

Priročnik

Small feet big steps

Priročnik za trenerje projekta Small feet – big steps

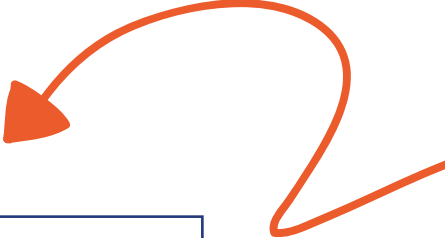


Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorjev in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne odgovarjata niti Evropska unija niti EACEA.



Co-funded by
the European Union

Vsebina in način uporabe priročnika



3	Uvod
4	Kaj so temeljne gibalne spretnosti
6	Temeljne gibalne spretnosti
9	Razdelitev temeljnih gibalnih spretnosti
18	Kako poučevati vajo
19	Varnost in vključevanje otrok
20	Izbrane vaje STEPS
25	Kako sestaviti trening
31	Spremljanje napredka
32	Navodila trenerjem glede na otrokove težave
38	Zaključek

1. Uvod

Tema tega priročnika je bila izbrana zaradi potrebe po poudarjanju tistega, kar bi moralo biti izhodišče vsakega dela z otroki v športu in telesni dejavnosti – kakovostne gibalne osnove pred športno specializacijo. Danes se otroci zelo zgodaj vključujejo v organizirane športne programe, pri tem pa se nemalokrat prehitro preide na specifične prvine posameznega športa. Otrok pride na prvi trening košarke in takoj dobi žogo, pri nogometu takoj vstopi v igro, v atletiki pa se prezgodaj usmerja v posamezne discipline. Takšen pristop lahko zanemari dejstvo, da otrok morda še ni dovolj razvil osnovnih vzorcev gibanja, koordinacije, ravnotežja, prostorske orientacije, hitrosti odzivanja ali nadzora telesa, potrebnih za kakovostno in varno usvajanje zahtevnejših športnih vsebin.

Zato ta priročnik izhaja iz preprostega načela: od temeljev k zahtevnejšemu. Preden otrok začne usvajati specifične tehnične prvine določenega športa, mu je treba omogočiti razvoj širokega spektra temeljnih gibalnih spretnosti in sposobnosti. Tek, skakanje, doskoki, metanje, lovljenje, kotaljenje, ravnotežje, spremembe smeri in nadzor telesa niso le »uvodne« dejavnosti, temveč osnova, na kateri se pozneje gradi športna tehnika. Naš cilj je to sporočilo prenesti trenerjem, učiteljem, vzgojiteljem in vsem strokovnjakom, ki delajo z otroki po vsem svetu. Ne glede na šport, sistem ali državo otrok pred specializacijo potrebuje raznovrstno in razvojno primerno osnovo gibanja.

Zgodnja specializacija ima lahko svoje mesto v poznejših fazah razvoja, vendar ne bi smela nadomestiti temeljne gibalne priprave. Otrok s širšo osnovo gibalnih znanj lažje usvaja nove naloge, se prilagaja različnim situacijam in kakovostneje prehaja k specifičnim zahtevam posameznega športa. S tem priročnikom želimo spodbuditi pristop, pri katerem se športa ne uči »od vrha«, temveč od osnove. Ne želimo, da bi bil prvi otrokov stik s športom takoj usmerjen v rezultat, taktiko ali specifično tehniko, temveč v razvoj telesa, gibanja, varnosti in gibalne kompetentnosti.

Naš cilj ni odložiti ukvarjanja s športom, temveč ga narediti kakovostnejšega. Najprej otroka učimo, kako se gibati, nato kako uporabiti naučeno in šele potem kako postati športnik v določeni disciplini. V tem priročniku boste lahko prebrali osnovne teoretične smernice, spoznali ključne pojme ter si ogledali praktične primere vaj in nalog za razvoj temeljnih gibalnih spretnosti in sposobnosti.

Poleg priročnika bodo na platformi STEPS za e-učenje na voljo tudi videoposnetki, ki prikazujejo pravilno izvedbo vaj, njihove različice in možnosti uporabe pri delu z otroki.

Tako želimo povezati teoretično znanje, praktična navodila in vizualni prikaz izvedbe, da bodo trenerji, učitelji in drugi strokovnjaki vsebine lahko preprosto uporabljali pri vsakdanjem delu.

2. Kaj so temeljne gibalne spretnosti

Temeljne gibalne spretnosti (angl. Fundamental Motor Skills – FMS) so osnovni, naučeni vzorci gibanja, ki tvorijo temelj za sodelovanje v telesnih dejavnostih, igri in športu. Vključujejo različne oblike gibanja, ohranjanja ravnotežja, upravljanja lastnega telesa in rokovanja s predmeti, njihov razvoj pa je pomemben za poznejše usvajanje zahtevnejših gibalnih nalog in specifičnih športnih tehnik. V nasprotju z naravno rastjo in zorenjem se kakovostno izvajanje temeljnih gibalnih spretnosti ne razvije samo od sebe. Otroci potrebujejo čas, ponavljanje, ustrezne spodbude in strukturirane priložnosti za učenje skozi igro in gibanje. Prav zato imajo odrasli, ki delajo z otroki – trenerji, učitelji, vzgojitelji in starši – pomembno vlogo pri ustvarjanju okolja, ki spodbuja varno, raznovrstno in razvojno primerno gibanje. Dobro razvite temeljne gibalne spretnosti otroku omogočajo varnejše in uspešnejše vključevanje v različne oblike telesne dejavnosti. Ustvarjajo osnovo za tek, skakanje, metanje, lovljenje, ohranjanje ravnotežja, spremembe smeri in številne druge oblike gibanja, ki jih srečujemo v vsakdanjem življenju in športu. Hkrati lahko uspešnost pri gibanju prispeva k večji otrokovi samozavesti, občutku kompetentnosti in pozitivnemu odnosu do telesne dejavnosti. Otrok, ki ima priložnost izkusiti različne načine gibanja, raziskovati lastne zmožnosti in postopoma usvajati nove spretnosti, pridobi trdnejše temelje za prihodnje ukvarjanje s športom, rekreacijo in aktiven življenjski slog.

Temeljne gibalne spretnosti delimo v tri ključne kategorije:

- Lokomotorne spretnosti: Gibi, s katerimi se telo premika z enega mesta na drugo (npr. tek, skakanje, poskoki).
- Manipulativne spretnosti (nadzor predmetov): Gibi, ki vključujejo rokovanje s predmeti, sprejemanje sile predmeta ali delovanje s silo nanj (npr. metanje, lovljenje, brcanje, vodenje žoge).
- Stabilizacijske spretnosti (ravnotežje): Gibi, usmerjeni v ohranjanje nadzora in ravnotežja telesa na mestu ali med gibanjem (npr. stoja na eni nogi, rotacije, doskoki).

Sposobnost, spretnost in gibalno znanje

Čeprav so povezani, pojmi gibalna sposobnost, gibalna spretnost in gibalno znanje ne pomenijo istega.

Gibalna sposobnost = zmogljivost telesa, pove, kaj otrok zmore.

Gibalna spretnost = naučen način izvajanja giba, pove, kateri gib se je otrok naučil izvesti.

Gibalno znanje = sposobnost pravilne in prilagojene uporabe naučene spretnosti v različnih situacijah, kaže, kako uspešno zna otrok to spretnost uporabiti v različnih situacijah.

Pri lovljenju žoge otrok na primer uporablja koordinacijo, ravnotežje in hitrost odzivanja – to so gibalne sposobnosti. Samo lovljenje žoge je gibalna spretnost. Ko se otrok nauči oceniti pot žoge, prilagoditi položaj telesa in uspešno ujeti različne podaje, govorimo o bolj razvitem gibalnem znanju. Razlikovanje med gibalnimi sposobnostmi, gibalnimi spretnostmi in gibalnimi znanji je pomembno za kakovostno načrtovanje in programiranje kinezioloških dejavnosti. Trener tako lahko natančneje ugotovi, ali je določena težava posledica nezadostno razvitih sposobnosti, nezadostno usvojenega vzorca gibanja ali nezmožnosti uporabe naučene gibalne vsebine v spremenljivih razmerah.

Neuspešno lovljenje žoge na primer ne pomeni nujno, da otrok ni usvojil tehnike lovljenja. Vzrok so lahko nezadostno razvita koordinacija, ravnotežje, prostorska orientacija, hitrost odzivanja ali sposobnost ocenjevanja poti predmeta.

Takšno razumevanje trenerju omogoča, da izbere primernejše metodične postopke, vsebine, obremenitev in stopnjevanje nalog, namesto da bi bil trening omejen na mehansko ponavljanje iste vaje. Cilj dela z otroki ni le usvajanje posameznega gibalnega vzorca, temveč razvoj sposobnosti njegove stabilne, učinkovite in prilagodljive uporabe v različnih prostorskih, časovnih in situacijskih razmerah. Za trenerja to pomeni, da mora spremljati ne le rezultat izvedbe, temveč tudi kakovost gibalnega nadzora, koordinacijo gibov, prilagajanje nalogi ter sposobnost prenosa naučenega v nove situacije. Takšen pristop omogoča bolj sistematičen razvoj gibalnih kompetenc in ustvarja kakovostno osnovo za poznejše usvajanje zahtevnejših športnih tehnik.

3. Temeljne gibalne spretnosti

Temeljne gibalne spretnosti so naučeni vzorci, ki omogočajo sodelovanje v različnih igrah in telesnih dejavnostih, razvrščamo pa jih v lokomotorne spretnosti, spretnosti stabilnosti in manipulativne spretnosti. Ta razdelitev je uporabna pri načrtovanju, čeprav se skupine pri dejanskem gibanju pogosto prekrivajo.

Skupina	Primeri	STEPS video
Gibanje telesa	Hoja, tek, poskoki, skoki	Tek naprej in nazaj; sonožni skok
Nadzor položaja	Stoja, prenos teže, ravnotežje	Stoja na eni nogi; hoja po črti
Delo s predmetom	Kotaljenje, lovljenje, metanje	Vaje z žogo

Enajst izbranih vaj zagotavlja jasno izhodišče, vendar ne zajema celotnega spektra gibanja. Program mora vključevati tudi plezanje, plazenje, bočno gibanje, obrate, različne vrste skokov, udarce z nogo, metanje predmetov različnih velikosti ter igre sodelovanja in odzivanja.

