbolj pomembnih (samo - aktualizacija).

1.5.4. MOTIVACIJSKA SITUACIJA IN MOTIVACIJSKI STRES

»Elementi motivacijske situacije so energija, pobudniki, potreba, motivacijska dejavnost in cilj« (Tušak in Tušak, 2003, str.35). Energetska podlaga je glavni pogoj za dejavnost, drugi pa je potreba. To je psihični primanjkljaj, porušenje homeostaze, ki stremi k stabilizaciji. Potrebe v grobem delimo na psihološke in biološke, pogosto pa se jih deli tudi na primarne in sekundarne. Primarne potrebe so tiste, ki so prirojene in so bolj intenzivne kot sekundarne, najbolj pomembne pa so instiktivne - te se kažejo pri vseh ljudeh. Za razliko od primarnih, pa so sekundarne naučene, najbolj pomembne so generične. Med njih spadajo: potreba po družbenih stikih, po ugledu, prijateljstvu, ljubezni,... Med sekundarne potrebe spadajo še specifične in individualne potrebe, ki imajo navezavo na določeno skupino ali posameznika (Tušak in Tušak, 2003).

Musek in Pečjak (1992) pravita, da so lahko potrebe organske (fiziološke, biološke) ali psihološke (potreba po zblizevanju, ugledu, spoznanju resnice). Potreba po nečem nastane takrat, ko v sebi čutimo nek primanjkljaj, lahko tudi primanjkljaj snovi. Potreba začne delovati takrat, kadar se pojavi želja po tem, da primanjkljaj nadomestimo, govorimo o zadovoljitvi

potrebe; usmerimo se k cilju. Nekatere potrebe zadovoljujemo nagonsko, nekatere pa so naučene, tako imenovan socializiran način zadovoljevanja.

Ni pa dovolj, da bi potreba sama sprožila motivacijsko dejavnost, potreben je tudi sprožilni dražljaj oz. pobudnik, da se sproži motivacijska dejavnost.

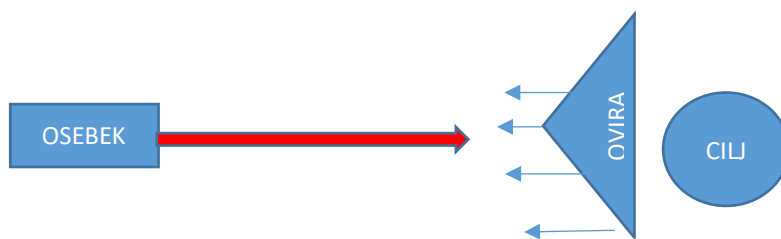
Med elemente motivacijske motivacije pa štejemo tudi cilj. Ta pa je lahko predmet, dejavnost ali pojav, ki sproži motivacijsko dejavnost s katero zadovoljimo potrebo. Delimo jih po nekaterih potrebah, najbolj pogosto po pozitivnih in negativnih. Med pozitivne štejemo nagrade, ne le materialne, temveč bolj pohvale. Cilj je lahko tudi izogibanje tistemu, kar nam lahko prepreči zadovoljitev potrebe. Na drugi strani pa imamo negativne cilje, med katere uvrščamo kazni, najbolj znan primer je graja, ali pa izvor bolečine, kateremu se poskušamo izogniti.

Prav zveza med potrebami, vedenjem in cilji je zelo pomembna za uspeh v športu, prav tako pa je tudi zelo kompleksna, saj na njih vplivajo družbeni in kulturni faktorji. Športnik zazna neko potrebo, naj bo to zunanja ali notranja, le - ta pa povzroči stanje tenzije. Nato si športnik izbere cilj, ta pa je odvisen od:

- »Športnikove percepcije pričakovanega zadovoljstva zaradi doseganja cilja,
- Razpoložljivosti ciljev v okolju,
- Športnikove ocene lastnih sposobnosti za doseg cilja,
- Socialnih norm, vrednot in določenih pravil vedenja« (Tušak in Tušak, 2003, str. 36).

1.5.5. POJAV FRUSTRACIJE

Struktura motivacije je zelo kompleksna, saj pri delovanju enega motiva skoraj nikoli ne izzove motivacijske dejavnosti. Na voljo imamo veliko motivov, tako negativnih kot pozitivnih, ki si nasprotujejo. Pri tem si lahko razlagamo, da zadovoljitev prvega, pomeni ne zadovoljitev drugega. Lahko pa so motivi hkrati pozitivni in negativni, zato le malokdaj dosežemo zelen cilj. Na poti do zelenega cilja, človek naleti na veliko ovir, ki pa nas s svojim ponavljanjem prav tako usmerjajo v dejavnost. Ovine pa so pojavi, ki blokirajo zadovoljitev potrebe. V motivacijski dejavnosti to imenujemo frustracija in konfliktnost pojavov.



Slika 3. Shema frustracijske situacije (Musek, 1982, v Tušak in Tušak, 2003).

V pojavu frustracije, nam na eni strani stoji objektivna ovira, doživljanje pa je subjektivno. Subjektivne ovire, ki jih doživimo, so po eni strani lažje premagljive, včasih tudi pozitivne, saj nas ženejo k rešitvi problema, kar pa veča naš interes in motivacijo. V primeru težjih ovir, pa ne moremo priti do ugodnih rešitev in se zato frustracijska situacija kaže v neprijetnem, subjektivnem doživljanju, kar vodi do čustvene napetosti.

V motivacijski dejavnosti nastopi ovira, kadar se pojavi drug motiv, ki nam je konkurenčen. Govorimo o konfliktnosti motivov. Nasprotovanje motivov pa izzove konflikt ali konfliktno situacijo. Zaslediti je 4 tipične konfliktno situacije:

- »plus - plus« konflikt; dva bolj ali manj enakovredna motiva, kjer zadovoljitev enega cilja, pomeni ne zadovoljitev drugega,
- »minus - minus« konflikt; izogibanje dvema enakovrednima negativnima ciljema, kjer izogibanje prvemu pomeni istočasno soočenje s posledicami drugega negativnega cilja.
- »plus - minus« konflikt oz. izbira dvovalentnega cilja; cilj, ki prinaša pozitivne ali negativne posledice, pri katerem se izogibamo cilju, ali pa ga zadovoljimo.
- Dvojni »plus - minus« konflikt; izbira med dvema ali več dvovalentnimi cilji, kateri vsi imajo tako pozitivne kot negativne posledice (Tušak in Tušak, 2003).

1.5.6. SOOČANJE S FRUSTRACIJO ALI KONFLIKTOM IN REAKCIJA

Kadar se soočamo s problemi, ki nam stojijo na poti do cilja, jih lahko rešujemo bolj ali manj uspešno. Kako se bomo teh problemov lotili, je odvisno od tega, kakšne osebnosti smo, ter kakšna je naša frustracijska občutljivost in odpornost. Le - ta nam pove, kdaj lahko zaznamo stvar za frustrirajočo. Pove nam, kolikšna je občutljivost na motivacijske ovire. Vsekakor pa je večja občutljivost dobrodošla, saj se s tem izognemo nevarnosti. Pripomore k temu, da se

pripravimo na frustracijo. Frustracijska toleranca pa predstavlja zmožnost, kako bomo prenesli frustracijski pritisk. Odvisna je od preteklih izkušenj in pogostosti frustracij.

Reakcije, ki bodo odgovorile na frustracijo so lahko različne. Poznamo konstruktivne, ki so realistične in prilagojene, ter nekonstruktivne, ki jih imenujemo tudi nerealistične in neprilagojene. Poznamo pa tudi kompromisne rešitve.

Med konstruktivne rešitve prištevamo tiste, ki težijo k premagovanju ovir in zadovoljitvi potreb, medtem ko so nekonstruktivne tiste, pred katerimi bežimo, se predamo. Gre za težnjo po sprostitvi napetosti ne glede na cilj.

Odstranitev oz. premagovanje ovire spada med najpogostejše oblike konstruktivnega načina. Za uspešno odstranitev pa je potrebno veliko energije in aktivacije. Kot druga pogosta oblika je tudi odložitev reševanja, na čas, ko bo to primerno (npr.: zaradi hladnega vremena, ne bomo delali veliko vaj na snegu, bomo pa zato nadoknadili naslednji dan). Lahko se zgodi, da se zavestno odpovemo cilju, ampak se zato preusmerimo na drug enakovreden cilj.

Za nekonstruktivne načine reševanja problemov, pa je značilna agresija ali deduktivno vedenje. Velikokrat imamo opravka z regresijo; tj. nezrelo, infantilno vedenje (jok, trma,...). Pogosto se zgodi, da človek pod frustracijskim pritiskom pade na nižjo stopnjo razvoja. Med zelo pogoste oblike spada tudi beg iz situacije, resignacija, apatija, beg v fantazijo, togo stereotipno vedenje. Značilna je tudi uporaba obrambnih mehanizmov, ki pa so le začasni in ne prinašajo končne zadovoljitve in popolne sprostitve. Ta del napetosti ostaja in se sčasoma tudi večja, kar onemogoča človeku normalno delovanje.

1.6. PROBLEM IN LASTNA IZKUŠNJA

Pri odločanju za izbor naslova magistrske naloge, Igra kot motivacijski dejavnik pri učenju smučanja, so seveda botrovale moje lastne izkušnje, ljubezen do smučanja in znanje.

Poleg želje po raziskovanju motivacije otrok na področju smučanja, pa me zelo veseli tudi psihologija in seveda poučevanje otrok. S smučanjem sem se srečala že pri treh letih, zahvala za vse naučeno pa gre mojim staršev. Že kot otroka so me vključevali v različne športne panoge,

vendar je bila želja po smučanju največja. Kasneje so me vpisali v smučarski klub, kjer sem trenirala dolgih, a zelo prijetnih enajst let. Nato pa so me pota zanesla v učiteljske vode, kjer delujem že več kot deset let. Izkušnje ki sem jih pridobila, z leti usmerjam na mlajše, ter jih poskušam čim več naučiti, ter pri tem motivirati. Da je poučevanje učinkovito, mora seveda učitelj imeti veliko izkušenj, poleg tega pa tudi veliko mero domišljije in navsezadnje željo. Z leti poučevanja učitelj ugotovi, kaj je tisto, ki otroke najbolj pritegne, in kaj tisto, ki otroka spodbudi da osvaja nova znanja. Da je poučevanje še toliko lažje, pa je potrebno narediti tudi »profil« otoka, ter poznati vse njegove sposobnosti in posebnosti, katere lahko predvidimo, zato je zelo pomembno da vsakega otroka obravnavamo individualno. Kot smo že zgoraj opisali, je igra ena tistih pomembnih faktorjev v predšolskem obdobju in seveda tudi v obdobju 1. triade osnovne šole. Skozi igro se otrok razvija in spoznava nova pravila. Med poučevanjem, sem v svoji karieri imela otroke različne starosti, prav tako tudi odrasle in vsako starostno obdobje ima svoje zahteve in želje, katere pa mora učitelj upoštevati, da lahko pripravi čim boljši učni program smučanja.

Vsako leto, še posebej v otroštvu, imajo otroci nove zahteve in temu se mora dober učitelj prilagoditi, ter tako zasnovati uro, ki bo za njih najbolj privlačna. Vedno sem se spraševala, kaj točno more vse vsebovati dan med poučevanjem smučanja, da otroke pritegne in da se naučijo čim več. Velikokrat se zgodi, da otroci potrebujejo veliko spodbude, lepih besed in igre, zato sem skozi vsa ta leta zasnovala nek koncept poučevanja, ki ga uporabljam že veliko let in je trenutno zelo učinkovit. In prav zato, sem se odločila, da raziščem, kakšna je motivacija otrok glede na moj način poučevanja smučanja v treh različnih starostnih obdobjih. Povsem jasno je, da mlajši otroci zahtevajo veliko več različnih iger, saj motivacija lahko pri njih zelo hitro upade ali naraste, zato mora imeti učitelj veliko domišljije, ki pa je eden izmed najpomembnejših faktorjev. Mislim, da v predšolskem obdobju niti ni tako pomembno kakšno je znanje smučanja, vendar le, da tehniko smučanja učitelj prikaže na čim več različnih načinov in seveda pravilno, vendar vsekakor s pomočjo igre. Pri najmlajših je zabava že to, da si morajo obuti smučarske čevlje, zapeti čelado ter se tako zapoditi po belih strminah. Ni potrebno, da so igre zelo različne, vendar je že sprememba imena igre nov izziv in pravilo, ki se ga morajo naučiti. Pri starejših pa je znanje in prikaz prvine že bolj pomemben, saj otroci veliko povzemajo iz različnih medijev in so jim športniki v veliki meri vzor. Večkrat sem slišala iz strani otrok, da želijo nekoč postati – oni. Tudi želja po poznavanju terminologije naraste, predvsem tistih strokovnih izrazov, zato je še kako pomembno, da učitelj to pozna, predvsem pa, da ima vedno pripravljen odgovor.

