

Otroci se lahko učijo gibanja tudi s posnemanjem vrhunskih športnikov

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Navdušenje nad dosežki slovenskih športnikov v zimskih športih kar ne pojenja. Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, je za revijo Ciciban, ki je namenjena učencem prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, prikazala, kako sta Matic in Julija opazovala športnike in s posnemanjem usvajala določene položaje in gibanja.

Olimpijske igre so dogodek, ki nas pritegne pred male zaslone. Zavedati pa se moramo, da samo gledanje športnega dogodka in navijanje za »naše« športnike ni dovolj. Razburljivi tekmovalni trenutki imajo velik čustveni naboj, veliko bolj koristno pa je, če otrok pozorno opazuje športnikove položaje in gibanja ter jih poskuša posnemati. Gibalno učenje, ki omogoča spremembe v učinkovitosti izvedbe gibalnih spretnosti, namreč poteka v več zaporednih stopnjah¹ predvsem z opazovanjem in posnemanjem.

Najprej si mora otrok predstavljati, kako gibanje sploh poteka, zato ga mora videti. To zahteva, da je prikaz gibanja, ki ga opazuje, popolnoma pravilen, saj lahko drugače dobi napačno predstavo, kako naj gibanje izvede.¹ Gibanje lahko prikaže starš, učitelj, trener, sošolec, ali pa dobi predstavo o gibanju s pomočjo medijev (ogledov športnikov na televiziji, tablici ...).² To stopnjo imenujemo kognitivna stopnja¹, saj je otrok ob oblikovanju pravilnega modela gibanja zelo miselno dejaven. Ko razume, kaj od njega zahtevamo, se z izvedbo gibanja začne v posebnem delu možganov oblikovati gibalni program. V njem se zbirajo različni podatki o gibanju, npr. kako poteka, kakšno je zaporedje mišičnega delovanja, koliko sile zahteva izvedba, kako hitro naj gibanje izvaja V začetku bo gibanje le redko izvedel brez napak. Zato mu moramo razložiti, kaj dela narobe in popravljati njegovo izvedbo. Ta stopnja učenja (imenujemo jo asociativna stopnja¹) je običajno zelo dolgotrajna in zahteva veliko ponovitev enakega gibanja. Tako se gibalni program lahko izvede skoraj vedno enako, njegova izvedba pa postaja samodejna in učinkovita. Ko otrok doseže to (avtonomno ali samodejno¹) stopnjo, lahko začne spreminjati dejavnike gibanja: gibanje izvaja hitro ali počasi, v različne smeri, dodaja še druge dejavnosti, npr. nadzoruje lahko okolje in se odloča, kaj bo naredil, če se okoliščine spreminjajo.

Ključno je, da otrok začne vzpostavljati najprej nadzor nad statičnimi položaji (držami), nato pa nad počasnejšimi in na koncu nad hitrejšimi gibanji.² Katarina Bizjak Slanič je za to izkoristila pravkar končane olimpijske igre in za bralce revije Ciciban pripravila zanimiv prispevek. Matic in Julija sta posnemala položaje in gibanja različnih športnikov, ki so nastopali na zimskih olimpijskih igrah. Tako sta si oblikovala različne gibalne programe. V posameznih

položajih sta poskušala vztrajati dalj časa, s tem pa sta razvijala tudi gibalne sposobnosti. Poskusite posnemati položaje in gibanja še drugih zimskih športov.

Pripravila: KATARINA BIZJAK SLANIČ – Fotografije: SHUTTERSTOCK in KATARINA BIZJAK SLANIČ

NAJINE OLIMPIJSKE IGRE



Olimpijske igre so športni dogodek, na katerem se najboljši športniki vsega sveta potegujejo za olimpijske medalje. Organizirane so na vsake štiri oziroma na dve leti, ko se izmenjujejo poletne in zimske olimpijske igre. V februarju so potekale zimske olimpijske igre. So tudi tebe navdušile? Pri nas smo si športna tekmovanja pripravili kar doma. Tekmovala je vsa družina.



Šport, pri katerem posamezniki ali pari z drsalkami plešejo po ledu, se imenuje umetnostno drsanje. Ples sestavljajo koraki, skoki in piruete.



POSTAVI SE V POLOŽAJ LASTOVKE KOT DRSALKA NA FOTOGRAFIJI. KAKO VISOKO LAHKO DVIGNEŠ ZADNJO NOGO IN KAKO DOLGO LAHKO DRŽIŠ TA POLOŽAJ?





V alpskem smučanju so vratca, okrog katerih smučarji smučajo, najbolj na redko postavljena pri smuku. Zato v tej disciplini dosežejo največje hitrosti, včasih pa vključuje tudi daljše skoke.

POSTAVI SE V SMUČARSKI POLOŽAJ IN SMUČAJ NA MESTU. MOJA PROGA JE DOLGA ENO MINUTO. MED SMUČANJEM ZAVIJAM TAKO, DA SE NAGIBAM LEVO IN DESNO. NA MOJI PROGI STA TUDI DVA SKOKA. ZAMISLI SI SVOJO PROGO IN SMUČAJ ŠE TI.

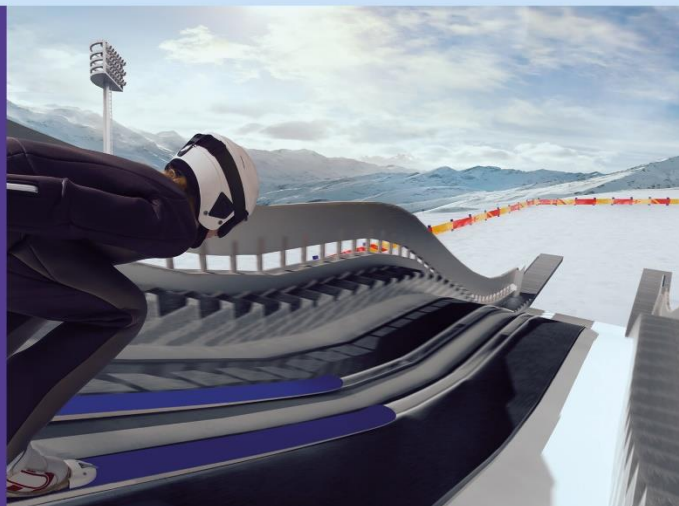


ZA DOBER TELEMARKE MORAŠ IMETI ZELO MOČNE NOGE. KAKO DOLGO LAHKO VZTRAJAŠ V TELEMARKEU Z DESNO NOGO NAPREJ? KAJ PA Z LEVO? ZDRŽIŠ ENO MINUTO?



Smučarski skoki so športna disciplina, pri kateri se skakalec spusti po zaletišču skakalnice, skuša leteti čim dlje in doskočiti v telemark.

Doskok v telemark je doskok, pri katerem je ena od skrčenih nog pomaknjena naprej.



Viri:

¹ Magill, R.A. in Anderson, D. (2014). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. New York: McGraw-Hill.

² Novak, D. in Kovač, M. (2022). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.