Uspešnost pri preprosti vaji omogoča prehod na zahtevnejšo, zato so te vaje primerne za začetek usvajanja temeljnih gibalnih vaj. Hoja po črti na primer predhodi nalogi, pri kateri otrok hkrati prestopa nizke ovire in prilagaja dolžino koraka.

Pri načrtovanju tedna treningov zabeležite, katere vrste gibanja se pojavljajo v vašem programu. Če se ves čas ponavljajo tek in skoki, dodajte rokovanje s predmetom in nadzor položaja. Že ena nova naloga na trening je lahko dovolj, da program postane raznovrstnejši brez preobremenjevanja otrok.

4. Razvoj otroka v obdobju med šestim in dvanajstim letom

Po Gallahueu, Ozmunu in Goodwayu v knjigi *Understanding Motor Development* ter po Findaku (7) je obdobje otroštva od približno 6. do 12. leta posebej pomembno za razvoj in izpopolnjevanje gibalnih sposobnosti in gibalnih znanj. Oba pristopa poudarjata, da kakovosten gibalni razvoj ne temelji le na biološkem zorenju, temveč tudi na sistematični, razvojno primerni in raznovrstni telesni vadbi. V tej starosti je treba otrokom omogočiti veliko različnih gibalnih izkušenj – tek, skakanje, metanje, lovljenje, ohranjanje ravnotežja, spremembe smeri in hitrosti ter reševanje različnih gibalnih nalog. Takšna širina vsebin prispeva k razvoju koordinacije, ravnotežja, hitrosti, moči, natančnosti in drugih gibalnih sposobnosti ter ustvarja kakovostno osnovo za poznejše usvajanje zahtevnejših športnih tehnik. Zato bi moralo biti delo z otroki v tej starosti usmerjeno predvsem v oblikovanje široke gibalne osnove, specifična športna znanja in postopna specializacija pa bi morali nadgrajevati že usvojene temeljne vzorce gibanja.

Vloga trenerja v obdobju od 6 do 12 let

V obdobju od 6. do 12. leta ima trener pomembno vlogo pri oblikovanju otrokovega gibalnega razvoja, saj prav takrat otroci intenzivno usvajajo in izpopolnjujejo temeljne vzorce gibanja ter ustvarjajo osnovo za poznejše specifične športne spretnosti. Vloga trenerja zato ni le poučevanje tehnike določenega športa, temveč predvsem ustvarjanje kakovostnega, varnega in razvojnega primernega okolja za učenje gibanja.

Trener mora načrtovati vsebine, ki spodbujajo širok spekter gibalnih izkušenj, vključno s tekom, skakanjem, metanjem, lovljenjem, ravnotežjem, koordinacijo, spremembami smeri, ritmom in nadzorom telesa. Pomembno je, da se naloge postopoma nadgrajujejo od preprostejših do zahtevnejših ter da se zahteve prilagajajo otrokovi kronološki in razvojni starosti, njegovim individualnim sposobnostim in predhodnim izkušnjam.

Posebej pomembno je, da trener v tej starosti otroka ne usmerja prezgodaj izključno v specifično športno tehniko in rezultat. Poudarek bi moral biti na kakovosti gibov, pravilni izvedbi, raznovrstnosti vsebin in razvoju gibalne kompetentnosti. Otrok, ki usvoji široko gibalno osnovo, se bo pozneje lažje učil zahtevnejših tehničnih prvin in jih prilagajal različnim situacijam v športu.

Trener ima tudi pomembno pedagoško vlogo. Način komunikacije, povratne informacije, občutek uspeha in spodbudno vzdušje pomembno vplivajo na otrokov odnos do telesne dejavnosti. Zato bi moral biti trening dovolj strukturiran, da spodbuja učenje, hkrati pa ohranjati prvine igre, raziskovanja, izzivov in zadovoljstva pri gibanju.

Kakovosten trener v tej starosti otroka ne ocenjuje le po rezultatu naloge, temveč opazuje način izvajanja gibov, gibalni nadzor, prilagajanje spremenljivim razmeram in napredek skozi čas. Tako se ustvarjajo temelji ne le za prihodnji športni razvoj, temveč tudi za dolgoročno aktiven in pozitiven otrokov odnos do gibanja.

Starost	Poudarek pri delu	Primer navodila
6–8 let	Igra, raziskovanje, preproste naloge in veliko ponavljanja	»Poglej črto, hodi umirjeno, nato poskusi znova.«
9–10 let	Povezovanje gibov in postopne spremembe pogojev	»Preskoči oznake in ohrani miren doskok.«
11–12 let	Zahtevnejša zaporedja, samostojna presoja in sodelovanje	»Izberi razdaljo, s katere lahko natančno zadeneš cilj.«



5. Razdelitev temeljnih gibalnih spretnosti

1. Lokomotorne spretnosti

Lokomotorne spretnosti otroku omogočajo premikanje telesa z enega mesta na drugo. So osnova skoraj vseh oblik gibanja v vsakdanjem življenju, igri in športu. V to skupino sodijo hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, galopiranje, bočno gibanje in izmikanje.

Lokomotorne spretnosti niso le način »gibanja skozi prostor«. Otrok se z njimi uči nadzorovati smer, ritem, pot in tempo lastnega gibanja ter prilagajati gib okolju in drugim udeležencem. Zato je pomembno, da se iste spretnosti ne izvajajo vedno v povsem enakih razmerah.

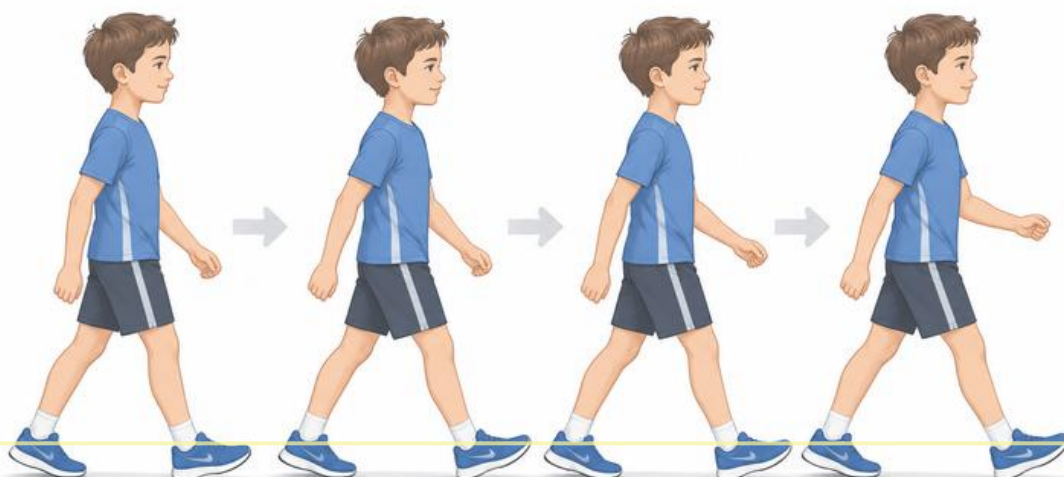
Hoja

Hoja je eden od osnovnih lokomotornih vzorcev, ki ga otroci najpogosteje usvojijo pri starosti enega leta po rojstvu. Pri hoji se telesna masa prenaša z ene noge na drugo, pri čemer je vsaj eno stopalo vedno v stiku s podlago. Pravilna izvedba vključuje vzravnani položaj telesa, pogled naprej, naravno gibanje rok nasprotno gibanju nog ter nadzorovan prenos stopala s pete na sprednji del stopala. Pri otrocih hoje ne smemo obravnavati le kot vsakdanjo dejavnost, temveč tudi kot učno vsebino.

Izvajati jo je mogoče:

- po različnih poteh
- s spremembami smeri
- po prstih ali petah
- čez ovire ali med njimi
- v različnih ritmih
- v paru ali skupini.
- naprej, nazaj in bočno
- po ravni ali označeni črti

Cilj ni doseči »lepe hoje«, temveč razviti varno in prilagodljivo izvedbo, ki jo otrok lahko uporablja v različnih situacijah.

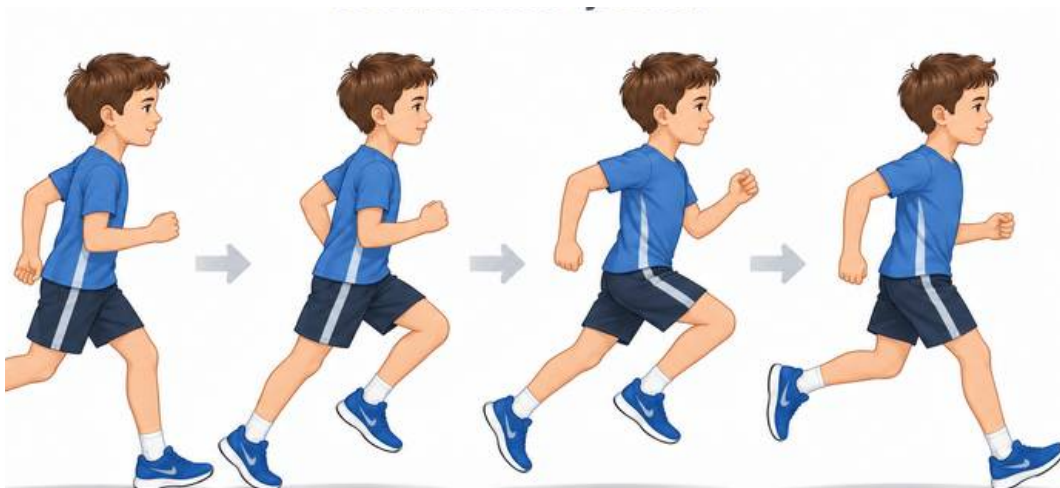


Tek

Tek se od hoje razlikuje po pojavu faze leta, torej trenutka, ko nobeno stopalo ni v stiku s podlago. Pri zrelejši izvedbi postane korak ritmičen in enakomeren, roke se gibljejo nasprotno nogam, telo pa se naravno prilagaja smeri in hitrosti gibanja. Pri učenju teka ni dovolj, da od otroka zahtevamo le, naj »teče hitro«, veliko pomembneje je, da se otrok nauči:

- odzvati se na drugo osebo ali predmet
- spreminjati ritem gibanja
- teči naprej, diagonalno ali bočno
- teči po različnih poteh
- ustaviti se na znak
- spremeniti smer

Takšne naloge otroka pripravljajo na poznejše športe, pri katerih tek skoraj nikoli ni premočrten in povsem predvidljiv.