V svoji karieri, sem pridobila veliko izkušenj, dela čez zimo mi ne zmanjka in tudi v bodoče si želim, da bom teh dni imela čim več. Vsako leto prihajajo nove generacije na bele strmine in vsako leto so drugačne želje in pričakovanja, zato je izobraževanje zelo pomembno. Veliko izkušenj v poučevanje smučanja prinašam tudi iz drugih športov, saj ni samo tehnika tisto, kar je potrebno naučiti otroka. Naučiti ga je potrebno tudi, kako delovati v skupini, spoštovati pravila in »fair-play«, ter razumeti pomen športa na zdravje. Učitelj ni samo učitelj, temveč je še veliko več; tisti, ki otroku nudi oporo, ga nauči novih vsebin, ter delovanja v družbi – socializacije, predvsem pa njihovega izražanja in komunikacije.

Poleg motivacije, ki sem jo opazovala dnevno, sem vsakodnevno opravila tudi refleksijo pridobljenega znanja, da sem si lažje sestavila vaje za naslednji dan. Vpliv motivacije na pridobivanje znanja je zelo velik, znani angleški rek pravi: »kjer je volja, tam je moč«.

1.7. CILJI IN HIPOTEZE

Cilji magistrske naloge so preučiti kolikšna je motiviranost otrok pri uporabi nalog na poudarku igre v ogrevalnem, glavnem in ogrevalno - glavnem delu. Prav tako, pa nas bo tudi zanimalo, če se te vaje za dodatno motiviranost razlikujejo v ogrevalnem in glavnem, ali v obeh delih.

Glede na problem naloge smo postavili 4 hipoteze:

H1: Motiviranost se v ogrevalnem delu, zaradi uporabe nalog povečuje od začetka proti koncu tečaja.

H2: Motiviranost se v glavnem delu, zaradi uporabe nalog povečuje od začetka proti koncu tečaja..

H3: Motiviranost se v ogrevalnem in glavnem delu, zaradi uporabe nalog povečuje od začetka proti koncu tečaja.

H4: Motiviranost je večja v ogrevalnem kot v glavnem delu.

2. METODE DE LA

2.1. PREIZKUŠANCI

V prvem tednu je skupina vadečih, starih od 6 do 8 let, skupaj 8 otrok, od tega 2 deklici in 6 dečkov. V drugem tednu so otroci bili nekoliko mlajši, stari med 5 in 6 let, skupina pa je štela 4 deklice in 3 dečke. Zadnja, tretja skupina pa je bila starejša, otroci so bili stari med 6 in 9 let, od tega pa 5 deklic in 3 dečki. Opazovanje je bilo izvedeno preko športnega društva in se je izvajalo na Mariborskem Pohorju, kjer so otroci tudi bivali.

Opazovanje za ugotavljanje motivacije glede na poučevanje smučanja z uporabo igre, ni motila učnega procesa.

Tabela 1
Starost otrok po letih v 1., 2. in 3. tednu

	4 let	5 let	6 let	7 let	8 let	9 let	povprečje
1. Teden	/	/	3	4	1	/	6,75
2. Teden	/	3	4	/	/	/	5,57
3. Teden	/	/	1	1	5	2	7,89

Iz tabele 1 lahko razberemo starost otrok po letih ter njihovo povprečje v prvem, drugem in tretjem tednu.

2.2. PRIPOMOČKI

Pripomočki, ki so bili uporabljeni na tečajih smučanja, se večinoma niso razlikovali. Uporabljali smo pretežno stožce, klobučke, tunele, loke, »markirke«, talne označbe, obroče ter nekatere improvizirane pripomočke, kot so vejice, kamenčki,... Večinoma so se pripomočki uporabljali v ogrevalnem delu, na smučišču smo imeli večinoma talne označbe in obroče. Zahteva po pripomočkih je bila vsak teden različna, spreminjala pa se je tudi iz dneva v dan, saj se pripomočke prilagodi tudi na znanje.

Uporaba pripomočkov se je razlikovala od starosti in znanja. Največ pripomočkov smo uporabili pri starostni skupini med 5 in 6 let, kjer so otroci bili v večini začetniki, vendar že s predhodnim znanjem, najmanj pa v skupini starih med 6 in 9 let (skupina je imela najboljše predhodno znanje), kjer smo uporabljali le stožce in obroče, ter improvizirane pripomočke (smučarske palice) za pomoč pri označitvi veleslalom proge. Pripomočke smo skrbno izbrali, že glede na zabeleženo znanje ob prijavi.

2.3. POSTOPEK

Postopek zbiranja podatkov je bil izveden s pomočjo frekvenčnega vprašalnika na katerem je bilo 10 motivacijskih in 5 frustracijskih pokazateljev. Določili smo tudi lestvico in sicer od 1-5, kjer 1 pomeni »popolnoma ne«, 5 pa »popolnoma da«. Dnevno smo opazovali skupine, ter si zapisovali rezultate. Opazovanje ni oviralo učnega procesa, saj med poučevanjem nismo beležili, ugotovitve so bile zabeležene na žičnici in po učnem procesu. Vsakodnevno je bila opravljena tudi dnevna refleksija po osvojenem znanju, da smo lažje načrtovali vaje v prihodnjih dneh.

Prva skupina je bila opazovana med ogrevalnim delom, druga skupina v glavnem delu, tretja skupina pa med ogrevalnim in glavnim delom. Trajanje opazovanja je bilo 5 dni, od ponedeljka do petka za vsako skupino.

Igre in vaje pri poučevanju smučanja so bile izbrane glede na znanje in starost otrok.

Pri prvi skupini smo povečevanje motivacije glede na naloge na poudarku igre opazovali v ogrevalnem delu. Skupina je nastala glede na predznanje otrok.

Tabela 2
Starost, spol in število otrok v 1. tednu

STAROST	ŠTEVILO	DEKLICE	DEČKI
6-8 let	8	2	6

V tabeli 2 je razvidno število otrok po spolu. V skupini je bilo 8 otrok, od tega 2 deklici in 6 dečkov. Skupina je bila formirana po znanju.

Tabela 3

Izbor vaj v ogrevalnem delu, v 1. tednu

Ponedeljek	<p>Splošno ogrevanje: »Kdo se boji črnega moža«</p> <p>Gimnastične vaje: »pobiranje sadja«</p> <p>Specialno ogrevanje: postavitvev stožcev – slalom proga; vožnja s skiroji brez in s palicami.</p> <p>Sence: v parih si najprej na eni, kasneje na obeh smučeh (tudi uporaba palic) sledijo po navodilih prvega v koloni. Menjava vlog.</p>
Torek	<p>Splošno ogrevanje: »Bratec reši me«</p> <p>Gimnastične vaje: »priprava napitka«</p> <p>Specialno ogrevanje: Vožnja navkreber (štafeta - 2 skupini)</p> <p>Nogomet: vožnja po eni smučki, z stožci označeni goli. Pripomoček: žoga in stožci</p>
Sreda	<p>Splošno ogrevanje: »Požar, poplava, smučar«</p> <p>Gimnastične vaje: »pobiranje sadja«</p> <p>Specialno ogrevanje: »veriga«. Naključno izbran iz skupine prične z lovljenjem (najprej na eni smučki, nato na obeh). Tistega ki ulovi, se priključi »verigi«, tako, da se prime za roko lovilca,.... »semafor«. Vožnja po eni, nato po obeh smučeh. Na znak rdeči klobuček-ustavi, na znak rumeni klobuček-pripravi (izmenično drsenje smuči naprej, nazaj), na znak zeleni klobuček: pelji</p>
Četrtek	<p>Splošno ogrevanje: »Ptički v svoja gnezda«</p> <p>Gimnastične vaje: vsak pokaže svojo vajo, otroci stojijo v krogu</p> <p>Specialno ogrevanje: (vaje s podaljšanimi stopali)</p> <p>Nariši sonček: obračanje okoli svoje osi s prestopanjem »naša četica«: hoja naprej, na znak nariši sonček »nariši smrečico«: drsalni korak, najprej brez palic, nato z njimi.</p> <p>Slalom med vratci z rahlim naklonom</p> <p>Poligon: na rahlem naklonu 3 zavoji okoli vratc, ter prehod v tunel z zaustavljanjem pred klobučki.</p>
Petek	<p>Splošno ogrevanje: »lisica kaj rada ješ«</p> <p>Gimnastične vaje: vsak pokaže svojo vajo, lahko doda tudi podobno vajo z istim namenom</p> <p>Specialne vaje: (priprava na tekmo)</p> <p>Poligon: 4 zavoji, 2 tunela, zaustavljanje</p>

V zgornji tabeli (tabela 3) so prikazane nekatere najbolj pogoste vaje v ogrevalnem delu, ki smo jih uporabljali v 1. tednu. Vaje so prikazane po dnevih, trajanje ogrevalnega dela pa je bil 45 minut. Med poučevanjem smo uporabili tudi nekatere dodatne ali dopolnilne naloge, predvsem za tiste, ki so pri določeni nalogi izstopali. Skupina je imela že dobro predhodno znanje, vendar smo prav tako znanje preverili na otroškem poligonu. Kasneje smo smučali po bolj zahtevnih

progah, ter uporabili sedežnico. Večina otrok je bila dovolj velika in sposobna za vstop na sedežnico samostojno, drugi so bili v spremstvu. V drugem tednu smo opazovali stopnjo motiviranosti otrok v glavnem delu. Otroci so bili razporejeni v skupine po znanju. Ta skupina je že imela osnovno znanje.

Tabela 4

Starost, spol in število otrok v 2.tednu

STAROST	ŠTEVILO	DEKLICE	DEČKI
5-6	7	4	3

V tabeli 4 je prikazano število otrok razporejenih po spolu v 2. tednu. Število otrok je 7, od tega 4 deklice in 3 dečki.

Tabela 5

Izbor vaj v glavnem delu, v 2.tednu

Ponedeljek	Vaje za prilaganje na opremo: (dogajanje na progi s tekočim trakom) Smučarski čevlji: »Požar, poplava, smučar« Smuči: vzpon na rahel klanec (preproga) ter spust po eni, obeh smučeh, brez in z zaustavljanjem; igra »podaj žogo«. Poligon: tri vratca, tunel.
Torek	Vaje za prilaganje na vlečnico: Dršenje na krpici palice po eni in obeh smučeh Vlečenje na krpicah, v parih Dršenje na krpicah, slalom med vratci Vlečnica (pri upravljalcu smo dobili pravo vlečnico), s katero smo se lahko prilagodili na napravo. Poligon: 5 vratc, tunel, zaustavljanje pred »želvico«.
Sreda	Vaje za gibanje: »obleči, sleči«: otroke peljemo v »trgovino«, kjer si izberemo kos oblačila, ter si ga pomerimo. Za gibanje dol: svoje hlače slečemo, za gibanje gor: pomerimo nove,...(vsak otrok ima svoj obroč). »igranje košarke«: za gibanje dol vodimo žogo, vedno nižje, za gibanje gor: mečemo na koš (se popolnoma iztegnemo, lahko tudi odskočimo). »počisti smučke«: za gibanje dol si iz smuči počistimo sneg, za gibanje gor pomahamo v pozdrav (delo v koloni, na znak učitelja).
Četrtek	Vaje za smučarske loke s klinastimi zavoji (izpopolnjevanje tehnike): »splužimo progog«: v smuku poševno prehajamo v nov zavoj tako, da na široko razširimo smuči - klin in »zgradimo« progog. »aviončki«: roke odročimo, bodoča zunanja roka pa se v zavoj dotakne kolena in preveri, ali smo dovolj dobro zavili (koleno je pokrčeno), »pobiranje sadja«: med prečenjem sta roki vzročeni, v zavoju sadje položimo v košaro na zunanjo stran, »pozdravljanje«: med prečenjem damo roke v bok, ko zavijemo pomahamo drug drugemu, »supermeni«: zunanja roka v bok, notranja iztegnjena naprej, »kuharji«: med prečenjem pečemo »pomfri« (smuči so postavljene v širini bokov), v zavoju spečemo pico (smuči so v klinu), »papagaji«: voznja v parih, otrok si izbere katerokoli izmed že prej omenjenih iger, drugi v paru mu sledi (nato menjava)
Petek	Ponovitev vaj za gibanje in smučarske loke (kompleks vaj izvedenih v sredo in četrtek).

Tabela 5 prikazuje vaje v glavnem delu, v 2. tednu. Razporejene so po dnevih, ter prilagojene glede na predznanje otrok. Glavni del je trajal okoli 3 ure. Prav tako, so bile tudi v tem tednu različne dopolnilne ali dodatne naloge, ki so bile večinoma uporabljene individualno in po zahtevi otrok.

V tretjem tednu smo opazovali povečevanje motivacije z uporabo nalog na poudarku igre v glavnem in ogrevalnem delu. Otroci so bili razdeljeni v skupine po predhodnem znanju. V tem tednu smo se posluževali tudi otroškega poligona na smučišču, kjer so bile postavljene različne ovire v podobi živali. Na začetku smo za ponovitev smučarskega znanja uporabljali preprogo, ki nam je služila kot pomoč pri vzpenjanju, kasneje pa tekoči trak in vlečnico.