Skakanje

Skakanje vključuje odziv telesa z ene ali obeh nog in fazo leta, ki ji sledi nadzorovan doskok. Izvaja se lahko v daljino, višino ali kombinirano. V začetni fazi otroci pogosto skačejo togo, z majhnim zamahom rok in negotovim doskokom. Zato je pomembno, da se skakanja učijo postopoma: najprej preprost odziv in doskok, nato skoki čez črte in nizke ovire ter šele pozneje kombinirane in zahtevnejše naloge.

Pri poučevanju je koristno usmeriti pozornost na:

- pripravo telesa pred odzivom
- zamah rok
- odziv
- nadzor položaja telesa v letu
- mehak in stabilen doskok.

Skok je odličen primer spretnosti, ki pozneje postane sestavni del številnih športnih tehnik, vendar mora otrok pred specializacijo pridobiti izkušnje z različnimi oblikami skakanja.

Poskakovanje

Poskakovanje po eni nogi je zahtevnejša lokomotorna spretnost, saj zahteva ponavljajoče se odrive in doskoke na isto nogo ob ohranjanju ritma in nadzora telesa. Otroci naj vadijo poskakovanje po obeh nogah ločeno, na mestu, naprej, bočno, po označenih poljih ali pri preprostih ritmičnih nalogah.

Pomembno se je izogibati zgodnjemu vztrajanju le pri »dominantni« nogi. Cilj je razviti funkcionalni nadzor obeh strani telesa.



Preskakovanje

Preskakovanje je ritmično zahtevnejša oblika lokomotorne gibanja, ki združuje korak in poskok. Zahteva usklajeno izmenjavanje nog in ohranjanje pravilnega ritma. Otroci pogosto potrebujejo več časa, da ga usvojijo, zato je koristno nalogo najprej razčleniti, na primer na:

korak – poskok – korak – poskok

Šele nato se prvine povežejo v neprekinjeno gibanje.

Preskakovanje je posebej koristno, ker povezuje nadzor telesa, ritem in izmenjavanje strani telesa.



2. Stabilizacijske spretnosti

Stabilizacijske spretnosti se nanašajo na nadzor telesa v situacijah, v katerih otrok ohranja ali ponovno vzpostavlja stabilen položaj. Vključujejo statično in dinamično ravnotežje, rotacije, ustavljanje, doskok, upogibanje, obračanje in prenos telesne mase. Te spretnosti so pogosto manj opazne kot tek ali metanje, vendar so nujna osnova skoraj vsakega zahtevnejšega giba. Pred kakovostnim skokom, metom ali udarcem mora biti otrok sposoben organizirati in nadzorovati položaj lastnega telesa.

Pri poučevanju stabilizacijskih spretnosti mora trener postopoma povečevati zahtevnost naloge. Priporočljivo je začeti s preprostimi in stabilnimi položaji, nato pa uvajati ožjo podporno ploskev, spremembe smeri, različne podlage, gibanje, rotacije in povezovanje več prvin.

Cilj ni le, da otrok »ohrani ravnotežje«, temveč da se nauči nadzorovati telo v različnih položajih in situacijah ter prilagajati gib zahtevam naloge. Prav zato so stabilizacijske spretnosti pomemben temelj za poznejše usvajanje zahtevnejših športnih tehnik in varnejše sodelovanje v telesni dejavnosti.



Ravnotežje

Ravnotežje v tem kontekstu ni predmet treninga kot izolirana sposobnost, temveč se ga uči s konkretnimi gibalnimi nalogami. Primeri so:

- sprememba položaja telesa brez izgube nadzora
- stoja na eni nogi
- hoja po črti ali nizki klopi
- zadrževanje različnih položajev
- gibanje po neravni ali različni podlagi
- ustavljanje po gibanju.



Trener postopoma povečuje zahtevnost s spreminjanjem opore, smeri in položaja.

Doskok

Doskok je izjemno pomembna temeljna spretnost, saj pomeni zaključek velikega števila skokov in drugih gibanj. Dober doskok ne pomeni le »stopiti na noge«, temveč zahteva nadzorovano prevzemanje telesne mase, stabilizacijo telesa in ohranjanje ravnotežja po stiku s podlago.

Pri otrocih je treba razvijati:

- doskok z majhnih višin
- doskok po skoku naprej ali bočno
- doskok po obratu
- zadrževanje končnega položaja.
- doskok na obe nogi

Posebej koristno je preprosto navodilo: »Doskoči in zamrzni položaj.« Tako trener takoj vidi, ali otrok nadzoruje zaključek giba.

Dober doskok ne pomeni le »stopiti na noge«, temveč zahteva nadzorovano prevzemanje telesne mase, stabilizacijo telesa in ohranjanje ravnotežja po stiku s podlago.



Rotacije in obračanja

Rotacije vključujejo obračanje telesa okoli njegove vzdolžne, prečne ali sagitalne osi. Pri praktičnem delu so to lahko:

- obrat na mestu
- obrat med skokom
- kotaljenje
- valjanje
- sprememba smeri telesa
- preprosti gimnastični gibi.

Otroci tako spoznavajo položaj lastnega telesa v prostoru in se učijo nadzorovati gib, ko se vidna in prostorska orientacija hitro spreminjata.

Prenos teže

Prenos telesne mase se pojavlja pri skoraj vseh zahtevnejših spretnostih. Otrok se uči prenašati težo z ene noge na drugo, z nog na roke, med različnimi oporami ali skozi različne položaje telesa. Primeri lahko vključujejo:

- izpadne korake
- plazenje
- gibanje po vseh štirih
- prehod iz sedečega v stoječi položaj

Cilj je razvijati varen nadzor telesa pred uvajanjem zahtevnejših športnih zahtev.

3. Manipulativne spretnosti

Manipulativne spretnosti oziroma spretnosti nadzora predmetov se nanašajo na gibanja, pri katerih otrok deluje na zunanji predmet ali ga nadzoruje. Najpogostejše so to žoga, obroč, vrečka, palica, lopar ali drug pripomoček. V to skupino sodijo metanje, lovljenje, kotaljenje, udarjanje z roko, udarjanje z ного, vodenje žoge ter udarjanje s predmetom, kot sta lopar ali palica. V to skupino sodijo metanje, lovljenje, kotaljenje, udarjanje z roko, udarjanje z ного, vodenje žoge ter udarjanje s predmetom, kot sta lopar ali palica.

Metanje pomeni usmerjanje predmeta proti določenemu prostoru ali cilju z usklajenim gibanjem telesa.

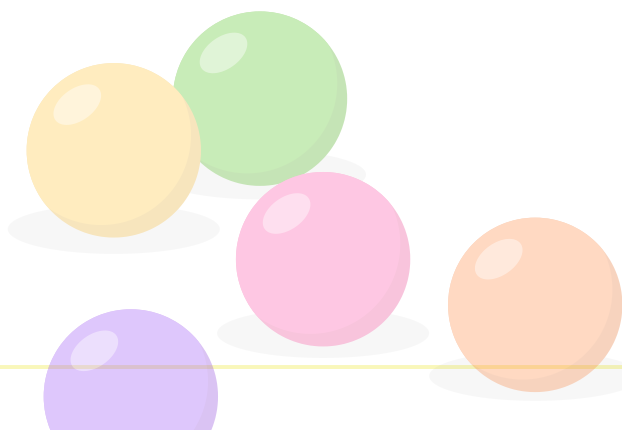
Otroci naj spoznajo različne oblike:

- metanje v tarčo
- metanje od spodaj
- metanje z eno roko nad ramo
- metanje z obema rokama
- metanje na različne razdalje.
- metanje proti partnerju

Metanje



Pri kakovostni izvedbi je pomembno sodelovanje celotnega telesa, ne le gibanje roke. Vendar pri začetnikih ni treba takoj vztrajati pri popolni tehniki; pomembneje je omogočiti veliko uspešnih izkušenj z metanjem.



Lovljenje

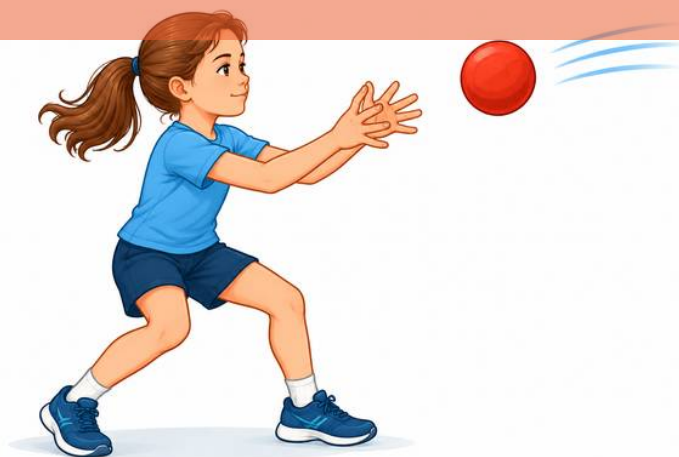
Lovljenje pomeni sprejemanje in nadzorovanje predmeta, ki se giblje proti otroku.

Učenje naj se začne s predmeti, ki se gibljejo počasneje in jim je lažje slediti, na primer z večjimi mehкими žogami ali baloni.

Napredovanje lahko poteka od:

- lovljenja predmeta iz neposredne bližine
- lovljenja po odboju
- lovljenja z različnih višin
- lovljenja med gibanjem
- lovljenja po spremembi smeri.

Cilj ni le, da otrok »ujame žogo«, temveč da se nauči oceniti njeno pot, zavzeti ustrezen položaj in prilagoditi roke trenutku stika.