Tabela 6
Starost, spol in število otrok v 3. tednu

STAROST	ŠTEVILO	DEKLICE	DEČKI
6-9	8	5	3

V tabeli 6 lahko vidimo število otrok razporejenih po spolu v 3. tednu. Skupno število otrok je 8, od tega 5 deklic in 3 dečki. Ta skupina je bila najstarejša, ter tudi z najboljšim predznanjem.

Tabela 7

Izbor vaj v ogrevalnem in glavnem delu v 3.tednu

Ponedeljek	<p>Ogrevanje: bratec reši me«: eden izmed vadečih je lovec, ostali bežijo. Tisti, ki je ujet razkorači noge, ostali ga rešujejo tako, da se mu splazijo med nogami. » Gimnastične vaje: vsak pokaže svojo vajo, ki si sledijo od glave proti petam Specialno ogrevanje (prilaganje na drsenje, potiskanje, vzpenjanje) štafeta: pod rahlim vzponom 2 skupini. Na znak potiskanje po ravnini, nato vzpenjanje, ter spust in zaustavljanje pred klobučki. Popolna ustavitev pomeni, da lahko gre naslednji.</p>	<p>Glavni del: (drsenje, zaustavljanje) Na koncu rahle strmine pripravimo »garažo« (s klobučki naredimo polkrog). Na znak se avtomobili odpeljejo, ter se pred klobučki zaustavijo s »pico« (klinasto zaustavljanje). Različice: Med drsenjem 3x počep Ploskanje pred in za telesom Vožnja skozi dva predora Izmenično dvigovanje zadnjih delov smuči</p>
Torek	<p>»lisica kaj ješ«: otroci so piščančki, učitelj pa lisica. Piščančki sprašujejo lisico kaj rada je, po vsakem odgovoru pa se premikajo proti njej. Ko pa reče piščančki, morajo ti čimprej zbežati na svojo stran, da jih lisica ne ulovi. Igre s smučmi in palicami: -Sonožni poskoki na mestu, -sonožni poskoki z dviganjem zadnjega dela smuči, -drsenje po eni smučki, s palicami.</p>	<p>Vaje za gibanje: »košarka«. Med prečenjem roke spredaj, v višini bokov, v zavoju bodočo spodnjo roko iztegnemo visoko v zrak (najprej brez, nato poskusimo z poskokom). »obleči, sleči« otroke peljemo v »trgovino«, kjer si izberemo kos oblačila, ter si ga pomerimo. Za gibanje dol: svoje hlače slečemo, za gibanje gor: pomerimo nove,...(vsak otrok ima svoj obroč). Vaje med stožci in predori</p>
Sreda	<p>»bratec reši me« (na eni smučki). Eden izmed vadečih lovi, ostali bežijo. Tisti, ki je ujet, se usede na tla, rešen pa je, ko se nekdo dotakne njegove čelade. Štafeta: Vadeči imajo obuti obe smučki, postavljeni so po 4 v vsaki skupini. Na znak se požene prvi, okoli 3 stožcev, na koncu pa naredi »rožico« (s smučmi se obrne okoli svoje osi).</p>	<p>»jadrnica« : spust po vpadnici, ko zapiha veter, vadeči zavijejo proti robu smučišča. »aviončki« : spust po vpadnici, ter zavoj levo, čez nekaj metrov še v desno. Roki v zavoju položimo na zunanje koleno. Vaje v parih: »papagaji« : eden izmed otrok prikaže eno izmed vaj, ki smo jih delali, drugi mu sledi. Obrnemo vlogi.</p>
Četrtek	<p>»snežni mož« Na tla s klobučki zarišemo krog, ki predstavlja »varno zavetje«. Vadeči tečejo po prostoru, na znak »snežni mož prihaja«, pa se skrijejo v varno zavetje. Različica: po eni smučki, po obeh smučeh »taxi« Vadeče razporedimo v pare, kjer ima eden izmed njiju obute smučki, drugi pa stoji za njim in ga pelje na »želeni cilj« (otroci si izberejo kraj, kamor želijo iti), pri tem pa prvi stoji na smučeh, ki so poravnane, drugi pa ga potiska v željeno smer.</p>	<p>»pomagajmo si« vadeča se primeta za roke, ter skupaj naredita 3-4 zavoje. Tisti, ki je na notranji strani potisne vadečega nekoliko naprej. »potujoči klobuček« vsak izmed vadečih dobi svoj klobuček. V zavoju, gre po odzvoju klobuček visoko v zrak, nato preide do kolena. »natakar« vadeči držijo palice v dlaneh tako, da je »pladenj« (palici) poravnani, da pijača ne pade na tla.</p>
Petek	<p>»pospravi smučišče« V krog, ki smo ga označili s stožci, napolnimo z klobučki. Vadeči na znak čimprej prenesejo klobučke učitelju v roke. Različica: na eni smučki, na obeh »skiro« (štafeta) Vadeče razdelimo v dve skupini, kjer na eni smučki poskušajo čimprej priti do količka, kjer se obrnejo. Različica: uporaba palic</p>	<p>»antena« vadeči palici držijo za ročaj, pri tem pa so krplice obrnjene navzgor. Vadeči pazijo, da »ne motijo signala«, tako da sta palici čimbolj vzporedni. »aviončki« (različica s palicami). Med drsenjem sta roki odročeni, palici držimo na sredini. Na znak »letalo zavija«, pa bodoča spodnja roka prehaja k kolenu, druga je iztegnjena. »rikver« vadeči se postavijo v klinasti položaj, ter preverijo svoje znanje vožnje nazaj. Zaključna tekma: postavljena proga z 10 zastavicami.</p>

V tabeli 7 so prikazane vaje v tretjem tednu, ki so razdeljene na ogrevalni in glavni del. Vaje so tako kot v prvem in drugem tednu skrbno izbrane glede na predznanje otrok. Poleg zgoraj navedenih vaj, so bile vmes tudi nekatere dopolnilne in dodatne naloge, ki so bile namenjene tistim, ki so med poučevanjem nekoliko izstopali. Kot tudi v prejšnjih dneh tednih, smo v začetku uporabili otroški poligon, kjer smo preverili dosedanje znanje, kasneje pa smo večinoma časa smučali po bolj zahtevnih progah, ter se posluževali sedežnic. Otroci so bili že dovolj veliki, prav tako pa so pravilno znali zapreti varovalo, da so smeli sami na sedežnico.

3. REZULTATI

3.1. OPISNA STATISTIKA

Ocene, ki smo jih beležili so bile na intervalu od 1-5 (kjer 1 pomeni popolnoma ne, 5 pa popolnoma da). Pri opisni statistiki bomo zabeležili aritmetično sredino, standardni odklon, maksimum in minimum, ter skupno število spremenljivk za vsak teden posebej. Na koncu bomo te rezultate med seboj primerjali.

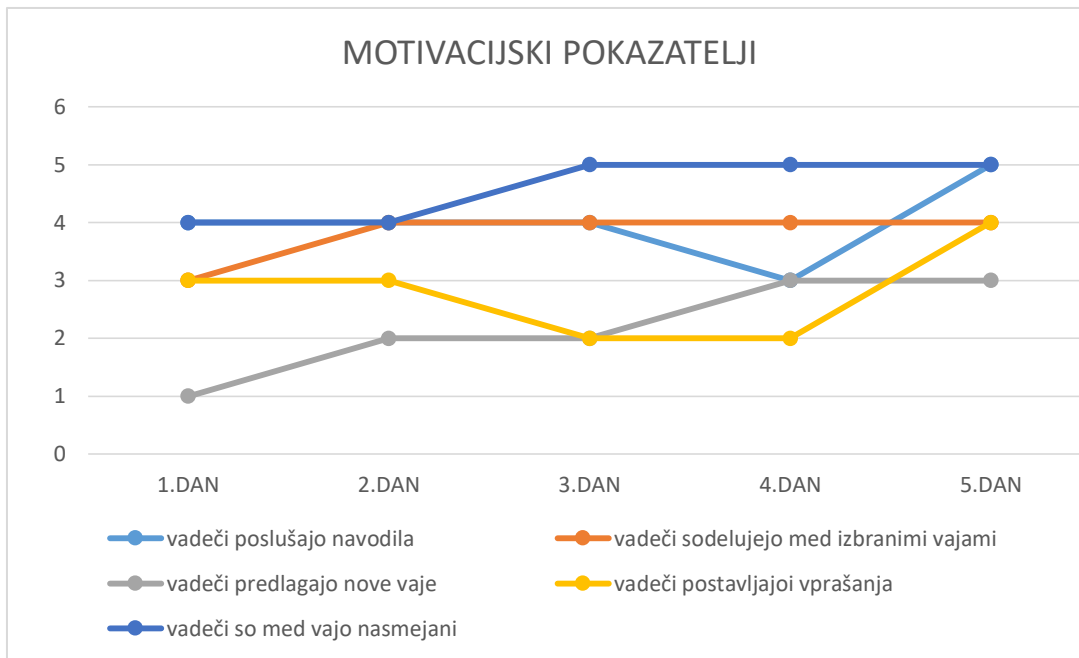
DEJAVNIK		1.TEDEN
vadeči poslušajo navodila		4
vadeči sodelujejo med izbranimi vajami		3,8
vadeči predlagajo nove vaje		2,2
vadeči postavljajo vprašanja		2,8
vadeči so med vajo nasmejani		4,6
vadeči se med seboj razumejo		4,2
vadeči se sami javijo, da prikažejo novo vajo		2,6
vadeči želijo izvedeti kaj bo va nadaljevanju		3
vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,..)		1,6
vadeči se dobro razumejo z učiteljem		4,6
average		3,34
max		4,6
min		1,6
standardni odklon		0,9921693
N	10	

Tabela 8

Prikaz motivacijskih pokazateljev v ogrevalnem delu

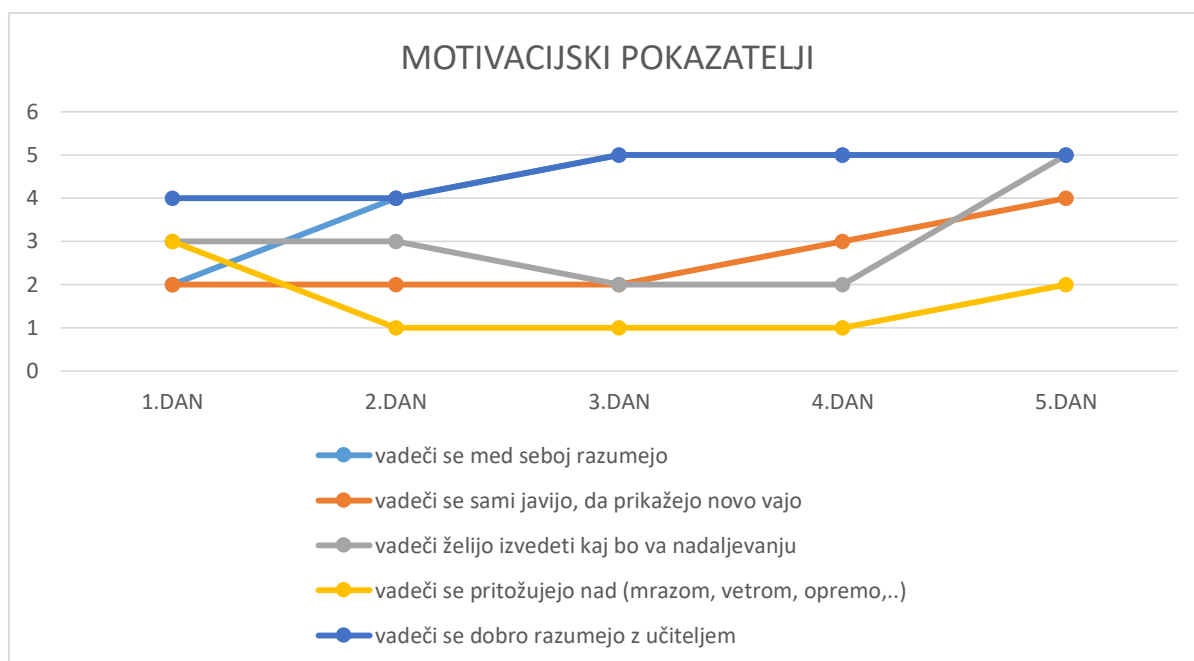
MOTIVACIJSKI POKAZATELJI	1.dan	2.dan	3.dan	4.dan	5.dan	POVPREČJE
vadeči poslušajo navodila	4	4	4	3	5	4
vadeči sodelujejo med izbranimi vajami	3	4	4	4	4	3,8
vadeči predlagajo nove vaje	1	2	2	3	3	2,2
vadeči postavljajo vprašanja	3	3	2	2	4	2,8
vadeči so med vajo nasmejani	4	4	5	5	5	4,6
vadeči se med seboj razumejo	2	4	5	5	5	4,2
vadeči se sami javijo, da prikažejo novo vajo	2	2	2	3	4	2,6
vadeči želijo izvedeti kaj bo v nadaljevanju	3	3	2	2	5	3
vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)	3	1	1	1	2	1,6
vadeči se dobro razumejo z učiteljem	4	4	5	5	5	4,6
POVPREČJE	2,9	3,1	3,2	3,3	4,2	