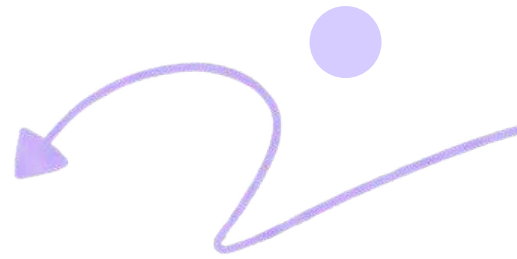
Kotaljenje

Kotaljenje predmeta je ena od preprostejših manipulativnih spretnosti in dober uvod v razumevanje smeri, moči in nadzora predmeta. Uporabimo ga lahko pri:

- kotaljenju med stožci
- zadevanju cilja
- kotaljenju z dominantno in nedominantno roko.
- kotaljenju proti partnerju



Vodenje žoge



Pri vodenju z roko se otrok uči usklajevati stik z žogo in lastno gibanje. Pri vodenju z nogo se uči nadzorovati oddaljenost žoge od telesa in prilagajati dotike smeri gibanja. Vadimo lahko

- spremembo smeri
- vodenje med ovirami
- menjavo roke ali noge.
- vodenje na mestu
- vodenje po ravni črti

Vodenje se lahko izvaja z roko ali nogo, odvisno od naloge. Udarjanje predmeta se lahko izvaja z roko, loparjem, palico ali drugim pripomočkom. Zahteva oceno časa in mesta stika med otrokom in predmetom.

Napredovanje je lahko: mirujoč predmet → predmet, ki se počasi premika → udarjanje proti cilju → udarjanje med gibanjem.



Za začetnike je najbolje uporabljati večje, počasnejše predmete in kratke pripomočke.

6. Kako poučevati vajo

Trener najprej pokaže nalogo iz položaja, iz katerega otroci jasno vidijo ključni gib. Navodilo je kratko in opisuje eno ali dve stvari: »Poglej cilj« in »spusti žogo na tla«. Po nekaj poskusih trener poda konkretno povratno informacijo in dovoli nov poskus.

Korak	Postopek trenerja
Pokaži	Enkrat pokaži celoten gib z običajno hitrostjo.
Pojasni	Poudari en ključni napotek za izvedbo.
Dovoli poskus	Omogoči več poskusov s čim manj čakanja.
Prilagodi	Spremeni razdaljo, višino, žogo ali tempo.
Preveri	Vprašaj otroka, kaj mu je pomagalo uspeti.

Prehod od lažjega k težjemu

Naenkrat spremenite le eno zahtevo. Če otrok stabilno preskakuje ploske oznake, uvedite nizko oviro ob enakem razmiku. Ko obvlada višino, spreminjajte razmik ali smer. Zahtevnejša naloga ni samodejno boljša: uporabite jo, ko otrok ohranja nadzor in rad sodeluje.

Uporaba pri treningu

Koristno vprašanje po poskusu se glasi: »Kaj si spremenil, da je žoga šla med stožcema?« Otrok povezuje lastno ravnanje z izidom. Trener nato potrdi opažanje ali pokaže naslednji korak.

7. Varnost in vključevanje otrok

Pred začetkom treninga obvezno preglejte podlago, oznake, ovire in prosti prostor okoli vadbenih postaj. Pri skokih zagotovite razmik med otroki; pri metanju določite smer in trenutek pobiranja žog. Otrok, ki začuti bolečino, omotico ali izrazito nelagodje, mora nalogo prekiniti in se obrniti na odgovorno odraslo osebo.

Prilagoditev ne pomeni nujno izločanja otroka iz skupine. Otrok lahko stoji na eni nogi z rahlo oporo, prestopi nižjo oviro ali uporablja večjo mehko žogo. Cilj ostajata sodelovanje in razvoj istega vzorca gibanja.

- Ponudite izbiro lažje in zahtevnejše postaje brez javnega razvrščanja otrok.
- Zagotovite dovolj časa za razumevanje in izvedbo; po potrebi ponovite prikaz.
- Uspeh ocenjujte glede na osebni napredek, ne le glede na rezultate vrstnikov.
- Pri individualnih zdravstvenih omejitvah upoštevajte informacije staršev in navodila pristojnih strokovnjakov.

Opomba: te smernice za trenerje ne nadomeščajo individualne zdravstvene ocene.

Sodelovanje kot del poučevanja

Trenerji so pogosto časovno omejeni, zato zmanjšujejo prav čas za vadbo – potrebno pa je ravno nasprotno: veliko časa za vadbo, majhne skupine, kadar je to izvedljivo, dostopna oprema za vse otroke in izogibanje igram, pri katerih otrok izpade in dolgo čaka. Trener lahko spreminja pravila, prostor, opremo in zahteve naloge, da imajo otroci resnično priložnost sodelovati.

Poleg telesne varnosti je treba ohranjati tudi čustveno: otrok mora imeti možnost preizkusiti lažjo raven, ne da bi ga bilo pred vrstniki sram.

8. Izbrane osnovne vaje steps

1. Tek naprej (Forward running)

Cilj: Uskladiti ritem korakov in gibanje rok.

Izvedba: Otrok teče po ravni progi; roke so pokrčene in se gibljejo izmenično z nogami, pogled je usmerjen naprej.

Trener spremlja: Sproščena ramena, prosto progo in nadzorovano ustavljanje.

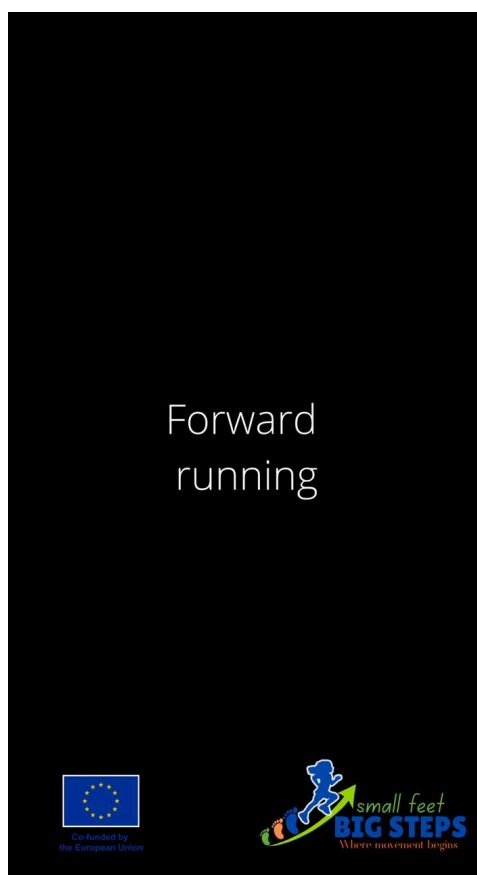
Lažja izvedba: Kratka razdalja v lahkotnem tempu.

Zahtevnejša izvedba: Sprememba tempa ob ohranjanju koordinacije.

Navodila trenerju: Zagotovite prosto progo in prostor za ustavljanje.

Opazujte, ali se roke gibljejo sproščeno in usklajeno z nogami.

Prilagoditev za otroke s težavami: Začnite z lahkotnim tekom na kratki razdalji ob ravni črti, ki ji je treba slediti, nato pa postopoma spreminjajte tempo ali dolžino proge.



Ko otrok usvoji osnovni in pravilen vzorec teka, je igra lovljenja naraven naslednji korak v razvoju spretnosti. Z lovljenjem se teku dodajo spremembe smeri, ustavljanje, pospeševanje, upočasnjevanje in odzivanje na gibanje drugih udeležencev. Tako otrok usvojeni vzorec uporablja v dinamičnem in nepredvidljivem okolju, igra z vrstniki pa hkrati povečuje motivacijo, zavzetost in zadovoljstvo pri gibanju.

2. Hoja in tek nazaj (Backward walking and running)

Cilj: Izboljšati orientacijo in nadzor gibanja nazaj.

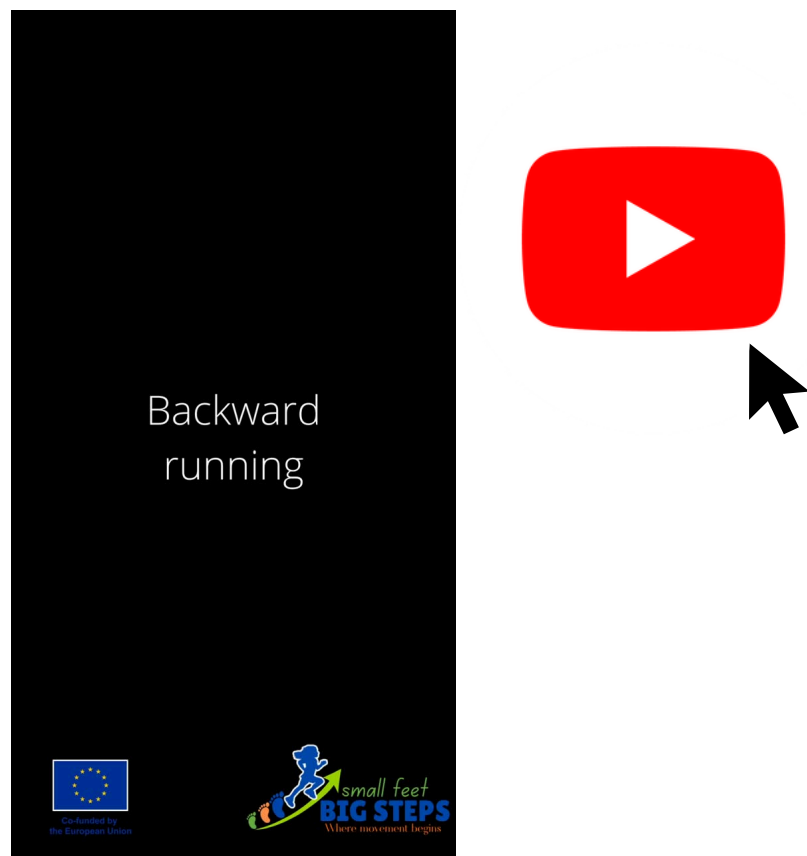
Izvedba: Otrok hodi nazaj s kratkimi koraki, nato postopoma preide v lahkoten tek; občasno preveri prostor za seboj.

Trener spremlja: Vzravnani trup, varno progo in zadosten razmik med otroki.

Lažja izvedba: Hoja 5–10 m.

Zahtevnejša izvedba: Izmenjavanje hoje in lahkotnega teka.

Prilagoditev za otroke s težavami: Začnite s hojo nazaj po kratki in jasno označeni ravni črti. Po potrebi zmanjšajte razdaljo in tempo ter uporabite vidne oznake na podlagi ali pomoč trenerja, ki se giblje ob otroku. Ko otrok pridobi gotovost pri gibanju, postopoma uvedite lahkoten tek, spremembe tempa ali daljšo progo.



Ko otrok usvoji pravilen vzorec hoje, lahko spretnost dodatno razvijamo z igro lovljenja, pri kateri se vsi udeleženci gibljejo izključno s hojo. Tako otrok ohranja pravilno tehniko, vendar jo uporablja v bolj dinamični situaciji, ki vključuje spremembo smeri, odzivanje na druge udeležence in prilagajanje gibanja prostoru.

V igro se lahko vključi večje število otrok, dodatno motivacijo pa lahko zagotovijo različni pripomočki, na primer žoga, s katero se »lovi«, ali mehka gobica, s katero se z dotikom označi ujeti igralec. Takšne različice naredijo nalogo zanimivejšo, hkrati pa spodbujajo uporabo usvojenega vzorca hoje v igri in interakciji z vrstniki.

3. Stoja na eni nogi (Single-leg balance)

Cilj: Ohraniti stabilen položaj na eni nogi.

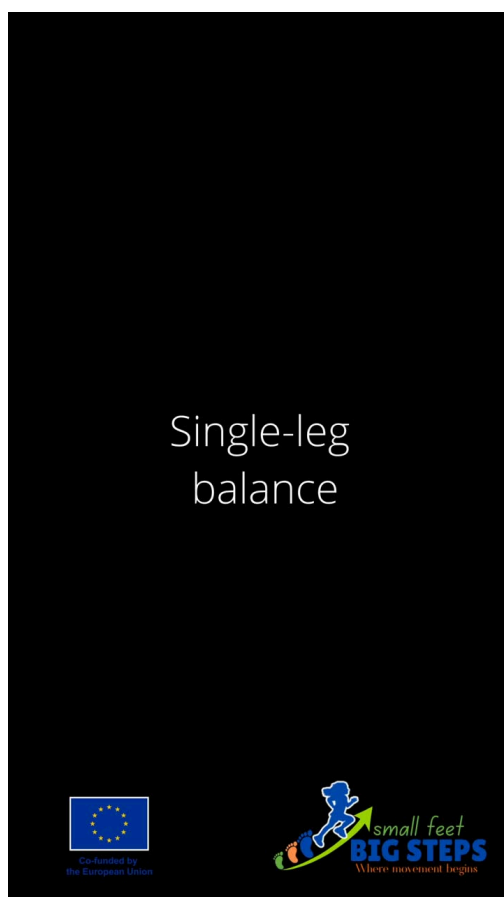
Izvedba: Otrok dvigne eno koleno pred telo, stoji nekaj sekund in zamenja nogo.

Trener spremlja: Vzravnani trup in pogled v eno točko, brez siljenja v daljše trajanje.

Lažja izvedba: Rahla opora z roko.

Zahtevnejša izvedba: Daljše zadrževanje brez opore.

Prilagoditev za otroke s težavami: Otroku omogočite varno oporo z roko in skrajšajte čas zadrževanja položaja. Po potrebi lahko stopalo postavite ob jasno označeno točko na podlagi, da otrok lažje ohranja položaj. Trener lahko stoji ob otroku in mu nudi minimalno telesno podporo. Ko se stabilnost izboljšuje, postopoma zmanjšujte oporo in podaljšujte čas stoje.



Če s kredo na tla narišemo obris stopala, bo imel otrok med izvajanjem vaje boljši občutek stabilnega položaja. Takšna vidna oznaka mu pomaga lažje ohraniti začetni položaj in opaziti, ali stopalo premika iz predvidenega mesta. Tako otrok dobi jasno povratno informacijo o lastni statiki in nadzoru položaja telesa.

4. Hoja po črti za ravnotežje (Balance walk)

Cilj: Nadzorovati položaj telesa med hojo z ozko postavitvijo stopal.

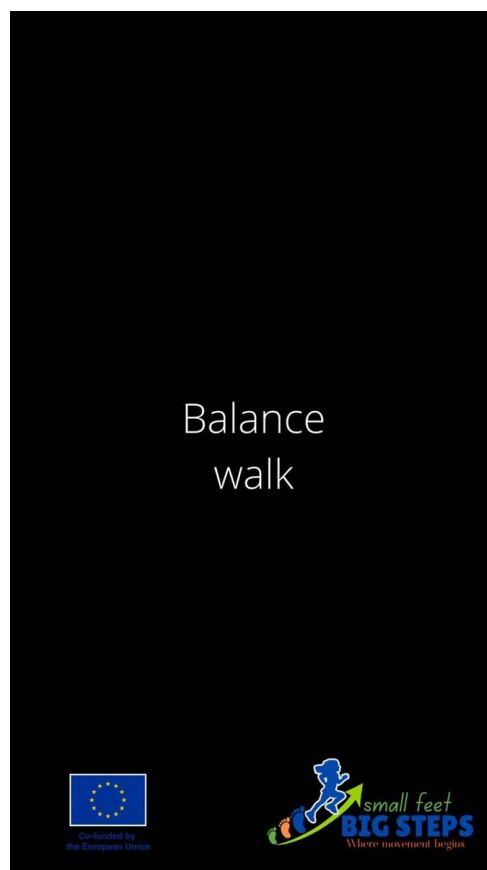
Izvedba: Otrok hodi po ravni oznaki, stopala postavlja drugo pred drugo; roke po potrebi razširi v stran.

Trener spremlja: Mirne korake; ob izgubi ravnotežja se otrok ustavi in nadaljuje.

Lažja izvedba: Večji razmik med stopali.

Zahtevnejša izvedba: Roke ob telesu ali hoja s peto pred prsti.

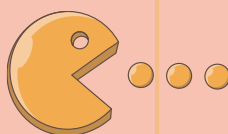
Prilagoditev za otroke s težavami: Uporabite širšo in jasno vidno črto ali trak na podlagi ter skrajšajte progo. Po potrebi omogočite rahlo oporo z roko, pomoč trenerja ali hojo ob steni. Otrok lahko najprej vadi posamezne korake z ustavljanjem, nato pa postopoma povezuje več korakov. Ko se gotovost in ravnotežje izboljšujeta, postopoma ožite progo in zmanjšujte stopnjo pomoči.



Ko otrok usvoji pravilen vzorec hoje, lahko spretnost dodatno razvijamo z igro lovljenja po označenih črtah, podobno igri Pacman. Vsi udeleženci se smejo gibati izključno po črtah, narisanih na igrišču, ali obstoječih črtah v športni dvorani.

V igri sodeluje večje število otrok, eden ali več igralcev pa ima vlogo lovca. Otroci morajo med gibanjem slediti črtam, spreminjati smer, se ustavljati in prilagajati gibanje drugim udeležencem.

Tako se usvojeni vzorec hoje uporablja v dinamični in nepredvidljivi situaciji, ob dodatnem razvoju prostorske orientacije, nadzora telesa in znajdenja v prostoru. Igro je preprosto organizirati, je zelo motivacijska in jo je mogoče zlahka prilagoditi številu otrok in velikosti prostora.



5. Dinamična hoja čez ovire (Dynamic balance walk)

Cilj: Prenašati težo in prilagajati višino koraka.

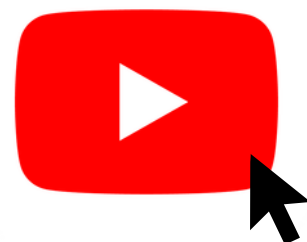
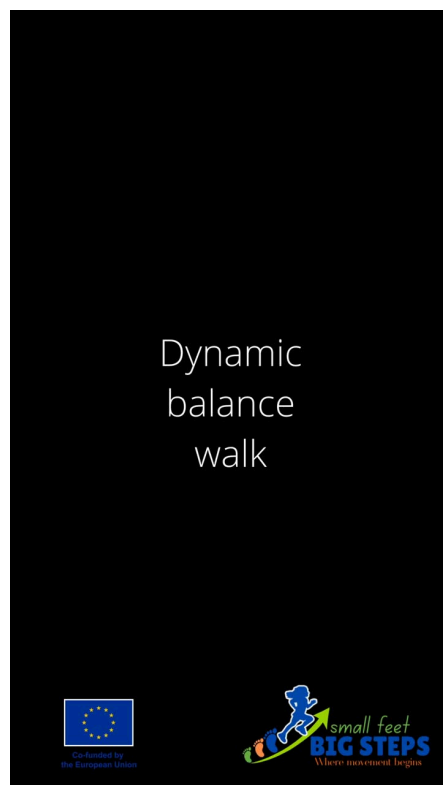
Izvedba: Otrok hodi čez ploske oznake, nato čez nizke ovire; vsako nogo dvigne in jo nadzorovano spusti.

Trener spremlja: Brez hitenja in zatikanja ob ovire; višino prilagodite otroku.

Lažja izvedba: Ploske oznake na tleh.

Zahtevnejša izvedba: Nizke ovire različnih višin in spremenljivi razmiki med njimi.

Prilagoditev za otroke s težavami: Začnite z jasno označenimi ravnimi črtami ali zelo nizkimi ovirami, postavljenimi v večjih razmikih. Otroku omogočite počasnejši tempo, dovolj časa za pripravo vsakega koraka in po potrebi rahlo oporo ali pomoč trenerja. Ovire naj bodo mehke in lahko premakljive, da se zmanjša tveganje za padec. Ko otrok postaja bolj gotov, postopoma povečujte število ovir, njihovo višino ali spreminjajte razmike.



Ko otrok usvoji pravilen vzorec hoje in preskakovanja ovir, lahko trening dodatno obogatimo s postavitvijo različnih ovir, ki jih mora premagati med gibanjem. Ovire so lahko različnih višin, širin in razporeditev, uporabimo pa lahko stožce, obroče, nizke atletske ovire, črte na tleh ali druge varne pripomočke. Otrok se po poligonu giblje s hojo, preskakovanjem ali kombinacijo različnih vzorcev gibanja.

Tako se usvojene spretnosti uporabljajo v raznovrstnejšem in bolj dinamičnem okolju, trening pa postane zanimivejši in bolj motivacijski. Pomembno je, da se zahtevnost ovir povečuje postopoma in da otrok pri vsaki nalogi ohrani nadzor gibanja in varno izvedbo.

6. Sonožni skok (Two-foot jump)

Cilj: Usvojiti sočasen odriv in stabilen doskok na obe nogi.