Iz zgornje tabele (tabela 9) so razvidni rezultati 1.tedna opazovanja, torej v ogrevalnem delu. Pri motivacijskih dejavnikih je najvišji dejavnik »vadeči so med vajo nasmejani«, ki znaša 4,6, najnižji pa je dejavnik »vadeči predlagajo nove vaje«, ki dosega vrednost 2,2, predvsem zaradi prvega dne, saj nihče izmed vadečih ni želel prikazati nove vaje. Kljub nizki vrednosti je razvidno, da rezultat narašča tekom tedna in doseže najvišjo vrednost zadnji dan. Za to trditev veljajo v povprečju vsi dejavniki, saj lahko vidimo, da je motivacijska raven prvi dan 2,9, zadnji dan pa 4,2, kar je dober pokazatelj visoke motivacije pri vadečih. Za takšen rezultat ima doprinos tudi učitelj, saj lahko vidimo, da je dejavnik »vadeči se dobro razumejo z učiteljem« zelo visok in dosega vrednost 4,6. Za nekoliko nižje povprečne vrednosti ima vpliv dejavnik »vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)«, pri katerem pomeni 1 visoko motivacijo, je pa opaziti, da je prvi dan precej visok rezultat, saj je bilo nekoliko slabše vreme, poleg tega pa je temu botrovala tudi utrujenost (vožnja na smučanje, novo okolje, prilagoditev na opremo,...). Iz tabele je opaziti tudi, da se vadeči prvi dan med seboj ne razumejo ravno najbolje, vendar se to že naslednji dan zelo izboljša. Iz tabele lahko razberemo, da je motivacija v povprečju tekom tedna naraščala, ter dosegla zelo visok rezultat, to je 4,2 kar pomeni visoko motivacijo. Prav tako pa lahko opazimo tudi velik razpon med povprečno vrednostjo med četrtem in petim dnevom, saj vrednost naraste kar za 1, medtem ko med ostalimi štirimi dnevi ni večjih sprememb, motivacija sicer narašča, vendar za 0,1-0,2.



Slika 4. Grafični prikaz motivacijskih pokazateljev v ogrevalnem delu (1.del).

Na sliki 4 lahko vidimo pet motivacijskih pokazateljev, ki se spreminjajo tekom tedna v ogrevalnem delu. Najbolj linearno narašča pokazatelj »vadeči predlagajo nove vaje«, ki proti koncu konstantno narašča. Razvidno je, da vseh pet motivacijskih pokazateljev iz dneva v dan naraščajo, ter dosegajo najvišje vrednosti proti koncu tedna. Zanimivo je, da pokazatelj »vadeči poslušajo navodila« upade 4. dan, ter strmo naraste 5. dan. Najmanjši razpon ima pokazatelj »vadeči sodelujejo med izbranimi vajami«, kjer vrednosti dosegajo 1. dan 3, nato pa do konca tedna vrednost 4.



Slika 5. Grafični prikaz motivacijskih pokazateljev v ogrevalnem delu (2.del).

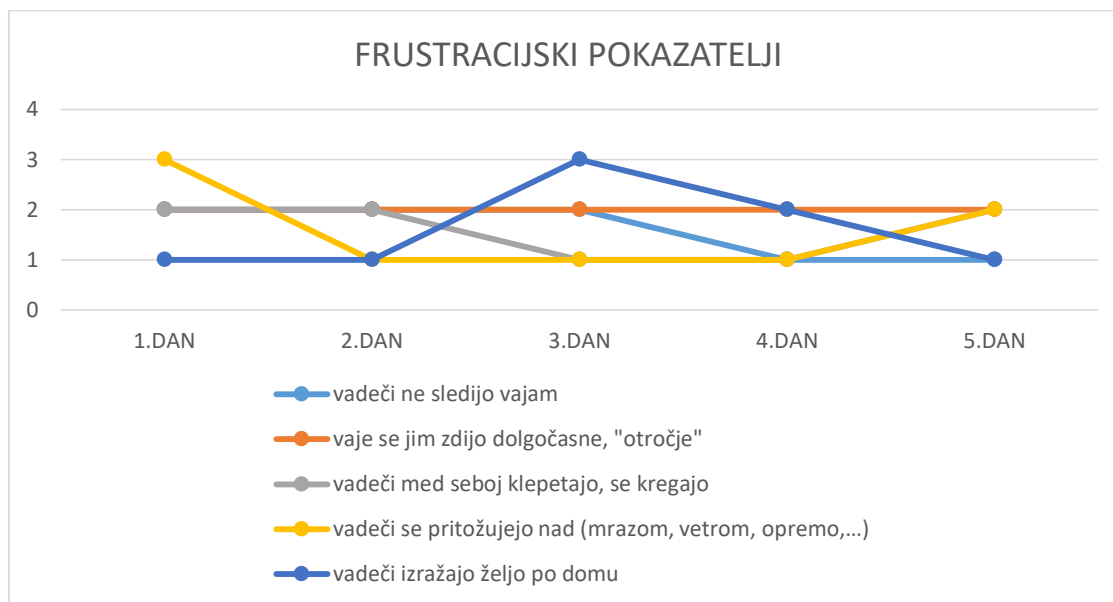
Na sliki 5 imamo drugi del motivacijskih pokazateljev v ogrevalnem delu, kjer imamo celo enega negativnega »vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)«. Najvišje vrednosti dosega pokazatelj »vadeči se dobro razumejo z učiteljem«, ter »vadeči se med seboj razumejo«. Kot smo že zgoraj omenili, je pokazatelj »vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)«, v prvem dnevu nekoliko povišana, kasneje pa strmo pade in vztraja vse do 4. dneva z najnižjo vrednostjo. Spet lahko trdimo, da je motivacija v povprečju tekom tedna povišana in tudi doseže najvišjo vrednost zadnji, 5. dan.

Tabela 9

Prikaz frustracijskih pokazateljev v ogrevalnem delu

FRUSTRACIJSKI DEJAVNIKI	1.DAN	2.DAN	3.DAN	4.DAN	5.DAN	POVPREČJE
vadeči ne sledijo vajam	2	2	2	1	1	1,6
vaje se jim zdijo dolgočasne, "otročje"	2	2	2	2	2	2
vadeči med seboj klepetajo, se kregajo	2	2	1	1	2	1,6
vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)	3	1	1	1	2	1,6
vadeči izražajo željo po domu	1	1	3	2	1	1,6

V tabeli 10 so prikazani frustracijski pokazatelji v ogrevalnem delu. Frustracij tekom tedna ni opaziti, najbolj izstopa »vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)«, ki dosega vrednost 3, vendar še to samo 1. dan, ter »vadeči izražajo željo po domu«, prav tako vrednost 3, ki nastopi 3. dan. Lahko trdimo, da so frustracije tekom tedna zelo nizke, najvišjo vrednost je v povprečju dosegal pokazatelj »vaje se jim zdijo dolgočasne, »otročje«, z povprečno vrednostjo 2.



Slika 6. Grafični prikaz frustracijskih pokazateljev v ogrevalnem delu.

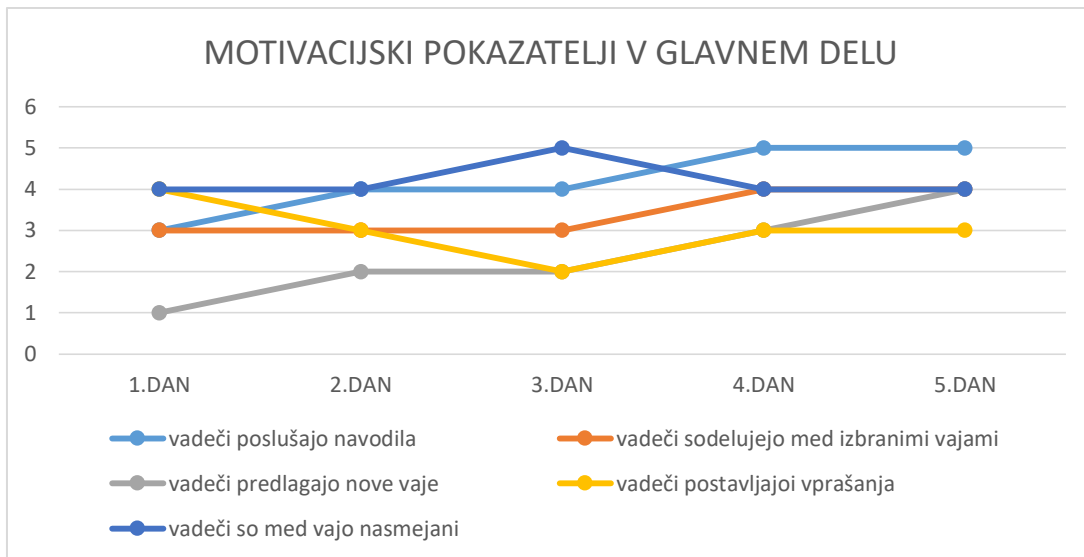
Na sliki 6 pa lahko vidimo frustracijske pokazatelje v ogrevalnem delu. Najvišjo vrednost dosejata dva pokazatelja »vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)«, v ponedeljek in »vadeči izražajo željo po domu«, v sredo to je vrednost 3, kar pomeni, da je bila delno prisotna frustracija. Ostale vrednosti so zelo nizke kar pomeni, da frustracije niso bile prisotne. Zadnji dan so frustracijske vrednosti med 1 in 2.

Tabela 10

Motivacijski pokazatelji v glavnem delu

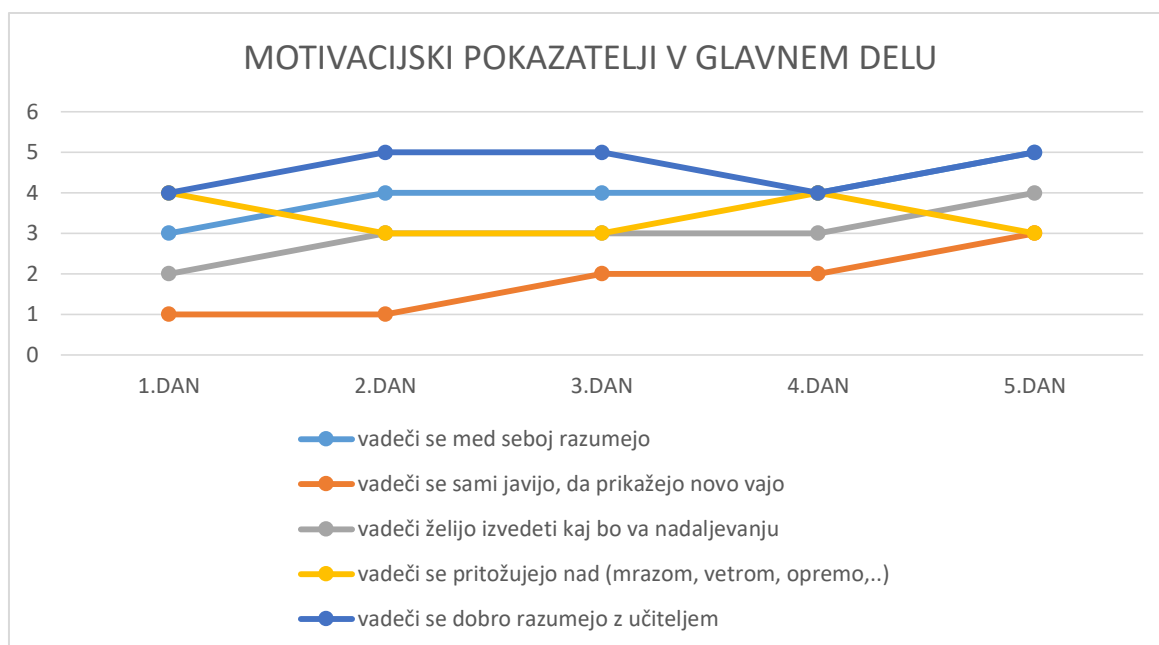
MOTIVACIJSKI POKAZATELJI	1.dan	2.dan	3.dan	4.dan	5.dan	POVPREČJE
vadeči poslušajo navodila	3	4	4	5	5	4,2
vadeči sodelujejo med izbranimi vajami	3	3	3	4	4	3,4
vadeči predlagajo nove vaje	1	2	2	3	4	2,4
vadeči postavljajo vprašanja	4	3	2	3	3	3
vadeči so med vajo nasmejani	4	4	5	4	4	4,2
vadeči se med seboj razumejo	3	4	4	4	5	4
vadeči se sami javijo, da prikažejo novo vajo	1	1	2	2	3	1,8
vadeči želijo izvedeti kaj bo v nadaljevanju	2	3	3	3	4	3
vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)	4	3	3	4	3	3,4
vadeči se dobro razumejo z učiteljem	4	5	5	4	5	4,6
POVPREČJE	2,9	3,2	3,3	3,6	4	

Iz tabele 11 lahko razberemo, da je raven motivacije prav tako, kot v 1.tednu tekom dni naraščala. V začetku je vrednost dosegala 2,9, na koncu tedna pa 4. Vrednost na začetku tedna je enaka kot v prvem, torej 2,9, kar kaže srednjo motivacijo otrok, na koncu tedna pa je nekoliko nižja, kot v prvem tednu in znaša 4. Razlog nekoliko nižjih rezultatov lahko pripišemo dejavniku »vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,..)«, saj je v tem tednu bilo nekoliko slabše vreme, predvsem prva dva dneva. Iz tabele lahko razberemo tudi dobro razumevanje z učiteljem, saj je skozi celoten teden dosegal vrednosti med 4 in 5. Zanimiv podatek glede na rezultate prvega tedna je, da je zelo narasla želja po predlaganju novih vaj, kar lahko razberemo tudi iz tabele, kjer vidimo, da je v začetku tedna bila vrednost 1, na koncu pa je dosegla vrednost 4. Prav tako zelo naraste tudi dejavnik »vadeči se sami javijo da prikažejo novo vajo«, ki ima na začetku prav tako vrednost 1, na koncu tedna pa vrednost 3. Tako kot v prvem tednu so nizke vrednosti pri pokazatelju »vadeči se sami javijo, da prikažejo novo vajo«, kjer celo dva dneva vrednosti dosegajo najnižjo vrednost, vrednost 1. V drugi polovici tedna to nekoliko naraste, ter 5. dan doseže vrednost 3. Nekoliko višje so vrednosti pri predlaganju novih vaj, kjer proti koncu tedna dosežejo vrednost 3 in 4 in je tudi višja vrednost kot v 1. tednu. Opaziti je tudi, da vadeči v 1. dnevu postavljajo največ vprašanj, saj je zabeležena vrednost 4, kasneje ta upade, ter se proti koncu tedna spet nekoliko povzpne. Tudi v tem tednu je opaziti, da je vrednost v zadnjem dnevu najbolj narasla, sicer ne toliko kot v prvem tednu, vendar še vedno za 0,4 vrednosti.



Slika 7. Grafični prikaz motivacijskih pokazateljev v glavnem delu (1.del).

Iz slike 7 lahko razberemo motivacijske pokazatelje (1.del) v glavnem delu, kjer lahko opazimo, da motivacija proti koncu tedna narašča. Najnižjo vrednost dosega pokazatelj »vadeči predlagajo novo vajo, ki pa proti koncu tedna naraste na vrednost 4, ki pomeni visoko motivacijo. Najvišjo vrednost na koncu tedna doseže pokazatelj »vadeči poslušajo navodila«, ta doseže vrednost 5, ter pokazatelj »vadeči so med vajo nasmejani«, ta pa doseže najvišjo vrednost v sredo, vsi ostali štiri dnevi pa so z enako vrednostjo, to je vrednost 4. tudi motivacijski pokazatelj »vadeči sodelujejo med izbranimi vajami), se precej povzpne in sicer iz vrednosti 3, ki vztraja vse do srede, pa do vrednosti 5, v petek. Iz grafa je razviden tudi visok vzpon pokazatelja »vadeči predlagajo nove vaje«, ki naraste iz vrednosti 1, na vrednost 4, kar dokazuje visoko motivacijo.



Slika 8. Grafični prikaz motivacijskih pokazateljev v glavnem delu (2.del).

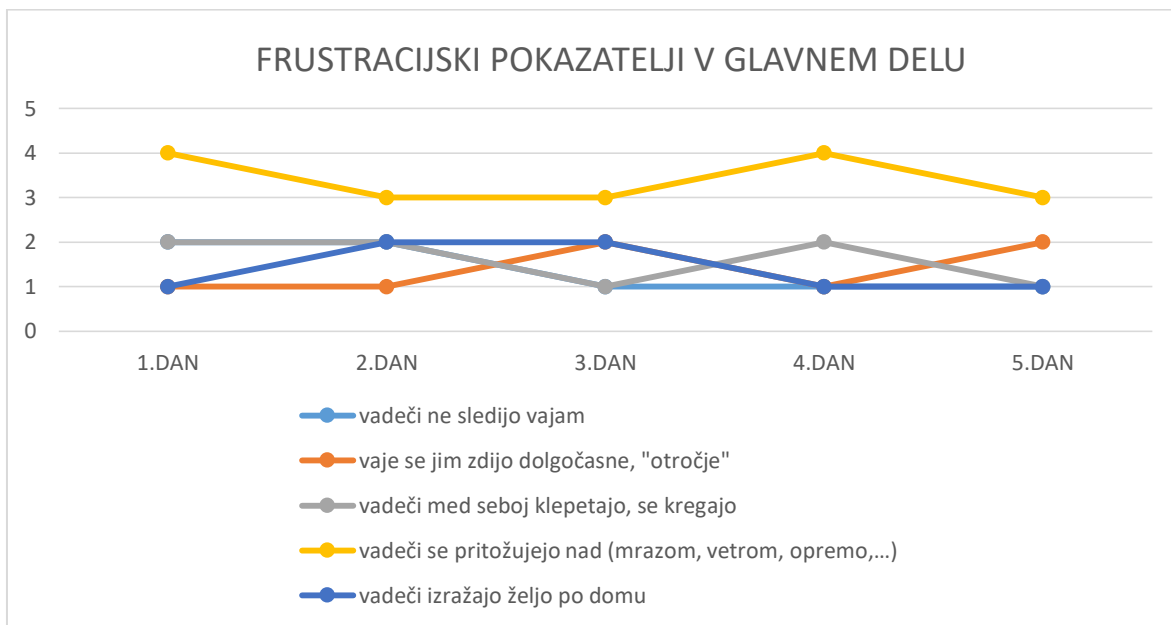
Na sliki 8, je prikazan drugi del motivacijskih pokazateljev v glavnem delu, kjer imamo tudi enega negativnega; »vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)«, vendar dosega visoke vrednosti, saj so bile v tem času zelo nizke temperature in pomeni frustracijo, je pa zaslediti, da je graf zelo razgiban in se razlikuje iz dneva v dan. Nizke vrednosti dosega pokazatelj »vadeči se sami javijo, da prikažejo novo vajo«, ta proti koncu tedna naraste na vrednost 3, kar pomeni zmerna motivacija, je pa kljub temu zelo velik napredek, saj je bila vrednost pokazatelja začetku tedna najnižja. Najvišje vrednosti ponovno dosega pokazatelj »vadeči se dobro razumejo z učiteljem«, ki ima pri treh dnevih vrednost 5, pri drugih dveh dnevih pa vrednost 4 in lahko trdimo, da je motivacija zelo visoka.

Tabela 11

Prikaz frustracijskih pokazateljev v glavnem delu

FRUSTRACIJSKI DEJAVNIKI	1.DAN	2.DAN	3.DAN	4.DAN	5.DAN	POVPREČJE
vadeči ne sledijo vajam	2	2	1	1	1	1,4
vaje se jim zdijo dolgočasne, "otročje"	1	1	2	1	2	1,4
vadeči med seboj klepetajo, se kregajo	2	2	1	2	1	1,5
vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)	4	3	3	4	3	2,5
vadeči izražajo željo po domu	1	2	2	1	1	1,4

V tabeli 11 so razvidni frustracijski pokazatelji, ki tako kot v prvem tednu dosegajo zelo nizke vrednosti. Razvidna je razlika v pokazatelju »vaje se jim zdijo dolgočasne, »otročje«, ki za razliko od prvega tedna, v tem tednu dosegajo najnižjo vrednost, kar gre pripisati mlajši skupini otrok. Poleg tega, nizke vrednosti, pravzaprav enake, dosegata še dva pokazatelja in sicer »vadeči izražajo željo po domu« in »vadeči ne sledijo vajam«. Najvišjo vrednost dosega pokazatelj »vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...) in sicer v povprečni vrednost 2,5, kar pomeni zmerna frustracija.



Slika 9. Grafični prikaz frustracijskih pokazateljev v glavnem delu.

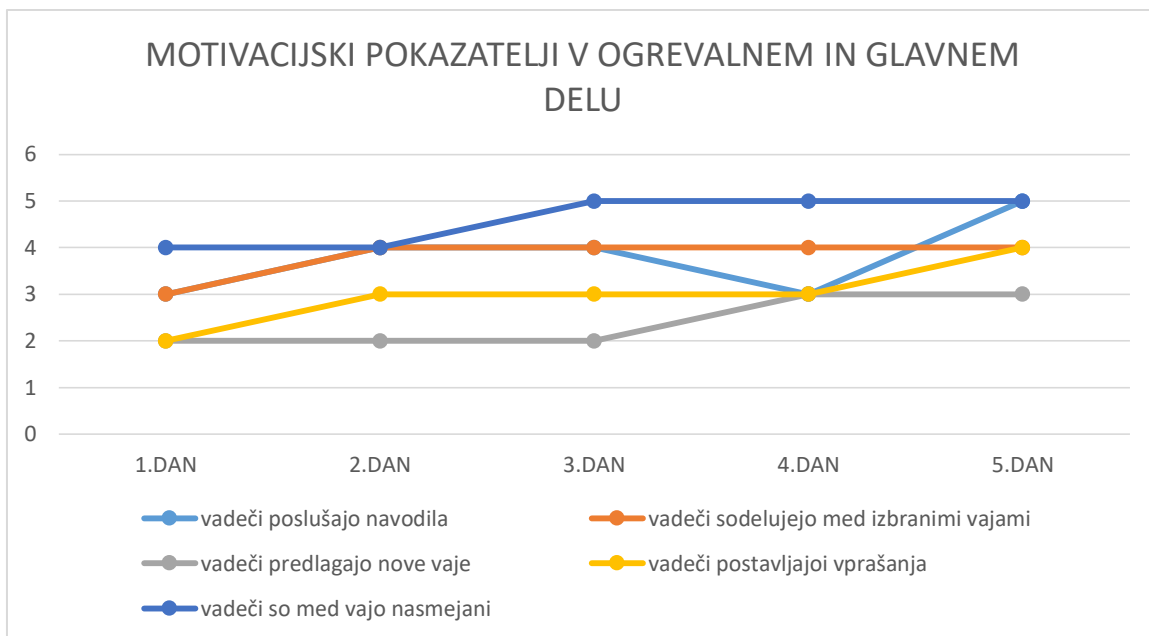
Na sliki 9 vidimo frustracijske pokazatelje v glavnem delu, kjer visoke vrednosti dosega »vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)«, opazna je tudi zelo razgibana krivulja, medtem ko so ostale vrednosti zelo nizke.

Tabela 12

Motivacijski pokazatelji v ogrevalnem in glavnem delu

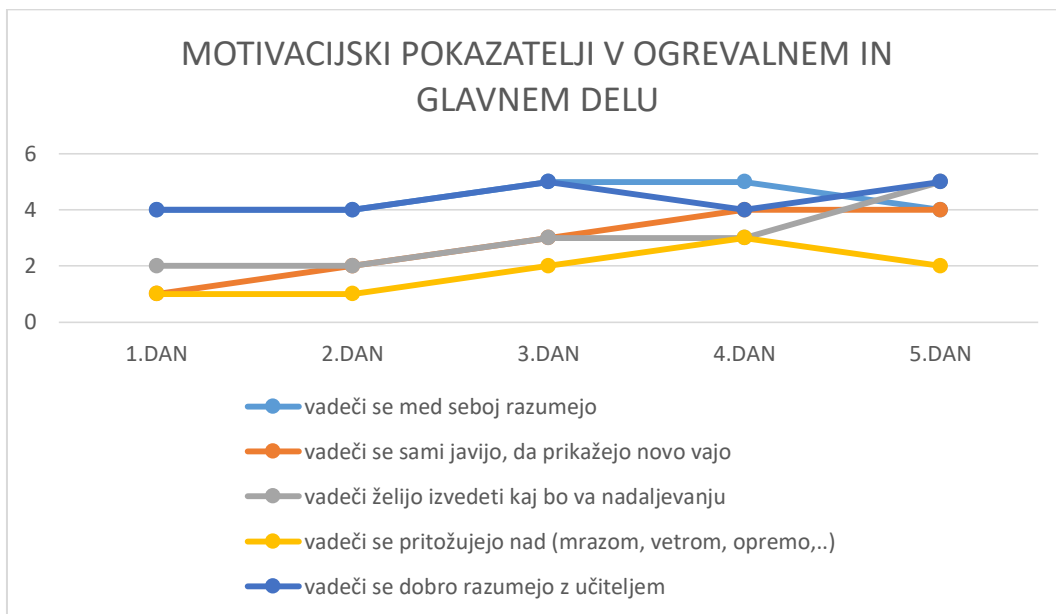
MOTIVACIJSKI DEJAVNIK	1.DAN	2.DAN	3.DAN	4.DAN	5.DAN	POVPREČJE
vadeči poslušajo navodila	3	4	4	3	5	3,8
vadeči sodelujejo med izbranimi vajami	3	4	4	4	4	3,8
vadeči predlagajo nove vaje	2	2	2	3	3	2,4
vadeči postavljajo vprašanja	2	3	3	3	4	3
vadeči so med vajo nasmejani	4	4	5	5	5	4,6
vadeči se med seboj razumejo	4	4	5	5	4	4,4
vadeči se sami javijo, da prikažejo novo vajo	1	2	3	4	4	2,8
vadeči želijo izvedeti kaj bo v nadaljevanju	2	2	3	3	5	3
vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)	1	1	2	3	2	1,8
vadeči se dobro razumejo z učiteljem	4	4	5	4	5	4,4
POVPREČJE	2,6	3	3,6	3,7	4,1	

V tabeli 13 lahko razberemo rezultate opazovanja v ogrevalnem in glavnem delu, kjer je prav tako opazno naraščanje rezultatov proti koncu tedna. Visoko povprečje sta znova dosegala dva dejavnika; in sicer »vadeči so med vajo nasmejani« z povprečjem 4,6, ter dejavnik »vadeči se dobro razumejo z učiteljem« s povprečjem 4,4. V razpredelnici lahko opazimo, da je dejavnik »vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)« izredno nizek in sicer znaša le 1,8, kar pa je razumljivo, saj smo imeli zelo lepo vreme, vadeči pa so imeli dobro predznanje. Videti je tudi strmo naraščanje dejavnika »vadeči se sami javijo, da prikažejo novo vajo«, kar za 4x večja želja se je pokazala v koncu tedna. Tako kot v prejšnjih dveh tednih, je ta pokazatelj dosegal zelo nizke vrednosti v začetku tedna, ter strmo narasel proti koncu. Glede na prejšnji teden, pa je očitna razlika v pokazatelju »vadeči postavljajo vprašanja«, saj lahko zasledimo, da so v tej skupini več vprašanj postavljali tekom tedna in ne na začetku. Visoko in večinoma z isto vrednostjo deluje pokazatelj »vadeči sodelujejo med izbranimi nalogami«, saj samo z razliko prvega dne, kjer je vrednost 3, dosega skozi celoten teden vrednost 4. Lahko trdimo, da so pokazatelji dosegali visoke vrednosti, saj je v povprečju vrednost 5. dan dosegla 4,1. V tem tednu pa je povprečna vrednost najbolj narasla med drugim in tretjim dnevom, saj je poskočila za kar 0,6, medtem ko so v povprečju vrednosti naraščale za 0,3.



Slika 10. Grafični prikaz motivacijskih pokazateljev v ogrevalnem in glavnem delu (1.del).

Na sliki 10 lahko razberemo 1. del motivacijskih dejavnikov v ogrevalnem in glavnem delu. Ponovno je opazno linearno naraščanje motivacije. V začetku tedna je opaziti, da sta dva dejavnika pri vrednosti 2, kar pomeni nizko motivacijo, trije dejavniki pa so dosegli nekoliko višje in kar visoke vrednosti. Zanimivo je, da otrokom v četrtek nekoliko pade motivacija pri poslušanju navodil, vendar ima velik preskok v petek, saj naraste kar za dve vrednosti.



Slika 11. Grafični prikaz motivacijskih pokazateljev v ogrevalnem in glavnem delu (2.del).

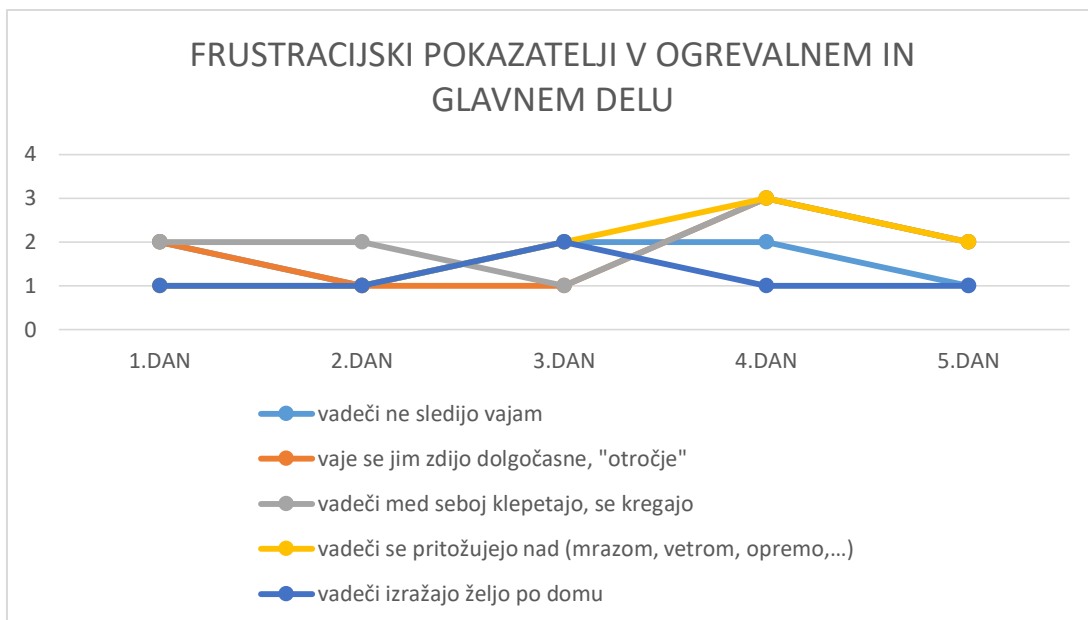
Na sliki 11 pa imamo 2. del motivacijskih pokazateljev v ogrevalnem in glavnem delu. Iz prvega dela, kjer je v četrtek upadla motivacija za poslušanje navodil, lahko tukaj vidimo, da je upadla vrednost pokazatelja »vadeči se dobro razumejo z učiteljem«, je pa tudi narasla vrednost pokazatelja nad pritoževanjem na mrazom, ki je negativni pokazatelj. Lahko sklepamo, da je zaradi mraza upadla motivacija pri poslušanju navodil in posledično slabšega razumevanja z učiteljem. Velik razpon ima tudi pokazatelj »vadeči želijo izvedeti kaj bo v nadaljevanju«, saj je v petek narasla na vrednost 5, medtem, ko je v ponedeljek zelo nizka.

Tabela 13

Prikaz frustracijskih pokazateljev v ogrevalnem in glavnem delu

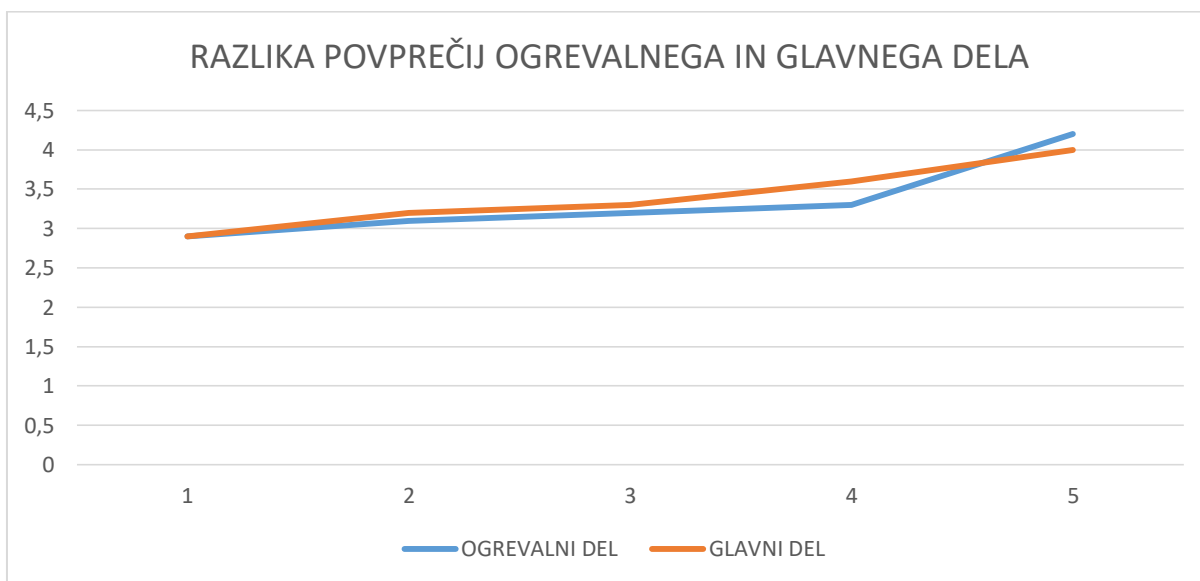
FRUSTRACIJSKI DEJAVNIKI	1.DAN	2.DAN	3.DAN	4.DAN	5.DAN	POVPREČJE
vadeči ne sledijo vajam	2	1	2	2	1	1,6
vaje se jim zdijo dolgočasne, "otročje"	2	1	1	3	2	1,8
vadeči med seboj klepetajo, se kregajo	2	2	1	3	2	2
vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)	1	1	2	3	2	1,8
vadeči izražajo željo po domu	1	1	2	1	1	1,2

V tabeli 14 so prikazani frustracijski pokazatelji v ogrevalnem in glavnem delu. Razvidno je, da so pokazatelji dosegali zelo nizke vrednosti, kar dokazuje zelo nizko frustracijo. Najnižja vrednost je pri pokazatelju »vadeči izražajo željo po domu«, ki je samo 1,2, nekoliko povišana je frustracija samo pri tretjem dnevu, ki naraste na vrednost 2. Nekoliko povišane so vrednosti pri »vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,...)« in sicer proti koncu tedna, ter »vadeči med seboj klepetajo, se kregajo«, ki dosega tudi najvišjo povprečno vrednost, vrednost 2.



Slika 12. Grafični prikaz frustracijskih pokazateljev v ogrevalnem in glavnem delu.

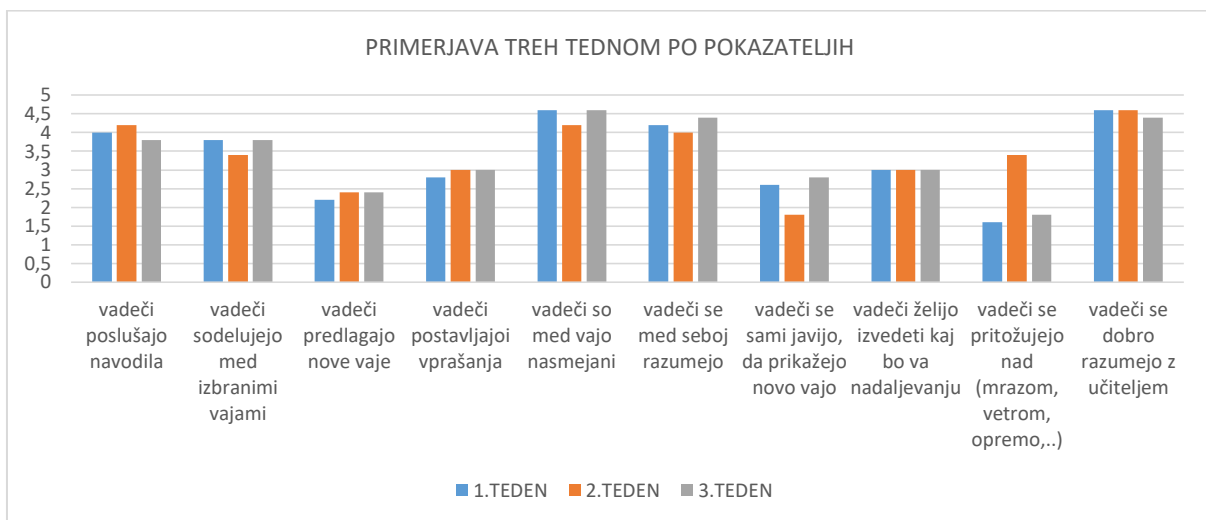
Na zgornji sliki 12 lahko razberemo frustracijske pokazatelje iz ogrevalnega in glavnega dela. Tudi v tem tednu ni opaziti visokih frustracij, razen v četrtek, kjer je opazno, da upade motivacija, saj smo že zgoraj ugotovili, da se zaradi mraza, učenci ne razumejo najbolje z učiteljem, prav tako pa tukaj lahko razberemo, da vadeči več klepetajo, poleg tega pa se jim tudi vaje zdijo dolgočasne, »otročje«.



Slika 13. Razlika v povprečju vrednosti ogrevalnega in glavnega dela.

Iz slike 13 lahko vidimo primerjavo med povprečji po pokazateljih na dan med ogrevalnim in glavnim delom. Razberemo lahko, da je v glavnem delu, motivacija naraščala linearno,

medtem, ko je v ogrevalnem delu vidno, da narašča linearno z pozitivnim »poskokom« v zadnjem dnevu. Na koncu tedna, sicer drži hipoteza, da je motivacija večja pri ogrevalnem delu, kot pa pri glavnem, vendar je razlika minimalna. Lahko trdimo, da je v obeh tednih motivacija tekom tedna naraščala in dosegala tudi zelo visoke vrednosti proti koncu tedna. Ne le v zgoraj navedenih 1. in 2. tednu, vrednosti so bile visoke tudi pri uporabi nalog na poudarku igre skozi celoten učni proces, torej v ogrevalno – glavnem delu. Vrednost je na koncu dosegala 4,1, kar ravno tako dokazuje, da je motivacija zaradi takšnega načina poučevanja povečana.



Slika 14. Primerjava 3 tednov po pokazateljih motivacije.

Na sliki 13 so prikazani motivacijski pokazatelji v vseh treh tednih. Vrednosti so zelo podobne med seboj, razen s pokazateljem »vadeči se pritožujejo nad (mrzom, vetrom, opremo,...)«, se opazi, da je vrednost v drugem tednu precej visoka, saj so bile temperature zelo nizke. Največje vrednosti v vseh treh tednih dosega pokazatelj »vadeči se dobro razumejo z učiteljem«, le malo nižje vrednosti pa imata »vadeči so med vajo nasmejani« ter »vadeči se med seboj razumejo«. Prav tako je opaziti razliko v pokazatelju »vadeči se sami javijo, da prikažejo novo vajo«, kjer v drugem tednu ni tako visok rezultat kot v drugih dveh. Temu gre pripisati mlajšo skupino otrok, saj so bili v 1. in 2. tednu starejši. Pri pokazatelju »vadeči poslušajo navodila«, je najvišje vrednosti dosegala druga, najmlajša skupina, kar dokazuje tudi visok vrednost pri razumevanju z učiteljem. Popolnoma enake rezultate, pa dosega pokazatelj »vadeči želijo izvedeti kaj bo v nadaljevanju«, kjer so vrednosti v povprečju 3. Nizke rezultate je opaziti, kot smo že opisali pri »vadeči predlagajo nove vaje«, vrednosti so nekje med 2 in 2,5, ter tudi »vadeči se sami javijo, da prikažejo novo vajo«, vrednosti pa so bile zabeležene med 1,5 in 2,8. Kljub nekaterim nizkim rezultatom je opaziti, da je motivacija tekom tedna naraščala in dosegala visoke vrednosti bolj proti koncu tedna.

4. RAZPRAVA

V raziskovalnem delu smo preverjali, ali pri učenju smučanja uporaba nalog na poudarku igre zvišuje motivacijo pri otrocih. V prvem delu, smo to preverili v ogrevalnem delu, nato v glavnem, ter nazadnje še v ogrevalnem in glavnem delu. Prav tako nas je zanimalo, v katerem delu je motivacija večja.

V treh tednih poučevanja smučanja smo ugotovili, da igra zelo vpliva na motivacijo otrok, saj je motivacija naraščala proti koncu tednov. Tako smo lahko potrdili hipoteze 1, 2 in 3; torej uporaba nalog na poudarku igre povečuje motivacijo med otroki. Mnenja, da je igra pomembna pri učenju gibalnih dejavnosti pa so opisali tudi Videmšek, Berdajs in Karpljuk (2003) s tem, da otroci v predšolskem obdobju pridobivajo izkušnje in znanja zlasti s pomočjo igre. Abram (2008) pravi, da je igra gibanje in obratno, saj v človekovi zavesti igra predstavlja pomembno gonilo za naprej. Poleg tega pa predvsem najmlajši ravno z igro pozabijo na težke smuči, smučarske čevlje, ter strah pred hitrostjo in drsenjem, zato je pomembno, da otroku pričaramo zabaven svet, to pa bomo dosegli z primernim smučarskim poligonom in najrazličnejšimi učnimi pripomočki.

Uporaba pripomočkov pri poučevanju smučanja je zelo pomembna, saj si otroci lažje predstavljajo vajo, poleg tega pa jih pisanost spodbudi, saj kot kažeta Videmšek in Pišot (2004), je pri najmlajših zelo pomembna uporaba, saj lahko zelo hitro naučimo novo vsebino in obogatimo gibalno znanje. Ni pa le to prednost, določeni pripomočki imajo tudi psihološki učinek, otrok se z njim pozitivno poveže in tako prežene nekatere strahove, kot so: »strah pred padcem, strmino, odsotnost staršev, nepoznani učitelji ali nova skupina otrok. Tudi Zupan (2010) v svoji diplomski nalogi raziskuje motivacijo otrok in k temu dodaja, da lahko postane smučanje zelo monotono in dolgočasno, zato so zelo pomembni pripomočki in igra. Poleg tega, pa je ugotovila tudi, če otrok nima več želje za učenje smučanja, je prvo motivacijsko gonilo pripomoček, drugo pa igra.

Kot dolgoletna učiteljica smučanja, sem skozi poučevanje vedno razmišljala kako motivirati otroke, predvsem kaj je tisto najbolj pomembno, da bi se otroci čim več naučili, ter se pri tem zabavali. Iz rezultatov je razvidno, da se otroci v vseh treh tednih zelo dobro razumejo z učiteljem, saj kot pravi Končnik Goršič (2004) na otrokovo motivacijo za učenje in pripravljenost za delo vpliva vrsta dejavnikov. Med najpomembnejše spada odnos bližnjih do

otroka, s katerimi otrok živi in dela. Če je ta odnos pozitiven, topel, sprejemajoč, potem je tudi pripravljenost za delo in sodelovanje velika. Med motivacijska sredstva sodijo vse tiste metode in tehnike, ki vsebujejo opogumljanje, spodbujanje, dajanje opore in pomoči, spodbujanje pozitivnega tekmovanja, sodelovanja, pohvale, nagrade.

Oprema je tudi ena izmed tistih dejavnikov, ki lahko vpliva na počutje otroka, zato mora biti primerna, topla in dovolj velika. Videmšek in Pišot (2004) navajata, da ko ima otrok primerno in sodobno opremo, ki ustreza njegovemu znanju, velikosti in teži, takrat mu bo smučanje v zadovoljstvo in se bo lažje privadil na novo, specifično okolje.

Starost otrok je bila med poučevanjem različna, vendar Jurak, Kristan, Škof, Verdenik in Zadražnik (2003) pravijo, da je igra za mlade in manj mlade najlažja pot za doseg želenega vodila športnega sloga življenja. K temu pa dodaja tudi Ambrožič (2014), ki pravi da se je z leti zelo zmanjšala starost otrok pri vključevanju v smučanje.

V vseh treh tednih je opaziti tudi, da so otroci med poučevanjem nasmejani, saj na počutje učencev Petkovšek (1984) poleg drugih dejavnikov dodaja tudi učitelja športa, to pa dokazuje tudi pokazatelj »učenci se dobro razumejo z učiteljem«. Poleg tega pa dodaja, da moramo pri načrtovanju programa dobro poznati otroka in njegove potrebe, ter pri tem upoštevati celosten razvoj otroka. Če učitelj to upošteva, se bo otroku to zdelo privlačno in bo z veseljem sodeloval pri nalogah. Videmšek in Pišot (2004) dodajata, da se otroci učijo skozi lastno aktivnost, ki je v interakciji z učiteljem in je voden na odgovoren način, ter mu ponuditi kakovosten proces, ki ga bo pripeljal do želenega cilja katerega sam ne bi nikoli dosegel. To dokazuje tudi raziskava v diplomski nalogi Maria Štefoka, ki potrjuje hipoteze, da ravnanje, osebnost in znanje učitelja močno vplivajo na motivacijo otrok, ter da so pohvale ob pravilni izvedbi nalog zelo pomembne. Temu dodaja tudi raziskava Vidmarjeve (2013) v svoji diplomski nalogi, ki je prav tako ugotovila, da lahko učitelji smučanja s pravilnimi prijemi (igro, pohvalo, pravilno izbiro učne metode in didaktičnih pripomočkov) pomembno vplivajo na boljšo motiviranost otrok pri učenju alpskega smučanja

Tekom treh tednom pa smo se soočali tudi z nekaterimi frustracijami, kot so pritoževanje nad opremo ali vremenom. Slabo vreme po rezultatih drugih pokazateljev ni bistven vplivalo na motivacijo, zaznati je bilo le v zadnjem tednu, da so otroci manj poslušali navodila. Štefok (2010), je v svoji diplomski nalogi raziskal kako vreme vpliva na odločitev za »iti ali ne iti

smučati«, kjer se je za smučanje 55% vprašanih odločilo »iti«. Poleg tega pa dodaja, da je na smučarskem tečaju potrebno vremenske vplive obrniti v lasten prid, saj se lahko iz njih veliko naučimo, po drugi strani pa veliko zgubimo. Učenje v takšnih pogojih zahteva še posebno pazljivost pri zagotavljanju varnosti vsakega posameznika in celotne skupine.

Da je motivacija dosegla visok nivo na koncu tedna, je posledica tudi velikega obsega različnih vaj in iger, katere smo uporabljali. Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec (2011) poudarjajo, da je že pred začetkom dela na snegu potrebno pri otrocih vzpodbuditi pozitiven odnos do dela. Pomembno je, da se med poučevanjem izogibamo dolgočasnim in enoličnim vajam, saj to vpliva na otrokovo počutje, pri tem pa se motivacija in volja do dela zmanjšata.

Zanimiv pokazatelj motivacije je »vadeči se sami javijo, da prikažejo novo vajo«, kjer lahko opazimo željo in nadgradnjo znanja pri otrocih. Iz tabel lahko vidimo, da iz dneva v dan narašča, kar lahko dokazuje izboljšano znanje otrok, poleg tega pa tudi otrokovo samozavest in motivacijo. So pa rezultati na začetku precej nizki, v vseh treh tednih.

Iz rezultatov je razvidno, da je zanimanje za »kaj sledi v nadaljevanju« povečano v zadnjem delu, saj je sledila zaključna tekma. (Musek, 1995, v. Zalokar Divjak, 1998, str.94) pravi, da na oblikovanje otrokove identitete pomembno vplivajo pričakovanja, ki jih pred otroka postavlja okolica, pa tudi tista, ki si jih otrok postavi sam. Pri tekmovanju s seboj in drugimi se otrok srečuje s problemom obvladovanja lastnih gonskih teženj in impulzov (Praper, 1995, str. 200). tekmovanje z drugimi ima za otroka velik pomen. Pri tem ne gre toliko za to, da premaga drugega, ampak prej za to, da lahko sledi tistemu, ki ga občuduje, da ga lahko opazuje in posnema ter se meri z njim (prav tam).

V raziskavi smo si postavili 4 hipoteze in jih tudi potrdili. Torej lahko trdimo, da uporaba nalog na poudarku igre zvišuje motivacijo otrok. H4 je sicer tudi potrjena, vendar je razlika minimalna.

H1: Motiviranost se v ogrevalnem delu, zaradi uporabe nalog povečuje od začetka proti koncu tečaja.

H2: Motiviranost se v glavnem delu, zaradi uporabe nalog povečuje od začetka proti koncu tečaja..

H3: Motiviranost se v ogrevalnem in glavnem delu, zaradi uporabe nalog povečuje od začetka proti koncu tečaja.

H4: Motiviranost je večja v ogrevalnem kot v glavnem delu.

V drugem tednu smo imeli dokaj nizke temperature, kar pomeni, da je zelo pomembno kako učitelj otroke odvrne od razmišljanja na mraz. V tem primeru je potrebno otroke sproti ogrevati z najrazličnejšimi vajami in igrami, da ostane motivacija za učenje visoka. Kot navajata Videmšek in Pišot (2004) je mraz zmotno mišljenje odraslega človeka, saj bo otrok z veseljem izrabil priložnost za aktivnost, le ponuditi mu jo moramo in primerno organizirati.

Opaziti je, da so vadeči med učnim procesom poslušni in da je rezultat »vadeči poslušajo navodila« precej visok v vseh treh tednih, kar zopet dokazuje visoko motivacijo, saj kot pravi Tušak (1999), visoka storilnostna motivacija vpliva na stopnjo koncentracije pri izvajanju dela in nalog za doseg cilja. Taki ljudje lažje usmerijo svojo vedenje k doseganju cilja, saj tudi neprimerno več razmišljajo o sami optimalni izvedbi, kot pa športniki z majhno ali povprečno storilnostno motivacijo.

Kot sem že zgoraj navedla, je veliko merilo tudi dober, izobražen učitelj, saj le – ta, lahko prispeva k visoki motivaciji otrok, poleg tega pa otroke tudi veliko nauči. Da postaneš dober učitelj smučanja, je potrebno najprej, da imaš ljubezen do smučanja, da si dober pedagog, imaš veliko domišljije, ter seveda veliko znanja in dni poučevanja na snegu.

Zaslediti gre, da so si nekateri pokazatelji med seboj vzajemni. Primer gre zabeležiti med pokazateljema »vadeči poslušajo navodila« in »vadeči se dobro razumejo z učiteljem«. V drugem tednu zaradi nekoliko znižane neposlušnosti, upade tudi razumevanje z učiteljem. Resda so rezultati še vedno visoki, vendar je le – to zaslediti. Kot pravi Tušak in Tušak (2003) prihaja lahko do nesporazumov kadar komunikacija ni primerna.

Poleg vseh prijemov, ki smo jih uporabljali kot sredstvo za zviševanje otrokove motivacije, je bil splošni pogovor tudi zelo pomemben dejavnik, ki smo ga uporabljali med poučevanjem smučanja. Tušak (1994) pravi, da je tak prijem zelo koristen, saj lahko ugotovimo tudi, kaj je bil tisti povod zaradi katerega se je začel ukvarjati s smučanjem. Avtor je mnenja, da poznavanje razlogov za začetek vključevanja v smučanje pozitivno vpliva na motivacijo.

V raziskovalni nalogi so bili v vzorec vzeti otroci, ki so že imeli predhodno znanje, nihče ni bil popolni začetnik ali pa nasprotno, zelo dober smučar. V bodoče bi si želela, da bi to bila iztočnica pri raziskovanju trenda motivacije, kjer bi takšne skupine bile vključene. Poleg tega, pa me seveda tudi zanima primerjava med poučevanjem smučanja brez uporabe igre oz. še kakšen temu primeren prijem, ki bi motiviral otroke. Zanimiva raziskava bi bila tudi pri poučevanju starejših, saj so lahko tudi oni začetniki in rabijo motivacijo za osvajanje novih vsebin.

V magistrski nalogi ni bilo veliko pomanjkljivosti, bil je le nekoliko majhen vzorec, otroci pa so bili večinoma iz enake regije, verjamem pa, da med regijami obstajajo, zato bi bilo smotrno narediti takšno ali podobno raziskavo po vsej Sloveniji. Kot sem omenila že zgoraj v raziskavi ni bilo primerjave, opazoval se je trend motivacije glede na način poučevanja smučanja z uporabo igre, zato bi v ta namen lahko dodali nekakšen temu podoben prijem poučevanja in se med seboj primerjali. Je pa vsekakor dopolnilo k stroki, da je igra še vedno velik pokazatelj motivacije. S to raziskavo smo zbrali veliko količino nalog, ki se jih lahko uporablja pri učenju smučanja in seveda tudi načine motiviranja otrok, zato lahko ta naloga služi kot zelo dober priročnik za poučevanje smučanja. Prav tako pa je razvidno kaj otroke frustrira, tako da se lahko na vse te situacije ustrezno pripravimo, ter temu primerno odzovemo. Otrokom bomo s pomočjo te magistrske naloge omogočili zabavno učenje na snegu in jih motivirali za smučanje. Predvsem pa je pomembno to, da se učitelji in bodoči učitelji primerno izobrazijo in nadgrajujejo svoje znanje.

5. SKLEP

Z opazovanjem med poučevanjem smučanja s poudarkom igre smo ugotovili, da je motivacija na koncu tedna povečana in da se tekom tedna vsak dan nekoliko poveča. Poleg tega nismo zasledili razlik med motivacijo med ogrevalnim in glavnim delom. Frustracije so bile v vseh tednih zelo malo prisotne, večinoma je temu botrovalo slabo vreme. Najvišjo vrednost je bilo zaslediti v prvem tednu, nato v tretjem, nazadnje v drugem, vendar kot smo že omenili so bile razlike minimalne, v vseh tednih pa je bila motivacija na koncu tedna zelo visoka.

Dosedanje raziskave so pokazale, da je igra zelo močan dejavnik pri motivaciji otrok v športu. Naša raziskava je bila navsezadnje odlično dopolnilo k stroki, da se je še vedno smiselno in dobro uporabljati takšen način poučevanja, kjer je v ospredju igra, predvsem v predšolskem obdobju in v 1. triadi osnovne šole. V raziskavi je bilo vključenih 25 otrok, starih med 5 in 9 let, v prvem tednu 8 otrok, od tega 2 deklici in 6 dečkov, v drugem tednu 7 otrok, od tega 4 deklice in 3 dečki, v zadnjem, tretjem tednu pa 8 otrok, od tega 5 deklic in 3 dečki. Vse tri skupine so bile na bivalnem tednu od ponedeljka do petka, rezultati pa so bili dnevni beleženi in opazovani in niso motili učnega procesa.

Kot smo že omenili, je vzorec precej majhen, vendar smo ugotavljali trend motivacije otrok, ki pa nam je pokazal, da motivacija tekom tedna narašča in da je uporaba nalog na poudarku igre smotrna in primerna za to starostno obdobje. Uporabljali smo frekvenčni vprašalnik, na katerem smo imeli 10 motivacijskih in 5 frustracijskih pokazateljev, ter lestvico ovrednotenja.

Eden izmed razlogov za takšne rezultate je seveda dobro in skrbno izbran kompleks vaj, ter primernost vaj glede na otrokovo predznanje. Vsekakor pa veliko odgovornost nosi učitelj, ki mora imeti ustrezno znanje in izkušnje, ter navsezadnje domišljijo, da lahko otroke ustrezno motivira. Iz rezultatov je razvidno, da se vadeči z učiteljem dobro razumejo, poleg tega pa je razumevanje dobro tudi znotraj skupine, kljub temu da otroci v nobeni skupini niso bili vsi enake starosti in istega spola. Tako kot deklice in dečki so se med seboj zelo dobro razumeli, opaziti pa je bilo – kot dodatno, da so si medsebojno nudili veliko pomoči (tako kot na snegu, tudi v hotelu).

Ločeno po skupinah smo nato izračunali povprečje po dnevih ter po tednu, ter na koncu primerjali skupini v ogrevalnem in glavnem delu, kjer pa ni bilo velikih razlik. Motivacija je

bila v obeh tednih visoka, saj je dosegala vrednosti 4 v ogrevalnem in 4,2 v glavnem delu, kar dokazuje visoko motivacijo. Ugotovili smo tudi, da se nekateri pokazatelji med seboj dopolnjujejo, saj zmanjšana vrednost enega vpliva na zmanjšano vrednost drugega in obratno. Kot smo zgoraj omenili, so pokazatelji pri prikazu in predlaganju novih vaj dosegali zelo nizke rezultate, zato bom imela v prihodnosti veliko bolj poudarka na tem.

Nekateri motivacijski pokazatelji vplivajo en na drugega, saj lahko trdimo, da če je en motivacijski pokazatelj visok, je tudi drugi višji in obratno, kot primer navajam: razumevanje z učiteljem in poslušanje navodil. Opaziti je, da je pri zmanjšani poslušnosti tudi razumevanje z učiteljem slabše. Najbolj je bilo potrebno paziti v primeru slabega vremena, saj se je motivacija hitro začela zniževati in je bilo potrebno izbrati veliko vaj in igre, da so se otroci še naprej zabavali in pri tem tudi nekaj naučili.

Poleg opazovanja in vrednotenja motivacije tekom tedna, smo seveda dnevno beležili tudi njihovo znanje, saj le tako lahko učitelj korektno pripravi uro za naslednji dan. Opaziti je bilo, da je vzajemno z motivacijo naraščalo tudi njihovo znanje. Vemo da, višja kot je motivacija, večja je želja po doseganju nečesa novega.

Menimo, da je končni uspeh pri poučevanju otrok zagotovljen takrat, kadar upoštevamo številne dejavnike, kot so razumevanje otrok v njihovem starostnem obdobju, poznavanje potreb, ter njihovega znanja, bogato znanje, ter domišljija učitelja, ter seveda socialna klima. Vsekakor pa je pogovor z otrokom zelo pomemben, saj le tako spoznaš otroka kot osebnost, ter ugotoviš kaj otrok potrebuje. A vse te dejavnike, ki vplivajo na osvojeno znanje pa so s strani učitelja zelo pomembne izkušnje. Ne glede na to, kakšna je izobrazba in stopnja učitelja, so ure in ure na snegu tiste, ki naredijo učitelja dobrega.

S tem magistrskim delom smo ugotovili, da je možnost zviševanja motivacije otrok na smučišču še kako možna, to pa je bila tudi naša rdeča nit raziskovanja. Za visoko motivacijo predvsem tistih najmlajših in tudi nekoliko starejših, je po našem mnenju ključnega pomena igra, učitelj z veliko znanja in domišljije.

6. LITERATURA

Abram, I. (2008). Z igro in Kekčevo zgodbo do prvih korakov na snegu (diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22052590AbramIgor.pdf>

Ambrožič, U. (5.2.2014). Kdo naj otroka uči smučati? Starši ali trenerji? Pridobljeno iz <http://siol.net/sportal/rekreacija/video-kdo-naj-otroka-uci-smucati-starsi-ali-trenerji-195835>

Batagelj, B. (2009). Izum smučarske tradicije: kulturna zgodovina smučanja na Slovenskem do leta 1941. Ljubljana : Zveza zgodovinskih društev Slovenije.

Batistič – Zorec, M. Psihološki vidiki otrokove igre in novejša spoznanja o igri (Raziskovalno poročilo). Pridobljeno iz spletne strani <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:FUAWAcetbpIJ:www.pef.uni-lj.si/~vilic/gradiva/1-rp-t4-igra.doc+&cd=1&hl=sl&ct=clnk&gl=si>

Jones, B. (22.2.2016). »Skiing is a sliding sport«: children and skiing. Pridobljeno iz <http://www.skimybest.com/skichil.htm>

Jurak, G. (1999). Pomen igralne oblike učenja za otroke in mladino v današnjem in prihajajočem času. V Zbornik 12. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, Rogaška Slatina, 6.–8. maj (str. 87–92). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Jurak, G., Kristan, S., Škof, B., Verdenik, Z. in Zadražnik, M. (2003). Krpan. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Horvat, L. in Magajna, L. (1987). Razvojna psihologija. Ljubljana : Državna založba Slovenije.

Kajtana, T. in Jeromen, T. (2013). Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike. Trbovlje : samozaložba.

Kavčič, T. (2001). Igra dojenčka in malčka. V. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.), Psihologija otroške igre (47-67). Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Kavčič, T. (2004). Igra dojenčka in malčka. V. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.), Razvojna psihologija (str. 278-287). Ljubljana, Založba Rokus.

Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). Naše smučine : teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana : SZS-ZUTS Slovenije.

Makuc, N., Videmšek, M., Rodošek, D. in Štihec, J. (2011). Analiza uspešnosti različnih načinov vadbe smučanja predšolskih otrok. Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Marentič Požarnik, B. (2000). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič M. (2001). Psihologija otroške igre. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Marjanovič Umek, L. (2004). Spoznavni razvoj v zgodnjem otroštvu. V. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.), Razvojna psihologija (str. 291-314). Ljubljana, Založba Rokus.

Musek, J. in Pečjak V. (1985). Psihologija. Ljubljana: Državna založba Slovenije, d.d.

Petkovšek, M. (1984). Odnos učencev četrtil razredov do telesnovzgojnih dejavnosti v celodnevni osnovni šoli in njihova motiviranost za ukvarjanje s športom. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Petrovič, K. in Žvan, Ž. (1985). Alpska šola-cicibani. Ljubljana, priročnik.

Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja. Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Prichard Bouchard, N. (27.5.2015). Kids and Skiing: How to Get Started.

Pridobljeno iz <https://www.rei.com/learn/expert-advice/skiing-kids.html>

Štefok, M. (2010). Motivacija otrok pri učenju smučanja (diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport).

Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22061490StefokMario.pdf>

Tušak, M. (1999). Motivacija in šport. Ljubljana: Filozofska fakulteta v Ljubljani, oddelek za psihologijo.

Tušak, M. in Tušak, M. (2003). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Tušak, M. (2005). Motivacija za športno rekreativno aktivnost. V. Kajtna, T. in Tušak, M. (ur.), Psihologija športne rekreacije (str. 95-144). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2008). Mali športnik. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. (1996). Smučanje mlajših otrok. Šport 44(4), str. 16-19.

Videmšek, M. in Pišot R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vidmar, A. (2014). Strategije motiviranja otrok pri učenju alpskega smučanja (diplomsko delo, Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije).

Pridobljeno iz http://www.famniti.upr.si/files/zakljucna_dela_repo/169

Zupan, A. (2010). Principi reševanja konfliktnih situacij pri učenju smučanja otrok (diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport).

Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22059260ZupanAna.pdf>

7. PRILOGA

7.1. OPAZOVALNI LIST

- Motivacijski pokazatelji

1. Vadeči poslušajo navodila
2. Vadeči sodelujejo med izbranimi vajami
3. Vadeči predlagajo nove vaje
4. Vadeči postavljajo vprašanja
5. Vadeči so med vajo nasmejani
6. Vadeči se med seboj razumejo
7. Vadeči se sami javijo, da prikažejo novo vajo
8. Vadeči želijo izvedeti kaj bo v nadaljevanju
9. Vadeči se ne pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,.. itp)
10. Vadeči se dobro razumejo z učiteljem

- Zadnji dan

1. Vadeči sami prikažejo celotno ogrevanje, vajo
2. Vadeči sami prikažejo novo enakovredno vajo

- Frustracijski pokazatelji

1. Vadeči ne sledijo vajam
2. Vaje se jim zdijo dolgočasne, »otročje«
3. Vadeči med seboj klepetajo, se kregajo
4. Vadeči se pritožujejo nad (mrazom, vetrom, opremo,.. itp)
5. Vadeči izražajo željo po domu

Lestvica ovrednotenja:

- 1- 0% (ne drži)
- 2- 1-30% (deloma drži)
- 3- 31-70% (drži)
- 4- 71-99% (precej drži)
- 5- 100% (popolnoma drži)
- 6-