Izvedba: Otrok pokrči kolena, skoči na mestu in doskoči na obe nogi ob ponovnem krčenju kolena.

Trener spremlja: Odriv z obema nogama in miren doskok pred naslednjim skokom.

Lažja izvedba: Posamezni skoki s premorom.

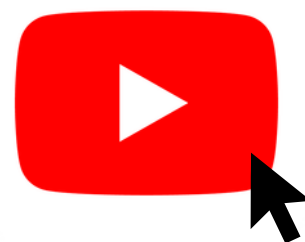
Zahtevnejša izvedba: Več povezanih skokov.

Varnostna navodila za doskok: Otrok mora doskočiti sočasno na obe nogi, z rahlo pokrčenimi koleni in stopali, usmerjenimi naprej. Kolena morajo slediti smeri stopal in se ne smejo nenadzorovano pomikati navznoter. Doskok naj bo mehak in tih, brez doskakovanja na povsem iztegnjene noge. Pred naslednjim skokom mora otrok ponovno vzpostaviti ravnotežje in stabilen položaj telesa. Podlaga mora biti ravna, suha, nedrseča in brez predmetov, ob katere bi se lahko spotaknil.

Lažja izvedba: Posamezni skoki s premorom med ponovitvami.

Zahtevnejša izvedba: Več povezanih skokov v nizu ali skoki čez nizke oznake.

Prilagoditev za otroke s težavami: Začnite z manjšimi skoki ali vadbo odriva in doskoka brez poudarjene višine skoka. Po potrebi uporabite jasno označeno mesto odriva in doskoka ter omogočite rahlo oporo ali pomoč trenerja. Posebno pozornost namenite mehкому in stabilnemu doskoku pred vsakim novim poskusom. Ko otrok pridobiva gotovost, postopoma povečujte število povezanih skokov ali dolžino skoka.



Ko je pravilen vzorec sonožnega skakanja usvojen, postavite ali narišite kroge na razdaljah, v katere mora otrok skočiti s povezanimi skoki.

7. Poskoki po eni nogi (Hop on one foot)

Cilj: Razvijati odziv in ravnotežje na eni nogi.

Izvedba: Otrok izvede več poskokov po isti nogi, nato zamenja nogo.

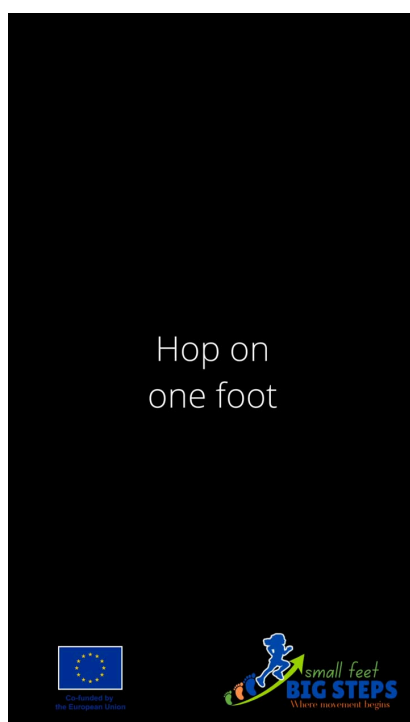
Trener spremlja: Rahlo pokrčeno koleno pri doskoku, stabilnost in delo obeh nog.

Varnostna navodila za doskok: Otrok mora mehko doskočiti na sprednji in srednji del stopala, z rahlo pokrčenim kolonom, ki sledi smeri stopala. Izogibati se je treba doskoku na povsem iztegnjeno nogo in nenadzorovanemu pomikanju kolena navznoter. Po vsakem poskoku mora otrok pred nadaljevanjem naloge ohraniti ravnotežje. Podlaga mora biti ravna, suha in ne drseča, med otroki pa mora biti dovolj prostora.

Lažja izvedba: En poskok, nato ustavitev in ponovna vzpostavitev ravnotežja.

Zahtevnejša izvedba: Več povezanih poskokov v nizu, gibanje naprej ali poskoki med jasno označenimi točkami.

Prilagoditev za otroke s težavami: Začnite s posameznimi, zelo majhnimi poskoki z možnostjo držanja za stabilno oporo ali s pomočjo trenerja. Uporabite jasno označeno mesto odziva in doskoka ter omogočite dovolj časa za vzpostavitev ravnotežja po vsakem poskusu. Po potrebi zmanjšajte število ponovitev in zahtevano razdaljo. Ko otrok postaja bolj gotov, postopoma zmanjšujte pomoč in uvajajte povezane poskoke.



Omogočite delo z levo in desno nogo. Če otrok nalogo na eni strani izvaja težje, zmanjšajte število poskusov ali uvedite kratko zadrževanje ravnotežja pred novim poskokom. Cilj je učenje nadzora na obeh straneh.

8. Preskakovanje ovir (Jump over obstacles)

Cilj: Uporabiti sonožni odziv in doskok ob oceni ovire.

Izvedba: Otrok sonožno preskakuje niz ploskih oznak ali nizkih atletskih ovir; po skokih naprej lahko poskusi še bočno.

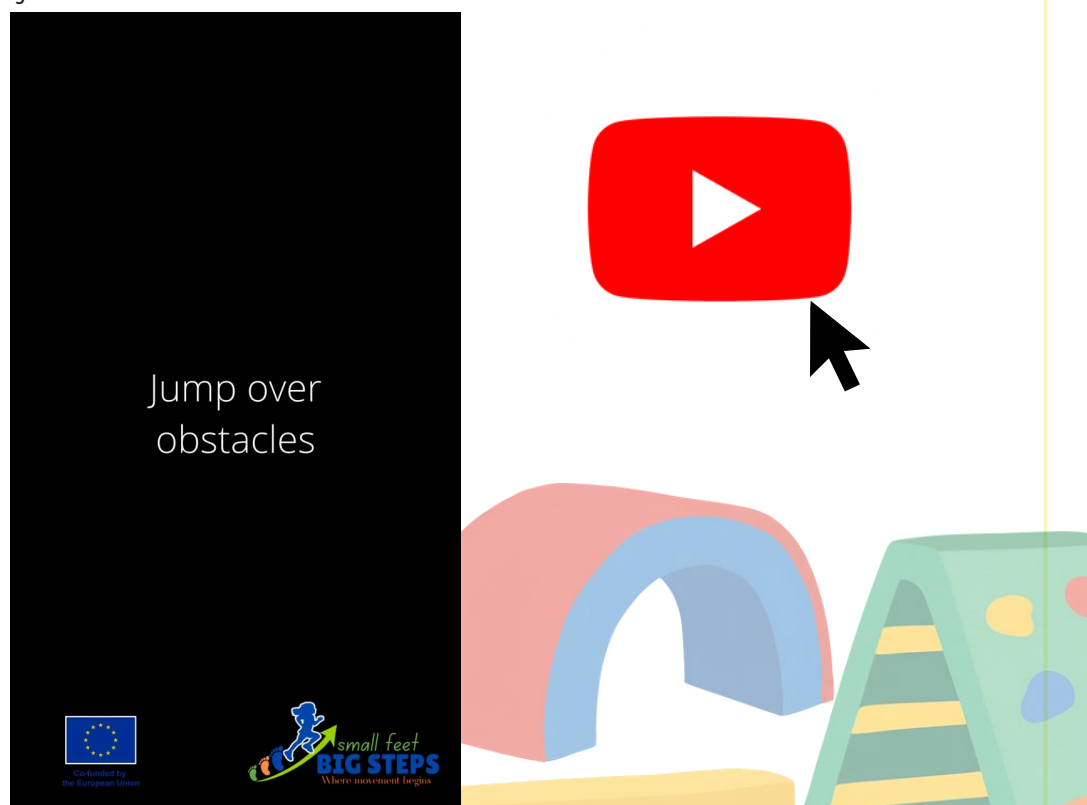
Trener spremlja: Prilagodite višino in razmik; doskok je stabilen, z rahlo pokrčenimi koleno.

Varnostna navodila: Uporabite nizke, mehke in lahko premakljive ovire. Zagotovite ravno, suho in ne drsečo podlago ter zadosten razmik med otroki. Otrok ne sme preiti na višjo ali bolj oddaljeno oviro, dokler ne more varno izvesti prejšnje ravni naloge. Po vsakem doskoku mora pred naslednjim skokom ponovno vzpostaviti ravnotežje.

Lažja izvedba: Preskakovanje ploskih oznak ali trakov, položenih na tla.

Zahtevnejša izvedba: Preskakovanje nizkih ovir, spremenljivi razmiki med ovirami ali bočno preskakovanje.

Prilagoditev za otroke s težavami: Začnite s prestopanjem ali majhnim sonožnim skokom čez široko, jasno vidno oznako na tleh. Po potrebi zmanjšajte število ovir, povečajte razmik med njimi in omogočite daljši premor med poskusi. Trener lahko prikaže vsak gib, uporabi vidne oznake za mesto odziva in doskoka ter po potrebi nudi podporo pri ohranjanju ravnotežja. Če otrok ovire še ne more varno preskočiti, najprej vadite sonožni odziv in doskok brez ovir.



Poligon lahko vsebuje dve progi: ploske oznake in nizke atletske ovire. Otrok izbere progo, na kateri lahko stabilno doskoči, trener pa ga glede na izvedbo usmeri k naslednjemu izzivu. Dvignjena ovira je smiselna šele po stabilnem doskoku.

9. Kotaljenje žoge v cilj (Rolling a ball)

Cilj: Oceniti smer in moč gibanja žoge po podlagi.

Izvedba: Otrok se rahlo skloni in zakotali žogo proti stožcu ali prostoru med dvema stožcema.

Trener spremlja: Žoga se začne gibati nizko in ostane na podlagi; cilj je jasno viden.

Lažja izvedba: Bližji in širši cilj.

Zahtevnejša izvedba: Bolj oddaljen ali ožji cilj.

Prilagoditev za otroke s težavami: Postavite velik, jasno označen cilj na kratki razdalji in uporabite večjo, lažjo ali počasnejšo žogo. Otrok lahko nalogo izvaja v sedečem, klečečem ali stoječem položaju, odvisno od svojih zmožnosti. Po potrebi lahko trener pomaga pri usmerjanju roke ali pokaže gib. Ko otrok pridobiva gotovost, postopoma povečujte razdaljo in zmanjšujte velikost cilja.



Pri nalogah z žogo spreminjajte velikost in mehkobo žoge. Kotaljenje lahko predhodi metanju, saj otrok lažje vidi povezavo med smerjo roke in potjo žoge. Lovljenje zahteva oceno prihajajoče žoge, zato mora partner prilagoditi podajo.

10. Lovljenje žoge (Catching a ball)

Cilj: Slediti poti žoge in prilagajati položaj rok.

Izvedba: Otrok s pogledom sledi žogi, ki jo poda partner, jo ujame z obema rokama in jo rahlo povleče proti telesu.

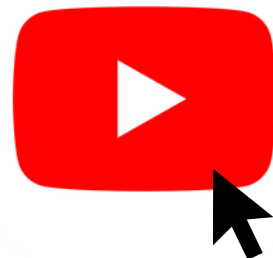
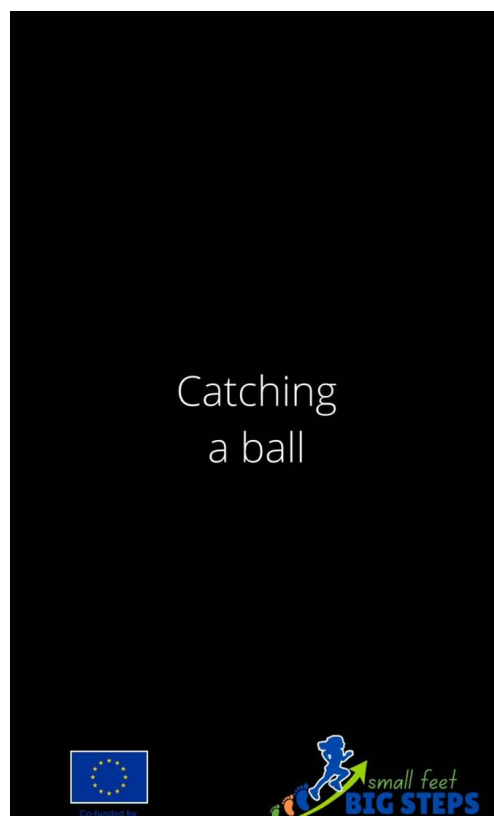
Trener spremlja: Podajo, primerno otrokovi hitrosti odzivanja; po potrebi uporabite mehko žogo.

Varnostna navodila: Podaje morajo biti nadzorovane in usmerjene proti predelu prsnega koša, ne proti obrazu. Med otroki je treba zagotoviti zadosten razmik in prost prostor brez ovir. Hitrosti podaj ne povečujte, dokler otrok ne more varno ujeti žoge na osnovni razdalji.

Lažja izvedba: Večja in mehkejša žoga, manjša razdalja ter počasna in predvidljiva podaja v višini prsnega koša.

Zahtevnejša izvedba: Večja razdalja, različne višine in poti žoge ter lovljenje po enem odboju.

Prilagoditev za otroke s težavami: Začnite z zelo kratko razdaljo in veliko, mehko žogo, ki se giblje počasneje. Če je lovljenje žoge iz zraka prezahtevno, jo lahko najprej kotalite ali podajate po enem odboju. Trener lahko jasno napove trenutek podaje, pokaže položaj rok in uporabi vidne oznake, kjer naj otrok stoji. Po potrebi zmanjšajte hitrost in število ponovitev ter zahtevnost postopoma povečujte šele, ko otrok zanesljivo sledi žogi in jo lovi.



Pri nalogah z žogo spreminjajte velikost in mehkobo žoge. Kotaljenje lahko predhodi metanju, saj otrok lažje vidi povezavo med smerjo roke in potjo žoge. Lovljenje zahteva oceno prihajajoče žoge, zato mora partner prilagoditi podajo.

11. Metanje žoge v cilj (Ball throwing at target)

Cilj: Razvijati natančnost usmerjanja žoge.

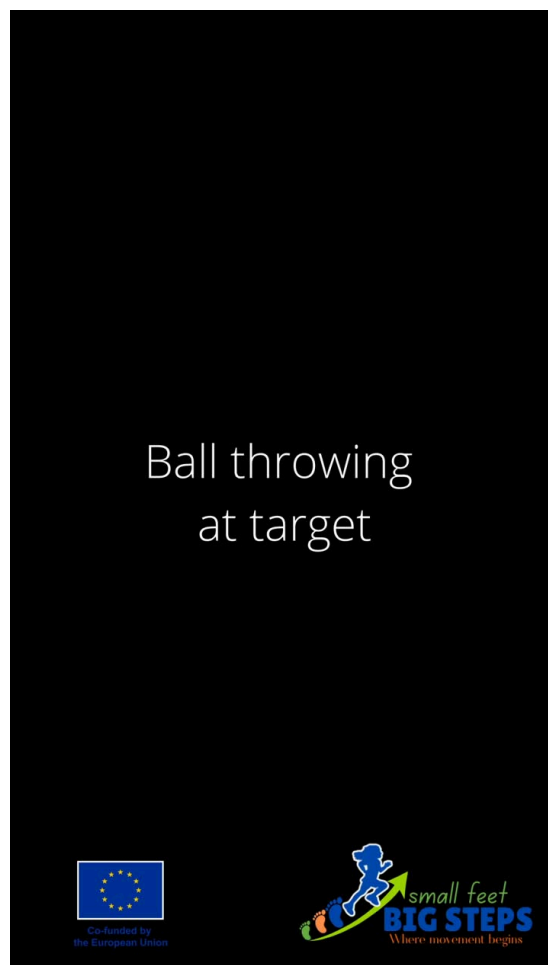
Izvedba: Otrok stoji za oznako in meče žogo proti stožcu ter prilagaja smer in moč poskusa.

Trener spremlja: Varno smer metanja; opažanje, kje je žoga končala.

Lažja izvedba: Bližji ali večji cilj.

Zahtevnejša izvedba: Bolj oddaljen ali manjši cilj.

Prilagoditev za otroke s težavami: Uporabite večjo, lahko in mehko žogo ter postavite velik, jasno viden cilj na manjši razdalji. Otrok lahko meče v sedečem, klečečem ali stoječem položaju, odvisno od svojih zmožnosti. Po potrebi uporabite vidne oznake za smer metanja in omogočite več časa za pripravo giba. Trener lahko prikaže nalogo ali nudi rahlo telesno pomoč pri usmerjanju roke. Razdaljo, velikost cilja in način metanja prilagajajte otrokovim individualnim sposobnostim.



9. Kako sestaviti trening

Primer treninga traja približno 45 minut. Časi so okvirni in se nanašajo na organizacijo skupine, ne na obvezno količino dela vsakega otroka. Na vsakem srečanju izberite nekaj vaj iz različnih sklopov namesto vseh enajstih.

Del	Trajanje	Primer
Uvodna igra	7 min	Gibanje v prostoru in spremembe smeri na znak
Učenje vzorca	10 min	Tek naprej in nazaj na kratkih razdaljah
Postaje	18 min	Ravnotežje, sonožni skok, kotaljenje ali lovljenje
Igra uporabe	7 min	Poligon z izbiro poti in nalogo z žogo
Zaključek	3 min	Umirjanje, pogovor o enem uspešnem poskusu

Primer postopnega dela skozi štiri srečanja

- Srečanje 1: gibanje naprej in nazaj; ravnotežje na mestu.
- Srečanje 2: hoja po črti, prestopanje oznak in sonožni doskok.
- Srečanje 3: poskoki in nizke ovire; kotaljenje žoge.
- Srečanje 4: lovljenje, metanje in igra, ki povezuje znane naloge.

V vsaki skupini lahko otroci izvajajo različne ravni iste postaje. Menjave organizirajte tako, da je čakanje kratko, trener pa ima čas opazovati izvedbo.

V skupini z različnimi izkušnjami lahko isti poligon ponuja izbiro: hoja po črti ali ob njej, ploske oznake ali nizke ovire, bližji ali bolj oddaljen cilj. Trener razloži obe možnosti, otroci pa preidejo na drugo raven, ko je izvedba stabilna.

10. Spremljanje napredka

Spremljanje je namenjeno prilagajanju poučevanja. Na kratko zabeležite, kaj otrok izvede samostojno, kje potrebuje pomoč in kateri je naslednji smiselni korak. Rezultata ne primerjajte z nepreverjenimi normami in na podlagi enega poskusa ne sklepajte o zdravstvenem stanju.

Datum in vaja	Uspeva samostojno	S pomočjo ali z lažjo različico	Naslednji korak
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Primeri opažanj

- Ravnotežje: položaj zadrži nekaj sekund brez dodatnega koraka.
- Skok: stabilno doskoči in se lahko ustavi pred naslednjo ponovitvijo.
- Žoga: s pogledom sledi poti žoge in prilagaja položaj rok.
- Sodelovanje: poskusi znova, izbere primeren izziv in razume navodilo.
- Vsakih nekaj tednov ponovite znano nalogo v podobnih razmerah. Kratek zapis in pogovor z otrokom sta pogosto koristnejša od samega štetja uspešnih poskusov.

Zapis »Večjo žogo ujame z obema rokama pri počasni podaji« je koristnejši od oznake »slabo lovi«. Takšen zapis trenerju pove, kaj je otrok usvojil in kateri pogoj lahko naslednjič spremeni. Podatke o otrocih hranite v skladu s pravili organizacije.

11. Navodila trenerjem za delo z otroki s težavami

V tem poglavju smo izpostavili najpomembnejše prilagoditve, ki jih mora trener poznati pri delu z otroki z razvojnimi težavami. Pri tem je pomembno poudariti, da se osnovne vaje STEPS ne spreminjajo. Otroci še naprej izvajajo iste temeljne gibalne vsebine, ki smo jih že navedli – hojo, tek, skakanje, lovljenje, metanje, kotaljenje, vodenje žoge, ohranjanje ravnotežja, doskok, prenos teže in druge osnovne vzorce gibanja.

Spreminja pa se način, kako trener organizira in predstavi nalogo. Glede na otrokove potrebe je mogoče prilagoditi prostor, razdaljo, velikost in težo pripomočkov, število navodil, tempo izvajanja, število ponovitev, vidne in besedne znake ter stopnjo pomoči. Cilj ni izločiti otroka iz dejavnosti, temveč mu omogočiti, da isto spretnost usvaja na zanj primeren način. Takšen pristop omogoča, da vsi otroci sodelujejo pri istih temeljnih gibalnih vsebinah ob individualni prilagoditvi pogojev izvedbe. Trener mora pri tem opazovati otroka, prepoznati, kje nastaja težava, in nalogo prilagoditi tako, da ostane izvedljiva, varna in dovolj zahtevna.

Pristop STEPS zato izhaja iz preprostega načela: vaja ostaja ista, pot do uspešne izvedbe pa je lahko za vsakega otroka drugačna. Tako ustvarjamo vključujoče okolje, v katerem lahko otroci z razvojnimi težavami enakovredno sodelujejo, se učijo in napredujejo z istimi temeljnimi gibalnimi spretnostmi kot drugi otroci.

11. Navodila trenerjem za delo z otroki s težavami

Otrok s težavami pri koordinaciji in gibalnem načrtovanju

Koristno je:

- prikazati gib pred izvedbo
- podati le eno ali dve navodili naenkrat
- uporabiti talne oznake, črte, obroče ali stožce
- omogočiti več ponovitev brez časovnega pritiska
- ohraniti enako razporeditev naloge, dokler otrok ne pridobi gotovosti.

Otroku, ki težje organizira zaporedje gibov, je treba zahtevno nalogo razdeliti na manjše sklope

Otrok z motnjami v duševnem razvoju

Pri otrocih z motnjami v duševnem razvoju mora biti poučevanje jasno, ponovljivo in usmerjeno v konkretne korake. Naloge je treba razdeliti na manjše dele ob dosledni rutini.

»pokaži → poskusi → ponovi«

Trener poda jasen zgled, otrok poskusi, nato pa se naloga ponovi ob podpori. Pohvala je namenjena trudu in vsakemu napredku, brez primerjanja z drugimi. Napredovanje poteka z majhnimi koraki. Ko otrok usvoji osnovno nalogo, uvedemo le eno novo spremenljivko – na primer večjo razdaljo.

11. Navodila trenerjem za delo z otroki s težavami

Otrok z zmanjšanim ravnotežjem ali nadzorom telesa

Če ima otrok težave z ohranjanjem stabilnega položaja, je treba najprej povečati podporno ploskev in zmanjšati zahtevnost naloge.

- namesto stoje na eni nogi → stoja v razkoračnem položaju
- namesto ozke črte → široka označena proga
- namesto dolgega zadrževanja → 2–3 sekunde.

Pri skokih namesto skoka v daljino z mesta uporabite doskoke v označenem prostoru z mehkim doskokom. Oznake stopal s kreda na tleh močno pripomorejo k pravilnemu položaju in usmerjanju telesa.

Zahtevnost se postopoma povečuje:

široka opora → ožja opora → ena noga → gibanje → sprememba smeri

Otrok s težavami s pozornostjo in koncentracijo

Pri otrocih s težavami s pozornostjo je ključno ohraniti kratko, jasno in strukturirano nalogo z vidnim začetkom in koncem. Čas izvajanja naj bo kratek (približno 1–2 minuti na dejavnost), ob jasnih vidnih in besednih navodilih. Naloge organiziramo v kratkih zaporedjih z enim ciljem, brez sočasnih navodil. Otrok mora videti, kaj dela in kam gre. Za motivacijo uporabljamo prvine igre, barve, ritem in gibanje, vendar s predvidljivim zaporedjem, da se otrok počuti varno.

Otrok z motnjo avtističnega spektra

Zaporedje dejavnosti: korake prikažite vnaprej in ohranjajte enako zaporedje. Slike in vidne oznake: vsak korak prikažite s sliko ali piktogramom. Struktura treninga: jasen začetek, osrednji del in konec. Prikaz: najprej na kratko pokažite, nato otrok poskusi. Zmanjšanje hrupa: trenirajte v mirnem prostoru. Postopno uvajanje sprememb: naenkrat spreminjajte le eno stvar.

11. Navodila trenerjem za delo z otroki s težavami

Otrok s telesnimi ali gibalnimi težavami

Zasnova dejavnosti mora biti vključujoča in prilagodljiva. Prilagodite opremo, razdaljo, trajanje in navodila tako, da bo otrok lahko uspešen.

Primeri prilagoditev:

- Načini metanja so lahko:
- stoje
 - sede
 - z invalidskega vozička
 - z eno ali obema rokama



Cilj ostaja nadzorovati predmet in ga usmeriti proti cilju.

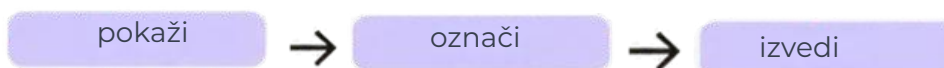
- Uporabljajte lažje, mehkejše ali večje predmete.
- Zmanjšajte razdaljo do tarče.
- Dovolite več časa za izvedbo.
- Po potrebi omogočite podporo pomočnikov.
- Položaj telesa prilagodite otrokovim zmožnostim.

Otrok s težavami pri govoru ali razumevanju jezika

Pri otrocih s težavami pri govoru je pomembno zmanjšati količino besednih navodil in s podporo izboljšati razumevanje.

- Uporabljajte preproste in kratke povedi.
- Navodila povežite z gibi in prikazom.
- Ob govoru uporabljajte slike, simbole ali kretnje.
- Navodila podajajte korak za korakom.

Primer zaporedja navodil:



Doslednost, rutina in ponavljanje bodo otroku pomagali razumeti dejavnost in v njej sodelovati z več samozavesti.

11. Navodila trenerjem za delo z otroki s težavami

Otrok s senzorno občutljivostjo

Otrok s senzorno občutljivostjo je lahko preobremenjen z dražljaji iz okolja, zato mu lahko zagotovimo:

Zmanjšanje dražljajev: izberi mirnejše okolje z manj zvoki, manj gibanja in manj ljudmi.

Mehkejši žoge: uporablaj mehkejši žoge, ki ne povzročajo močnega zvoka ali pritiska.

Izogibanje nenadnemu stiku: ne stoj preblizu otroka, ko se pripravlja na sprejem žoge.

Napoved pripomočka: pred dejavnostjo pokaži žogo, da se otrok lahko miselno pripravi.

Kratki premori: dovoli premor, ko otrok pokaže znake preobremenjenosti.



Primer: Uporabimo mehkejšo, lažjo žogo in omogočimo kotaljenje namesto metanja, da zmanjšamo senzorno obremenitev.

ZAKLJUČEK

Priročnik STEPS je zasnovan kot izhodišče za kakovostno in razvojno primerno delo z otroki, ki vstopajo v svet športa. Njegov namen ni ponuditi že pripravljenega recepta za vsak trening ali nadomestiti specifičnih programov posameznih športov, temveč trenerjem, učiteljem in drugim strokovnjakom zagotoviti jasno osnovo, na kateri je mogoče nadaljnje delo varno in smiselno nadgrajevati.

Pred usvajanjem zahtevnejših športnih tehnik, taktike in specifičnih zahtev posameznega športa mora otrok razviti široko osnovo temeljnih gibalnih spretnosti. Hoja, tek, skakanje, lovljenje, metanje, kotaljenje, vodenje predmetov, ohranjanje ravnotežja, doskok, sprememba smeri in nadzor lastnega telesa so osnovni vzorci, na katerih se pozneje gradijo zahtevnejše športne vsebine.

Prav zato STEPS izhaja iz načel od preprostega k zahtevnemu, od splošnega k specifičnemu in od temeljev k športni specializaciji. Otrok s kakovostno razvitimi osnovnimi vzorci gibanja lažje usvaja nove naloge, se giblje bolj zanesljivo, se bolje prilagaja različnim situacijam in je bolj pripravljen na zahteve športa, ki ga bo pozneje izbral.

Ta priročnik zato ne pomeni konca učnega procesa, temveč njegov začetek. Vaje in smernice, ki jih prinaša, naj služijo kot temelj, na katerem lahko trener razvija nadaljnje vsebine, jih prilagaja starosti, izkušnjam in potrebam otrok ter postopoma uvaja zahtevnejše gibalne in športne naloge.

Pri tem je posebej pomembno ohraniti otroka v središču procesa. Cilj ni čim prej ustvariti specializiranega športnika, temveč vsakemu otroku omogočiti, da skozi igro, raziskovanje, ponavljanje in raznovrstno gibanje razvije gibalno kompetentnost, gotovost in pozitiven odnos do telesne dejavnosti.

Kakovosten začetek ima lahko dolgoročen učinek. Čim stabilnejši je gibalni temelj, tem večja je možnost, da bo otrok pozneje lažje usvajal športno tehniko, uspešneje sodeloval pri različnih dejavnostih in ohranil navado gibanja skozi življenje.

STEPS je zato prvi korak – ne k zgodnejši specializaciji, temveč h kakovostnejšemu razvoju otroka. Naloga trenerjev, učiteljev in drugih strokovnjakov je, da na tem temelju skrbno, postopoma in odgovorno gradijo vse, kar sledi.

LITERATURA

- [1] World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- [2] Robinson LE et al. Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. *Sports Medicine*. 2015;45:1273–1284.
<https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- [3] Stodden DF et al. A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity. *Quest*. 2008;60:290–306.
<https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- [4] U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. 2018.
https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- [5] Radić P, Jurić M. Metrijske karakteristike testova koordinacije i repetitivne snage nogu. V: *Metodički pristupi odgoju i obrazovanju*. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet; 2019. str. 16–25. https://www.ufzg.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/10/STOO2019_Metodicki_pristupi_odgoju_obrazovanju_e-vers2.pdf
- [6] Osnove kineziologije. Skripta, Međimursko veleučilište u Čakovcu. str. 13.
<https://www.mev.hr/wp-content/uploads/2013/12/Osnove-kineziologije-skripta.pdf>
- [7] Sport NZ. Developing Fundamental Movement Skills Manual: Introduction. Uvodni del, str. 3–7. <https://sportnz.org.nz/media/2052/developing-fundamental-movement-skills-manual-introduction.pdf>
- [8] Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill.
- [9] Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
- [10] Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (Eds.). (2021). *Adapted Physical Education and Sport* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
- [11] Block, M. E. (2016). *A Teacher's Guide to Adapted Physical Education: Including Students with Disabilities in Sports and Recreation* (4th ed.). Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing.