

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE

PRIMENA REKVIZITA U OBUCI SKIJANJA
DECE UZRASTA DO JEDANAEST GODINA

Završni rad

Student: Irena Todorović

Mentor: dr Robert Ropret, vanredni profesor

Beograd, 2019

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE

PRIMENA REKVIZITA U OBUCI SKIJANJA
DECE UZRASTA DO JEDANAEST GODINA

Završni rad

Student:

Irena Todorović

Broj indeksa: **67/2014**

dr **Robert Ropret**, vanredni profesor - mentor

dr **Goran Prebeg**, docent

dr **Ivana Milanović**, vanredni profesor

Beograd, 2019

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1 Učenje skijanja.....	2
1.2 Obuka skijanja dece	3
2. SPECIFIČNOSTI OBUKE SKIJANJA DECE.....	4
2.1 Karakteristike dece predškolskog i mlađeg školskog uzrasta.....	4
2.2 Morfološke, psihosocijalne i kognitivne sposobnosti dece različitog uzrasta	5
2.3 Bezbednost.....	8
2.4 Oprema.....	10
3. NASTAVNE METODE	13
3.1 Principi obuke skijanja.....	14
4. REKVIZITI U OBUCI SKIJANJA.....	16
4.1 Opis i primena rekvizita.....	18
5. ZAKLJUČAK.....	29
6. LITERATURA	30

1. UVOD

Ako posmatramo put kojim se krećemo ka savladavanju novih veština i usvajanju informacija, videćemo da čovekov um poseže za alatima, napravama koje bi mogle da mu taj put učine lakim i zanimljivim. Mogli bi da govorimo o prvim alatima koji su korišćeni da se savlada izazov lova i ribolova, o alatima za obradu hrane ili čak o bezazlenoj jabuci uz pomoć koje je Njutn svetu doneo saznanje o gravitaciji. Digitalni alati na našim računarima samo su logični nastavak potrebe čoveka da učenje postane igra koja vodi do viših ciljeva. Svakako da nam je osnovni motiv učenja želja za znanjem, poboljšanje kvaliteta života ili usavršavanje veštine koje nam pruža zadovoljstvo i sreću, ali sam proces koji vodi do krajnjeg cilja, može biti lakši ili teži zavisno od načina i okolnosti u kojima se odvija. Prirodno je da čovek bira i koristi razna pomagala i alate koji mu skraćuju put do sticanja novih veština. Svaki dan, tim talentovanih i posvećenih ljudi stvara za nas nove predmete i rekvizite, koji nam služe da na najbolji i najbrži način steknemo odnosno prenesemo svoja znanja. Ne treba zapostaviti ni segment sigurnosti i bezbednosti prilikom upotrebe raznih pomagala. Uvek ih treba koristiti onako kako je to zamislio njihov dizajner uz sve mere opreza i predostrožnosti.

Ostalo treba prepustiti maštovitosti i kreativnosti učitelja i učenika.

"Alpsko skijanje je sport klizanja po padinama prekrivenim snegom na skijama, pričvršćenim za skijaške cipele. Veruje se da se razvilo iz potrebe ljudi da se u zimskim uslovima, lakše i brže prevezu od jedne tačke do druge. Danas se, međutim, skijanje više ne koristi kao vid transporta već u rekreativne odnosno takmičarske svrhe. Na promene je najviše uticao napredak u tehnologiji izrade opreme (skija, cipela i vezova) i infrastrukture (sredstva vertikalnog transporta i sredstava za pripremu staza). Naročito je popularno u predelima gde postoji kombinacija snega, planinskih padina i turističke infrastrukture."

<https://www.skicanada.org/ready/what-is-skiing/>

Nema sumnje da je skijanje kao sportska disciplina veoma popularno, ali se čini da je kao deo zimske turističke ponude i vid rekreacije daleko popularnije. Alpsko skijanje pripada polistrukturalnim, izvedenim, naučenim kretanjima iz prostora acikličnih, brzih,

preciznih kretanja koje ima puno specifičnosti u obuci. Ne samo zbog netipične podloge, opreme već i uslova u kojima se realizuje: niske temperature, vetar, vlaga, iznenadne vremenske promene itd. Skijanjem se mogu baviti svi ljudi nezavisno od godina, zanimanja, fizičkih mogućnosti ili telesnog statusa. Skijanje je pogodna fizička aktivnosti kao takva spada u kategoriju sportova koji nemaju negativnih posledica po zdravlje. To je sport koji ima svestran uticaj na razvoj mladog organizma, koji podstiče razvoj aparata za kretanje, doprinosi razvoju konativnih i kognitivnih sposobnosti i pozitivnoj socijalizaciji ličnosti. Predstavlja kompleksnu aktivnost, gde svi ekstremiteti izvode različite radnje istovremeno, što ga čini nezamenljivim u svetu rekreacije

1.1 Učenje skijanja

Decu uglavnom, u svet skijanja uvode roditelji i njihova uloga je da im prenesu entuzijazam koji prati ovaj sport. Prvi susret dece sa skijanjem je veoma značajan i može imati presudan uticaj na njihovu dalju želju i radoznalost za učenje i usavršavanje ove veštine. Inicijalna iskustva obično predstavljaju tačku sa koje se gradi volja i motivisanost za dublje otkrivanje lepote skijanja.

Deca treba skijanje da dožive kao uzbudljivu avanturu i priliku za neograničeno druženje na snegu. Postoje dva načina na koje možemo predstaviti skijanje: ili kao zahtevnu sportsku aktivnost ili kao igru istraživanja zimskih čarolija. Naravno, da bi najmlađi mogli da uživaju u skijanju bilo kog nivoa, kao i kod svake druge sportske veštine, prvo mora biti savladana osnovna tehnika skijaškog kretanja. Učenje o kretanju, koja uključuje skijanje i sve ostale zimske aktivnosti na licu mesta, od suštinskog su značaja za sveukupni razvoj deteta, te se mora sprovoditi stručno i u skladu sa uzrastom i sposobnostima svakog deteta ponaosob. Različite igre dece na snegu, kretanje, skakanje, različiti položaji tela, deo su strategije koja se primenjuje za poboljšanje njihove motoričke sposobnosti.

1.2 Obuka skijanja dece

U urbanim uslovima, sa aspekta zimske turističke ponude u ski centrima, za obuku skijanja, zadužene su ski škole tačnije, instruktori skijanja. Obuka skijanja je specifična u odnosu na druge sportove, te je zbog toga postojanje kvalitetnih i stručnih instruktora od izuzetnog značaja. U većini ski škola postoje dva načina obučavanja dece: individualni i grupni časovi. Bitno je napomenuti da ne postoji propisani, odnosno najbolji uzrast kada bi deca trebalo da započnu obuku. Najbolje je uključiti ih kada su za tu aktivnost spremna, kada su motivisana da probaju nešto novo i da u tome uživaju.

Deca mogu da počnu da se bave skijanjem i pre četvrte godine ali to je forma igre, skijanje je više učenje klizanja na snegu jer deca nemaju razvijene kognitivne sposobnosti da razumeju uzročno posledične veze tj. ulogu skija, pokreta i šta se zašto i kada dešava. Zato obuka dece kroz ski škole uglavnom ne može da počne pre četvrte godine (Ropret, 2015).

Ski škole obučavaju decu od četiri do šesnaest godina. Uglavnom su početnici od četiri do sedam, od sedam do jedanaest se počinje sa obučavanjem različitih tehnika i od jedanaest do šesnaest usavršavanje savladanih tehnika. U odnosu na nivo znanja uglavnom se formiraju grupe do deset polaznika. U grupama u kojima su samo početnici optimalan broj polaznika je uvek manje od deset, odnosno što je manje polaznika u grupi rad i obuka će biti kvalitetniji.

U ranom uzrastu dečiji odnos prema svetu se razvija se kroz igru. Za dete, igranje je ozbiljna i zahtevna aktivnost. Kroz različite igre, dete otkriva i uči o stvarima u svetu oko sebe. Proces obuke skijanja se odvija kroz samootkrivanje, kroz zabavu i igru u kojoj dominira usmerenost prema detetu a ne prema veštini. Učinak se ne vrednuje prema broju sati već prema nivou razumevanja odnosno stepenu u kom je dete ovladalo veštinama. Deci je skijanje sjajna zabava. Osnovni metod rada uvek je igra. Skijanje treba da shvate kao "igru i klizanje po snegu", a ne učenje tehnike kroz različite vežbe (Ropret, 2015.)

2. SPECIFIČNOSTI OBUKE SKIJANJA DECE

Skijanje je aktivnost koju prati interesovanje i koje pruža mnogo povoljnosti za opšti razvoj deteta. Specifična sredina (nadmorska visina i klimatski faktori) i fizička aktivnost su povoljni stimulansi za razvoj opšteg zdravstvenog stanja, motoričkih sposobnosti ali i samopouzdanja, koncentracije, inteligencije, socijalnih odnosa, samostalnost i dr.

Proces obuke skijanja se odvija kroz samotkrivanje, pre svega kroz igru i zabavu. Kompleksnost zadataka u skijanju, sa izvesnim stepenom rizika uslovljava moguću pojavu straha, zbog čega je potreban znatan nivo poverenja i podrške sa značajnom ulogom instruktora u obezbeđivanju uslova bezbednosti (Ropret, 2015).

2.1 Karakteristike dece predškolskog i mlađeg školskog uzrasta

"Pošto školu skijanja pohađaju deca različitog uzrasta, za instruktore i nastavnike veoma je važno da znaju osnovne psihološke karakteristike pojedinih uzrasnih perioda. Sveobuhvatnim poznavanjem kognitivnih sposobnosti, osnovnih odlika motoričkih i fizičkih sposobnosti, na koji način deca grade svoje socijalne i emocionalne odnose sa drugima; koja su njihova interesovanja, stavovi, osnovni problemi, stvorićemo pouzdanije parametre za kreiranje kvalitetnog programa prilagođenog ciljanom uzrastu (Bačanac, 2011).

Sa stanovišta korišćenja rekvizita u odnosu na starosno doba dece u obuci skijanja, njih mogu da koriste deca različitih uzrasta, ali se primena najbolje pokazala kod dece predškolskog i mlađeg školskog uzrasta zbog njihovih morfoloških, psihosocijalnih i kognitivnih karakteristika.

Postoje tri vrste karakteristika koje se proučavaju u okviru dečijeg razvoja:

1. Morfološke karakteristike

Odnose se na rast i fizički razvoj dece. Obuhvataju telesne karakteristike dece koje donekle određuju njihove fizičke sposobnosti.

2. Psihosocijalne karakteristike

Ove karakteristike utiču na to kako se deca osećaju vezano za komunikaciju jedni sa drugima i sa instruktorom. Ispunjavanje emocionalnih potreba deteta je presudno za proces učenja, jer emocije upravljaju pažnjom koja upravlja učenjem i pamćenjem.

3. Kognitivne karakteristike

One vrše uticaj na način na koji dete obrađuje informacije. Ovo uključuje uputstva, razumevanje vremena, udaljenosti i prostora, mašte i tačke gledišta.

2.2 Morfološke, psihosocijalne i kognitivne sposobnosti dece različitog uzrasta

Uzrast 4-5 godina:

Morfološke karakteristike:

Razvoj koštanog, ligamentnog, kardio-respiratornog sistema još uvek traje. Okoštavanje krajeva kostiju takođe nije završeno (traje do posle 9. godine). U toku je formiranje kičmenog stuba i fizioloških krivina. Frekvencija disanja kod deteta je oko 22 udisaja u minutu (kod odraslih oko 12). Postoji opasnost od opterećenja koštanog i zglobnog sistema pri vežbama sa velikim opterećenjem. Kardio-respiratorni sistem (srce, pluća, krvni sudovi) nije u potpunosti formiran.

Psiho-socijalne karakteristike:

Tokom ovog period razvoja, volji deteta su potrebni podsticaji. Dete nije potpuno osposobljeno za uključenje u kolektiv. Upravo sport i rad u kolektivu olakšava ovaj segment socijalizacije.

Kognitivne karakteristike:

Deci u ovom uzrastu su klasične vežbe oblikovanja nejasne i oni ne mogu da shvate njihov cilj. Zato se vežbe izvode kroz oponašanje, imitaciju i igru. Deca još uvek nemaju dovoljno izgrađenu nervno-mišićnu osetljivost, tj osećaj za položaj tela i njegovih delova u prostoru i vremenu.

Uzrast 6-7 godina:

Morfološke karakteristike:

Razvoj koštanog, ligamentnog, kardio-respiratornog sistema još uvek nije završen. Kao ni okoštavanje krajeva kostiju. U toku je formiranje kičmenog stuba i fizioloških krivina.

Frekvencija disanja deteta i dalje je oko 22 udisaja u minutu. Postoji opasnost opterećenja koštanog i zglobnog sistema vežbama sa velikim opterećenjem. Kardio-respiratorni sistem (srce, pluća, krvni sudovi) nije u potpunosti formiran.

Psiho-socijalne karakteristike:

Kroz ceo ovaj period razvoja, volji deteta su potrebni podsticaji. Dete nije potpuno osposobljeno za uključenje u kolektiv. Upravo sport i rad u kolektivu olakšava ovaj segment socijalizacije.

Uzrast 8-9 godina:

Morfološke karakteristike

Okoštavanje kostiju nije završeno, rast srca nije u skladu sa rastom krvnih sudova (posledice su lakše zamaranje). Disajni organi (bronhije, dušnik, dijafragma, rebarni sistem) nisu završili svoj razvoj i ne mogu obezbediti potpunu funkciju i sinhronizovano delovanje. Postoji velika mogućnost povrede usled preopterećenja i nerazvijenosti sistema.

Veće mišićne grupe su razvijenije od manjih usled čega je veća je uspešnost u pokretima većih u odnosu na pokrete manjih mišićnih grupa i fine motorike. Devojčice pokazuju brži napredak u razvoju.

Psiho-socijalne karakteristike:

Deca vole da su vođena. Važno je podržavati njihovu kreativnost. Nedostatak pažnje i poverenja mogu povrediti decu. Podrška instruktora im je jaka motivacija za rad. Deca vole da su u centru pažnje. Uticaj vršnjaka je značajan podstrek za sve aktivnosti, a prihvatanje u vršnjačku grupu često zavisi od fizičkih sposobnosti i veština.

Kognitivne karakteristike:

Raspon pažnje je još uvek kratak. Počinju da razumeju potrebu poštovanje pravila i strukture procesa učenja. Uglavnom razmišljaju „dobar sam ako dobro radim - loš sam ako radim slabo”.

Uzrast 10-11 godina

Morfološke karakteristike:

Ovo je period početka ispoljavanja značajnijih razlika između dečaka i devojčica (ranije sazrevanje devojčica, razlike u telesnoj visini, pojava sekundarnih polnih karakteristika).

Još uvek nije završeno formiranje kičmenog stuba, fizioloških krivina i okoštavanje. Različit je tempo rasta ekstremiteta u odnosu na razvoj trupa što uslovljava narušavanje koordinacije pokreta. CNS je skoro u potpunosti razvijen. Dolazi do značajnog razvoja malih mišićnih grupa.

Psiho-socijalne karakteristike:

Izuzetno je veliki uticaj vršnjaka na ponašanje dece ovog uzrasta. Javlja se veća želja za druženjem sa suprotnim polom. Formiraju se vrednosti i stavovi kao i potreba za podrškom grupe.

Kognitivne karakteristike:

Apstraktno mišljenje je čvrsto uspostavljeno. Ovo je faza egocentričnosti.

Izgrađen je određeni nivo odgovornosti i kooperativnosti. Fizički, mentalni i emocionalni razvoj ne teku istovremeno. Strah od greške može uticati na nivo odgovornosti (Ropret, 2019).

Uzimajući u obzir razlike koje postoje shodno uzrastu u mišljenju i očekivanjima dece, metod i pristup u radu sa njima mora biti potpuno prilagođen ciljanoj grupi. Kada se govori o nastavnim metodama misli se na načine prenošenja određenih znanja učenicima. Metode su različite od sporta do sporta, vrste fizičke, umne ili neke druge aktivnosti.

Postoje u svim oblicima i sferama života i bez njih bi usvajanje znanja bilo neuporedivo teže (Vranešević, 2005).

2.3 Bezbednost

Svi učesnici u skijaškom sportu, direktno ili indirektno imaju obavezu da svoj posao rade u najboljem interesu kako ličnom tako i ostalih pojedinaca. Rizici koji prate ovaj sport su brojni i stalno prisutni. Sama podloga na kojoj se skijanje obavlja je nestabilna i zahtevna. Vremenski uslovi takođe su faktori rizika. Počev od iznenadne magle, vetra, preko nanosa ledenog snega i hladnoće dodatno stvaraju potrebu da se za svaki čas instruktori skijanja pripremaju temeljno i savesno.

Mere bezbednosti

Mere kojima se reguliše bezbednost na skijalištima mogu se posmatrati u četiri nivoa:

1. Mere koje preduzima država (zakoni, pravilnici);
2. Mere koje preduzima vlasnik skijališta (javna ili privredna preduzeća, opštine);
3. Mere koje preduzimaju organizatori takmičenja i treninga, drugih skijaških manifestacija i pružanja usluga učenja skijanja i
4. Mere koje preduzima svaki skijaš za sebe.

- Mere koje preduzima svaki skijaš za sebe

Lične mere koje preduzima svaki skijaš u cilju smanjenja rizika od povređivanja ili izazivanje situacije u kojoj drugo lice može biti povređeno, mogu se razvrstati na one koje se tiču opreme, veštine i znanja.

Ako govorimo o obuci skijanja dece, ove mere su dodatno značajne i uključuju veliko angažovanje roditelja ali i instruktora skijanja u savetodavnoj ulozi.

Bezbednost dece

Glavna pretpostavka brige za decu kao i za odrasle učesnike u skijanju je sigurnost. Posebno je važna prilikom obuke najmlađih jer deca uglavnom nisu sposobna da

prepoznaju potencijalno opasnu situaciju. Bezbednost je neizostavni deo procesa učenja. Za optimalnu obuku skijaši moraju da se osećaju udobno, opušteno ali istovremeno i sigurno. Prioritet u obučavanju dece je sigurnost, zabava i dostignuće (McAuliffe, 2012).

Pre početka časa instruktor treba da razmotri fizičke sposobnosti, uzrast i nivo znanja skijanja dece pa u skladu sa tim da isplanira čas. Neophodno je da se deci pre izlaska na poligon ili stazu, detaljno proveru oprema.

Prilikom odabira terena za obuku instruktor treba da vodi računa o sledećem:

1. Da izabere stazu sa blagim nagibom (u slučaju početnika, obuka se započinje na ravnom terenu)
2. Da izabere stazu koja je dovoljno široka za izvođenje različitih vežbi
3. Da izabere stazu koja je obezbeđena od drugih skijaša, izletanja s staze i sl (ogradaena sigurnosnom ogradom ili mrežom)

Na poligonu ili stazi, instruktor mora u svakom trenutku da bude uzor bezbednog ponašanja. Decu treba da upozna sa procedurom vožnje za početak pokretnom trakom a kasnije ski liftom i uspinjačom (McAuliffe, 2012).

Jedan od savremenih pozitivnih pristupa u bezbednosti dece je skijalište *Alpine Meadows Ski Resort Lake Tahoe* u Kaliforniji, gde su otišli korak dalje u nastojanju da deca budu apsolutno bezbedna na skijalištu. Tokom 2010. godine uveli su magnetne prsluke za decu, u funkciji smanjenja rizika pri korišćenju ski liftova. Specijalno su dizajnirani u francuskoj kompaniji *SOMMITAL (magnetick system)* i imaju magnet na zadnjoj strani (Slika 2.) koji se aktivira kada dete sedne na ski lift, privlačeći ga uz korpu. To sprečava dete da se naginje napred, otvara korpu pre vremena i sl. Aktivan je sve dok korpa ne stigne na bezbedno mesto na kom se ustaje tj izlazi sa lifta (Slika 1) (www.ropeways.net)



Slika 1. Magnetni prsluk i korpa na ski liftu



Slika 2. Magnetni prsluk

2.4 Oprema

Oprema za alpsko skijanje podrazumeva specifičnu opremu koja mora da omogućiti efikasno kretanje po snegu, imajući u vidu posebne uslove u kojima se ova aktivnost sprovodi. Ti uslovi podrazumevaju rad u različitim vremenskim okolnostima, pre svega na hladnoći, viskom procentu vlage, atmosferskim padavinama, pored čega treba imati u vidu i činjenicu da se radi o fizičkoj aktivnosti koja zahteva slobodu pokreta, sigurnost i obezbeđenje od povređivanja, maksimalno efikasno ispoljavanje tehnike skijanja i dr. Kvalitet i adekvatnost opreme veoma utiču na uspešnost realizacije skijanja. Najznačajniju ulogu imaju: skije, vezovi, cipele, štapovi, odelo i zaštitna oprema. Roditelji deci moraju obezbediti odgovarajuću opremu, koja omogućava udobno, sigurno i opušteno skijanje. Neophodna je oprema koja odgovara pojedinom detetu prema visini, telesnoj masi i sposobnostima.

1. Skije

Dužina skija treba da bude proporcionalna telesnoj visini deteta (10 cm kraće od visine tela). Rubnici skija bi trebalo da budu glatki i oštri, što će omogućiti detetu da ih kontroliše bez velikog napora.

2. Vezovi

Vezovi treba da budu podešeni u odnosu na visinu i težinu.

3. Skijaške cipele

Odlučujući faktori pri izboru skijaške cipele su komfor, znanje skijanja.

4. Skijaški štapovi

Dužina štapova treba da bude adekvatna telesnoj visini. Meri se u uspravnom stavu, a optimalna dužina podrazumeva držanje štapa za ručku, vertikalno zabodenog u sneg, ili držanje štapa naopačke za deo ispod krplje pri osloncu ručkom na čvrstoj podlozi. U oba slučaja ugao u zglobu lakta trebalo bi da bude 90 stepeni.

5. Skijaško odelo

Treba da bude dovoljno veliko da omogućava slobodu pokreta. Potrebno je da bude napravljeno je specijalnog materijala prilagođenog zimskim uslovima. Može biti jednodelno ili dvodelno. Ispod ski odela nosi se gornji i donji deo aktivnog veša. Aktivan veš je napravljen od specijalnog materijala koji omogućava protok vazduha i balansira telesnu toplotu.

6. Sigurnosna kaciga

Uloga kacige je da snagu spoljašnjeg udarca prenese na veću površinu za duži vremenski period. Nošenje kacige smanjuje rizik povrede glave za 35%-50%. Za decu do 14 godina obavezno je nošenje kacige, a iz bezbednosnih razloga preporučuje se svim skijašima, nevezano za nivo skijaškog znanja. Kaciga treba da zadovoljava propisane standarde i sertifikate.

7. Skijaške rukavice

Rukavice su vrlo bitan deo skijaške opreme. Treba da budu tople i vodootporne. Za malu decu preporučuju se rukavice "bez prstiju", zato što su toplije i deca ih lakše samostalno stavljaju.

8. Skijaške naočare

Moraju biti specijalno namenjene za skijanje. Staklo bi trebalo da bude kvalitetno, da pruža zaštitu od sunca (UV filter), postojanog kvaliteta i otporno na grebanje. Mogu se podešavati preko elastične trake. Trebalo bi da se lako stavljaju na kacigu.

9. Kozmetički preparati

Kozmetički preparati za zaštitu od vremenskih uticaja (vetra, sunca) takođe su sastavni deo opreme skijaša. Kreme za lice i usne štite kožu od hladnoće, dejstva sunčevih zraka i isušivanja.

10. Markeri - prsluci

Markeri su prsluci koje deca nose preko opreme, za vreme časa, iz bezbednosnih razloga. Jarkih su boja i koristimo ih radi lakšeg raspoznavanja dece na stazi, u redu, lakšeg prebrojavanja i slično. Na časovima skijanja za decu je obavezno da nose markere.

3. NASTAVNE METODE

Zbog posebnih karakteristika dece različitog uzrasta za obučavanje skijanja, koriste se raznovrsne, prilagođene nastavne metode. Da bi metode koje se primenjuju dale dobre rezultate one moraju biti, u prvom redu, razumljive uzrastu sa kojim se radi. Prilikom obuke skijanja najčešće se koriste sledeće:

1. Metoda posmatranja i pokazivanja

Sastoji se u pokazivanju novih kretnji kojima deca brzo ovladaju na osnovu onoga što vide. Pokazivanje mora biti tačno, najpre izvedeno optimalnom brzinom pa nešto sporije i ponovo normalno izvođenje. Pre pokazivanja treba izazvati pažnju kod dece i stajati na mestu gde deca jasno mogu videti svaki naš pokret. Kod ovog metoda koriste se i pomoćna sredstva kao što su slike, crteži, video snimci. Ovaj metod je najčešće primenjivan u nastavi, ali je nekompletan bez neke od ostalih metoda.

2. Metoda žive reči

Jedna od najstarijih metoda. Važna je u početku obučavanja nove vežbe jer se na ovaj način objašnjava kretanje.

”Nastavnik ili trener koji saopštava skijašima određene informacije mora da bude jasan, konkretan, pristupačan, a tumačenje pojedinih pojmova prezentovano na najjednostavniji način. Nepotrebno je saopštavanje velikog broja informacija sa nepoznatim izrazima i nepoznatim detaljima koji će potisnuti suštinu. Ako se dobro i pravilno objasni određeni pokret, ističući suštinu, veća je verovatnoća usvajanja i memorisanja tog pokreta. Komuniciranje rečima pri obuci skijanja razvija sigurnost, samopouzdanje i motiviše na brže usvajanje skijaške tehnike.” (<https://www.skijanje.rs/saveti/ski-skola/obuka-neskijasa/>)

3. Metoda dečijeg izražavanja

Deca, zahvaljujući mašti, kroz pokrete imitacije životinja i drugih kretanja u prirodi, vrše određene pokrete i usvajaju veštine značajne za kretanje po snegu. Treba postaviti zadatak

koristeći ovakav obrazac i prepustiti dečijoj mašti da se dokaže. Nije potrebno davati opširna objašnjenja.

Kada govorimo o nastavnim metodama u obuci skijanja kod dece, nikako ne smemo izostaviti igru koju možemo posmatrati i kao metod i kao sredstvo. Igra ima uticaja u svim segmentima dečijeg razvoja. Treba, međutim imati u vidu da igranje znači različite stvari za različite starosne grupe. Kroz proces igranja dete najpotpunije ovladava prostorom. Igrajući se ono se slobodno kreće i savlađuje prostor, dolazi u dodir sa objektima u prostoru, upravlja se prema njima ili ih raspoređuje prema svojim potrebama. Igra je najprirodniji put kognitivnog razvoja dece predškolskog uzrasta, jer kroz nju dete, na svoj način, transformiše iskustva. Socijalizacija deteta je neodvojiva od učenja i dečije igre, odnosno učenje je neodvojivo od socijalizacije. Kroz nju deca uspostavljaju i izgrađuju svoje međusobne odnose i stiču socijalna iskustva (Jovanović, 2007).

Može se zaključiti da je u početnoj fazi obuke dece bez obzira na primenjeni metod jedini cilj treba da bude da se najmlađima na adekvatan način približi skijanje kao aktivnost, da zavole planinu i boravak napolju u zimskim uslovima.

3.1 Principi obuke skijanja

1. Sistematičnost i postupnost

Podrazumeva da se u toku učenja polazi od lakših ka težim vežbama, jednostavnijih ka složenijim, i da poznate prethode manje poznatim. Otežavanjem pojedinih zadataka i vežbi postićemo promenom uslova u kretanju (veći nagib, neravna površina), smanjenjem površine oslonca (vožnja bez štapova, naizmeničnim odizanjem skija, vožnja na jednoj skiji) kao i zadavanjem kordinacijski zahtevnijih kretnji (sa prestupanjem, otklizavanjem, u čučnju).

2. Princip očiglednosti

Zasniva se na saznanju da učenje motornih radnji kretanja počinje posmatranjem, i stvaranjem predstava. Da bi ovo bilo moguće predstava mora biti jasna, što se postiže

demonstracijom ili video snimcima. Važan detalj kod primene ovog principa predstavlja nivo znanja i umešnost izvođenja instruktora. Brzina, amplituda, ritam izvođenja nekog kretanja, mora biti na nivou učenika kome se pokazuje vežba.

3. Princip svesne aktivnosti

Zasnovan je na tome da je sav trud instruktora uzaludan ako ne postoji dovoljno angažovanje učenika. Nastavnik kod dece treba da razvije svest o pokretu koji treba da izvedu. Svesno i aktivno učenje moguće je jedino ako onaj ko uči jasno vidi cilj i značaj tog učenja.

4. Princip individualizacije

Zahteva da se nastavnik prilagodi svakom učeniku ponaosob. Iako ovo nije moguće u potpunosti ostvariti kod grupne nastave, mogu se davati vežbe u skladu sa polaznikovim potrebama, mogućnostima, fizičkim sposobnostima, uzrastu, interesovanju. Jedna vežba, pod istim uslovima izvođenja, kod istog uzrasta, pola i nivoa znanja, može različito delovati na dve osobe, u ostvarenju određenog cilja. Ne postoji nemogućnost izvođenja, samo je potrebno naći odgovarajući način.

Npr. spust u plugu pravo, neko će postići istovremenim zapluživanjem obe skije, neko jednom pa drugom, neko uz određena pomagala. U ostvarenju ovog cilja, homogenizacija grupe je od velike pomoći.

5. Princip racionalnosti i ekonomičnosti

Zasniva se na optimalnom odabiru metoda i sredstava koja omogućuju maksimalno brz napredak. Po postavljanju određenog cilja, potrebno je najkraćim putem doći do ostvarenja tog cilja, kako vremenski tako i uz što manji broj pokušaja. U nekim segmentima obuke često imamo situaciju da se princip racionalnosti i ekonomičnosti može dvostruko posmatrati. Npr. kod tehnike promene pravca, odnosno savladavanja izvođenja paralelnog zaokreta. Savladavanje se izvodi u najvećem broju slučajeva kroz položaj pluga i plužnih varijanti, što nije opravdano ako postoji mogućnost direktnog izvođenja paralelnog zaokreta.

4. REKVIZITI U OBUCI SKIJANJA

Praktična demonstracija i koncizno objašnjenje mogu biti dovoljni kod odraslih polaznika ali kod dece je drugačije. Danas je teško zamisliti obuku bilo kakve aktivnosti bez odgovarajućih pomoćnih sredstava. Obuka skijanja dece se vrši bez štapova što nam omogućava da koristimo rekvizite. Poznavanje i primena raznih rekvizita olakšava obuku, iako nisu često u upotrebi. Prilikom rada na snegu preporučljivo je koristiti nastavne rekvizite koji su prilagođeni različitim starosnim kategorijama i sadržajima koji se prolaze tokom obuke.

Odabir pravog rekvizita mora biti u skladu sa svrhom obuke skijanja i ciljevima koje želimo da postignemo. Upotreba rekvizita mora biti sa jedne strane korisna, a sa druge mora da pokaže napredak ili korekciju nepravilnog kretanja skijaša. Ukoliko napravimo lošu procenu tj. pogrešan izbor rekvizita može doći do potpunog narušavanja naučene tehnike ili do neotklanjanja greške. Ukoliko radimo na ispravljanju određene greške u tehnici skijanja, rekvizite moramo birati na osnovu karakteristika greške koju želimo da korigujemo. Primenom rekvizita možemo ispraviti različite greške vezano za stav tj. prelaznu poziciju, gibanje i rasterećenje, vođenje skija u zaokret, koordinacije pokreta, ritma i brzine. Moramo biti veoma oprezni i precizni u proceni i načinu ispravljanja grešaka, jer ukoliko dete ispravlja deo tehnike koji izvodi ispravno ili koristi neodgovarajući rekvizit, dolazi do automatizacije pogrešnog pokreta, što može da predstavlja problem u daljem obučavanju.

Kod ispravljanja greške u tehnici skijanja pored odabira samog rekvizita, veoma je bitno dobro proceniti vreme, odnosno pravi trenutak u obuci za korišćenje određenih rekvizita. Ako detetu previše rano ili kasno primenimo neki rekvizit u obuci, verovatno neće imati pozitivan efekat već će doći do automatizacije greške. Bitno je obratiti pažnju i na to koliko se vremenski dugo koristi neki rekvizit. Ukoliko produžimo korišćenje i nakon što je dete savladalo određeni pokret, dolazi do nemogućnosti izvođenja pokreta bez pomoći rekvizita.

U obuci najmlađe dece rekvizite često koristimo za obogaćivanje vežbanja jer neprestano ponavljanje iste šeme brzo postaje monotono i jednolično. Rekviziti su

različitih, veselih boja i oblika što ih čini privlačnijim za upotrebu. Deca rekvizite doživljavaju kao igračke. Samim tim njihova upotreba ima veliku motivacionu ulogu. Rekviziti koje koristimo okupiraju pažnju deteta i na taj način se ne fokusira na strah, veliki nagib i slične stvari. Koristimo ih u učenju zahtevnijih segmenata tehnike, da bi deca sa pažnjom na ono što drže u rukama ili prate pogledom, zaboravila na neprijatne stvari oko njih kao što su strmi deo padine, udaljenost od podnožja i slično.

Možemo slobodno da kažemo da je osnovni cilj primene rekvizita uvođenje dopunske vežbe u radi efikasnije obuke, odnosno brže automatizacije osnovnog kretanja. Takođe, uloga rekvizita je u efikasnijem ispravljanju grešaka u određenom delu izvođenja tehnike, povećanju motivacije, interesovanja, smanjenju monotonije i dr.

Rekviziti koji se koriste u obuci skijanja su napravljeni od različitih materijala. Od plastičnih kupa do metalnih ski šnala. Veoma je bitno da rekviziti koje koristimo budu od materijala koji ne mogu biti štetni ili opasni po decu. Prilikom odabira rekvizita glavni kriterijum jeste bezbednost dece prilikom korišćenja. Većinu, deca mogu samostalno koristiti i neophodno je da ni na jedan način ne mogu da ugroze druge ili sebe.

Rekviziti bi trebalo da budu laki za upotrebu. Montaža i demontaža ne treba da oduzimaju previše vremena na snegu. Trebalo bi da budu laki za transport, sklapanje i rasklapanje i pre svega jednostavni za korišćenje.

Podela rekvizita prema nameni:

1. Dete drži, nosi rekvizit – Obruč, palice, štap;
3. Dete vuče rekvizit po snegu –Palice;
4. Dete kači rekvizit na opremu - Kratke skije, ski štipaljke;
5. Rekviziti koji se kače na skijaša - Ski vođice;
6. Rekviziti koji se postavljaju na podlogu - Kupe, obruč, tepih, tunel, kapija, pokretna traka.

4.1 Opis i primena rekvizita

Odabir rekvizita vršimo prema cilju koji želimo da postignemo. U skladu sa ciljem biramo vežbu koja služi za obučavanje, usavršavanje tehnike ili korigovanje greške koja se javlja u određenom delu izvođenja pokreta. Sa svakim rekvizitom možemo da izvodimo zasebne različite vežbe ili kombinacije vežbi. Istu vežbu možemo izvoditi sa različitim rekvizitima i time je deci učiniti zanimljivijom i pozitivno uticati na njihovu motivaciju. Rekviziti nam olakšavaju mnogo načina.

Osnovne prednosti rekvizita su:

- Omogućavanje pravilnog izvođenja zadatka
- veća mobilnost (npr. sa ski vođicama, dete ima veću slobodu pokreta iako je fizički povezano sa instruktorom),
- podsticanje kreativnosti (npr. deca doživljavaju rekvizite kao igračke i u svojoj mašti zamišljaju da u rukama drže volan i voze auto i sl.),
- stvaranje uslova za grupni rad i više prostora za eksperimentisanje i promenu sadržaja (npr. kombinovanje rekvizita i pravljenje različitih poligona, štafetnih igara i sl.) i
- postepenim povećavanjem samog prisustva rekvizita ili ograničenjem njegovog korišćenja smanjuje se njegova funkcija a zadržava se psihološka podrška (npr. UPS sistem učenja- sistem učenja povećanjem dužine skija, postepeno popuštanje trake na ski vođicama itd.).

1. SKI VODICE (eng. *SLOPE ROPES*)

Ski vođice su rekvizit koji se koristi za početnu obuku skijanja dece. Primenjuju se u individualnom radu kao direktna veza između instruktora i deteta. Njihova primarna uloga je vežba kontrole brzine i sticanje osećaja sigurnosti. Vođice spadaju u grupu rekvizita koji se kače na skijaša.

Sastoje se od tri pojasa i dve trake (gurtne) koje drži instruktor. Glavni pojas vezuje se oko struka, a dva manja (vođice) se vezuju oko nogu detetu u visini natkolenica. Po jedna

traka učvršćena je za svaku vođicu. Svaka vođica provučena je kroz glavni pojas, odnosno alke koje se nalaze na njemu. Važno je da trake budu vezane unakrsno, (kanap sa desne vođice prolazi kroz alku sa leve strane). Pojas i vođice imaju zatezače pa se mogu lako prilagoditi obimu struka i natkolenica svakog deteta (Slika 3).



Slika 3. Vežba sa ski vođicama



Slika 4. Trake i pojasevi preko kojih se vođice kače na opremu

Primena:

Metoda obuke skijanja sa ili bez upotrebe vođica se u osnovi ne razlikuje. Sve vežbe privikavanja na opremu i podlogu dete izvodi uz indirektnu pomoć instruktora koji drži kanape u rukama. Trake se koristi za vučenje deteta iza ili skijanje za njim (Slika 4).

U ovom delu vođice služe samo za korekciju stava, kao pomoć za uspostavljanje ravnoteže. U nastavku obuke uz pomoć vođica instruktor vuče dete po snegu. Dete se navikava na opremu u kretanju, podlogu. Dok ga instruktor vuče, dete zauzima pravilan stav (skije postavlja u plužni odnos, vrhovi približeni, a krajevi skija razmaknuti, težište tela napred, ramena malo iznad kukova, pogled napred), čime se ono priprema i za vožnju ski liftom (vučnicom).

Kada dete savlada osnovne tehnike klizanja po horizontalnoj podlozi, prelazi se na blago strme delove gde se počinje privikavanjem na kretanje niz padinu i osnovne tehnike promene pravca kretanja. U toku ovog dela instruktor skija iza deteta, držeći kanape u rukama. Na blagim padinama trake nisu zategnute, dok na strmijim jesu, zbog kontrole brzine i njegovog osećaja sigurnosti. Napravljene su od specijalnog materijala koji je

dovoljno elastičan da pruža određenu slobodu pokreta ali i čvrst tako da omogućava instruktoru da kontroliše putanju kojom će se dete kretati.

2. KRATKE SKIJE (eng. *SHORT SKIES*)

Kratke skije su deo *GLM (Graduated Length Method)* tj novijeg *UPS* sistema (slo. *Učenje s podaljševanje smučí*) sistema - Učenje uz produženje skija. Kratke skije su lakše i na njima su početnici agilniji, jer ih ne ometa dužina skija (Slika 5). Kratke skije postavljaju skijaša u pravilan položaj. Zbog kratkog zadnjeg dela skija, tzv. „repova“, nije moguće nagnjanje unazad već je skijaš primoran da težište drži iznad površine oslonca. Znatno je olakšano upravljanje zbog manje kontaktne površine. Takođe imaju povoljan uticaj na ravnotežu zbog manjeg ugla sigurnosti u sagitalnoj ravni. Kratke skije su samo produžene skijaške cipele. One klizaju ali nude manju podršku pokretu pri pomeranju u pravo napred nazad, tako da je skijaš primoran da održava uravnotežen položaj. U manjoj meri se koriste u obuci dece, više se preporučuju za starije početnike.

Osnovna prednost korišćenja kratkih skija je što one primoravaju skijaša da postigne:

- Pravilan stav;
- Pružaju skijašu mogućnost da ima bolji oslonac;
- Daju osećaj veće stabilnosti kao i uravnotežen i centriran položaj tela sa ski cipelama na sredini skije.

Kratke skije spadaju u grupu rekvizita koji se kače na opremu skijaša.



Slika 5. Kratke skije



Slika 6. UPS sistem učenja, skije različitih veličina

Primena:

Kratke skije se koriste u početnoj obuci skijanja. Lakše je upravljanje, a dete dobija osećaj "klizanja" po snegu.

- 1) Vežbanje tehnike promene pravca (zaokretanja). Na kratkim skijama je zbog manje dužine lakši mehanizam zaokreta. Manipulacija je takođe olakšana zbog male težine i dužine skija.
- 2) Vežbe navikavanja na opremu: klizanje na jednoj nozi, okretanje na jednu, na drugu stranu, sedanje- ustajanje i sl.

Izgrađene su od sličnih materijala kao i klasične skije, s tim što su kraće od uobičajenih i imaju manju težinu radi lakše kontrole.

3. SKI ŠTIPALJKE (*eng. SKI CLIPS*)

Ski štipaljke služe za spajanje prednjih delova (vrhova) skija. Fiksiraju vrhove skija i samim tim postavljaju ih u pravilan položaj za izvođenje zaokreta u plugu. Instruktori se često susreću sa problemom kako naučiti dete da postavi skije u "plužni" odnos - vrhovi skija primaknuti, zadnji krajevi ("repovi") razmaknuti, kolena pogrčena, težište tela

pomereno napred. Ovaj položaj nogu nam je veoma bitan prilikom prvih koraka na snegu. Decu treba da naučimo da "zapluživanjem" kontrolišemo brzinu i prilikom spusta pravo i prilikom izvođenja zaokreta. Tada koristimo ski štipaljke. One spadaju u grupu rekvizita koji se kače na opremu.



Slika 7. Ski štipaljke



Slika 8. Ski štipaljke zakačene na vrhove skija

Primena:

Omogućavaju detetu da sve vreme drži pravilan položaj bez mogućnosti razdvajanja vrhova (Slika 8). Možemo ih koristiti za:

- 1) Vežbanje kočećeg pluga - zaustavljanje povećanjem površine otpora (razmak krajeva skija) i povećanjem ugla rubljenja;
- 2) Vežbanje ključućeg pluga- (zapluživanjem obema skijama) i promenom veličine pluga omogućava kontrolu brzine;
- 3) Vežbanje zaokreta u plugu (promene pravca).

Bitno je naglasiti da se obavezno skidaju prilikom vožnje na uspinjači i ski liftu. Ski štipaljke su napravljene od čvrstih, izdržljivih materijala. Uglavnom su to kombinacije metala i plastike. Polukružnog su oblika. Na unutrašnjem delu nalaze se zavrtnji pomoću kojih se pričvršćuju za prednji deo skija. Lako se montiraju i demontiraju, što nam omogućava efikasnu upotrebu i na stazama (Slika 7).

4. OBRUČ (*eng. RING*)

Obruč ima više namena. Možemo ga koristiti za:

- 1) korekciju stava- dete drži rekvizit u rukama (Slika 9),
- 2) kontrolu brzine- veći prstenovi koje stavimo detetu oko struka, drugi kraj instruktor drži obema rukama (Slika 10) i
- 3) rekvizit na poligonu kao markacija ili u štafetnim igrama.

Spada u rekvizite koje dete drži, nosi i rekvizite koji se postavljaju na podlogu.



Slika 9. Vežba sa obručom



Slika 10. Vežba za kontrolu brzine

Primena:

1) Vežbanje tehnike zaustavljanja: dete i instruktor stoje jedan naspram drugog, istovremeno držeći obruč obema rukama. Učenik postavlja skije u plužni odnos, a instruktor obrnuto (vrhovi odvojeni, zadnji delovi skija spojeni), instruktor kliza unazad.

Dete polako stiče osećaj klizanja, istovremeno gubi strah od brzine i pada, jer ima podršku učitelja. Obruč pruža detetu psihičku sigurnost i pomaže mu u sticanju osećaja kontrole brzine.

2) Vežbanje pravilnog stava: dete drži obruč obema rukama u predručenju („kao volan”).

Ova vežba polaznicima omogućava da drže trup u pravilnom položaju, i da se fokusiraju na pokrete nogama. Držanjem obruča ispred sebe, trup se nagnje napred, a težište tela se

pomera iznad površine oslonca. Može se koristiti i za vežbe zaustavljanja i za vežbe zaokretanja.

3) Vežbanje pokreta opuštanja/pregibanja: dete drži obruč oko struka obema rukama. Prilikom zaokreta kada se vrši pokret pregibanja spušta obruč ka kolenima. Kada započinje pokret opuštanja podiže obruč gore do struka.

4) Može se koristiti kao marker na poligonu za obeležavanje mesta gde se izvodi određena vežba ili označavanja putanje.

Obruči su najčešće napravljeni od plastike, mogu biti različitih veličina. Jarkih su boja da bi bili privlačniji deci.

5. PALICE(eng. *SKI POLES*)

Palice su rekvizit koji se koristi za različite vrste vežbi. Možemo ih nositi svaku pojedinačno u jednoj ruci u odručenju ili obe istovremeno obema rukama u predručenju. Koriste se za vežbanje pokreta trupa, korekciju stava, kontrolu brzine. Palice su rekvizit koji spada u grupu rekvizita koji se nosi, vuče po snegu.



Slika 11. Vežba sa skijaškim štapovima



Slika 12. Vežba sa nošenjem palica

Primena:

1) Može se koristiti kao vežba za zaustavljanje i sticanje osećaja sigurnosti. Instruktor i dete drže palicu za krajeve, horizontalno u predručenju. Instruktor skija unazad, daje uputstva i stvara osećaj sigurnosti. Na blažoj padini instruktor postepeno oslobađa palicu, tako da dete

pokušava da savlada nagib samostalno. Palice služe kao fizička veza između instruktora i deteta.

2) Vežbanje pokreta pregibanja/opružanja: dete drži palicu obema rukama ispred tela horizontalno u predručenju. Prilikom zaokreta polako spušta štap do visine kolena, za šta je potrebno kretanje celog tela u pravcu zaokretanja.

3) "Aviončić"- dete u svakoj ruci drži palicu za sredinu. Ruke su u odručenju. Prilikom zaokreta, nagine telo na onu stranu na koju radimo zaokret (Slika 12).

Većina ovih vežbi može da se izvodi i sa skijaškim štapovima (Slika 11), ali sa korišćenjem palice smanjujemo šansu da dodje do povređivanja.

Palice su uglavnom su napravljene od plastike ili nekog sličnog materijala.

6. ŠTAP (na svakom kraju ima ručke za svaku ruku posebno) (*eng. STICK*)

Koristi se za vežbanje kontrole brzine i uvođenja u tehniku zaokretanja. Instruktor stoji naspram deteta i skija u nazad. Skije deteta su u plužnom odnosu, dok su skije instruktora postavljene obrnuto. Dete držeći štap pomera težište tela napred i dovodi ga iznad površine oslonca (Slika 12).

Spada u grupu rekvizita koji se nosi.



Slika 13. Vežba u kojoj instruktor skija unazad



Slika 14. Štap

Primena:

- 1) U vežbama za kontrolu brzine: instruktor se spušta niz padinu, skijajući unazad i time kontroliše brzinu kojom se dete kreće. Dete pomoću štapa razvija osećaj kontrole brzine ali i psihičku sigurnost (Slika 11).
- 2) U vežbama promene pravca (zaokretanja): instruktor radi zaokrete i daje instrukcije a dete ga prati. Štap pomaže deci da steknu osećaj pravovremenog započinjanja i završavanja zaokreta. Štap je napravljen od metala, plastike ili kombinacije nekih čvrstih materijala.

7. ČUNJEVI (KUPE, PEČURKE, METLICE) (*eng. CONES*)

Predstavljaju oznake na snegu koje usmeravaju kretanje tj. određuju putanju. Koristimo ih najviše u ski vrtiću, uglavnom za usvajanje osećaja kontrole brzine, vežbanje tehnike zaokretanja, pokreta gibanja i kao oznake za delove staze ili zadatka (Slika 15).

- 1) Koristi se za označavanje polja prilikom zadataka, poligona, igara, štafetnih igara;
- 2) Postavimo stazu, obeležimo čunjevima, pokažemo učenicima zadatke, posle čega oni mogu samostalno da vežbaju;
- 3) Manje čunjeve možemo i preskakati.

Metlice su u primeni slične čunjevima ali su deci posebno zanimljive zbog svog specifičnog oblika. Lagane su pa se pomeraju na vetru a deca mogu i da ih dodirnu pri izvođenju različitih vežbi. Spadaju u grupu rekvizita koja se postavlja na podlogu.



Slika 15. Metlice



Slika 16. Vežba sa čunjevima

Primena:

- 1) Za označavanje polja: postavimo čunjeve različitih boja po delu staze. Svaka boja predstavlja određenu vežbu (crvena - dodirni desno koleno, žuta - pljesni rukama iznad glave, itd).
- 2) U vežbama promene pravca (zaokretanja): postavimo čunjeve u cik-cak formaciju. Zadatak je vežbanje tehnike zaokretanja oko njih.
- 3) Navikavanje na opremu: manje čunjeve deca mogu preskakati u prvom delu obuke, bez skija.

Napravljeni su od plastike, ređe od nekih gumenih materijala. Uglavnom su oblika kupe. Postoje čunjevi različitih veličina oblika i boja (Slika 15).

7. PREPREKE - LUKOVI, PROLAZI, KAPIJE (*eng. SKI ARCHES*)

Kada deca već ovladaju tehnikom promene pravca možemo da im zadajemo složenije zadatke kao što je vršenje zaokreta i istovremeno provlačenje kroz lukove, uz određeni ritam, zatim postavljanje lukova u liniji na kratkom rastojanju, što dodatno otežava vežbu kao i razne varijante takmičenja. Koriste se u ski vrtićima i kada na delu staze organizujemo trku. Spadaju u grupu rekvizita koji se postavljaju na podlogu



Slika17.Lukovi



Slika 18.Kapije

Primena:

- 1) Vežbanje tehnike promene pravca (zaokretanja): postavimo lukove po stazi. Zadatak je provlačenje kroz lukove sa izvođenjem zaokreta. Postavljanjem lukova ćemo ograničiti putanju, a samim tim i radijus zaokreta.

2) Vežbanje pokreta pregibanja/opružanja: postavimo lukove uzdužno u jednoj liniji. Zadatak je zaobilaženje i provlačenje kroz lukove. Ovom vežbom utičemo na pravovremenost pokreta pregibanja i opružanja.

3) Organizacija trke: najbitniji je odabir staze, odnosno da bude prilagođena uzrastu (široka staza, blag nagib, ograđena zaštitnom mrežom i sl.). Postavimo 6-8 kapija, kao za veleslalom trku. Na početku deonice staze na kojoj se odvija trka postavimo znak *start*, a na kraju oznaku *cilj*. Svako dete radi zaokrete oko kapija za određeno vreme. Dete koje najbrže prođe sve kapije je pobednik. Ukoliko su deca mala ili imaju strah, instruktor se spušta ispred njih unazad.

Lukovi i prepreke su uglavnom izgrađeni od plastike ili nekog sličnog čvrstog materijala, a kapije ponekad u kombinaciji sa specijalnim platnom (Slika 18). Lukovi su polukružnog oblika i mogu biti različitih veličina (Slika 17).

8. POKRETNA TRAKA (*eng. RUBBER CARPET SKI LIFT*)

Omogućava deci lako i jednostavno penjanje uz padinu u ski vrtiću i time ih priprema za korišćenje uspinjače i ski lifta. Nalazi se u ski vrtiću, odmah pored staze. Onemogućava klizanje skija tako da se koristi kao bezbedan ski lift (Slike 19 i 20). Spada u grupu rekvizita koji stoje na podlozi.



Slika 19. Pokretna traka - otvorena



Slika 20. Pokretna traka - zatvorena

Jednostavna je za upotrebu, omogućava primenu za sve uzraste. Odlična je za razvoj ravnoteže, naročito kod prelaska sa klizave površine na traku. Zanimljiva je pogotovo deci mlađeg uzrasta, i shvataju korišćenje kao vid zabave, nekada im je čak zabavnija od samog skijanja.

5. ZAKLJUČAK

Savremene metode rada sa decom uključuju primenu različitih nastavnih pomagala. Praksa je pokazala da adekvatni rekviziti znatno doprinose efikasnijoj i ekonomičnijoj obuci, motivaciji dece i stvaranju dobre atmosfere tokom obuke skijanja.

Osnovni cilj primene rekvizita je uvođenje dopunske vežbe u cilju usvajanja i automatizacije osnovnog kretanja i ispravljanja grešaka u određenom delu tehnike. Na instruktoru je da veštim uvođenjem raznih dodataka učini obuku zanimljivom i lakom. Starija deca će prihvatiti rekvizite koji manje liče na igračke, dok će se mlađi rado uključiti u igru sa raznovrsnim predmetima jarkih boja.

U modernom dobu u kome živimo promenio se jezik vizuelne komunikacije dece. Novi izumi poput ekrana na dodir, pokretnih reklama i sl. nas izazivaju da tražimo nove načine dobijanja dečijeg interesovanja i zadržavanja njihove pažnje.

Danas je izbor nastavnih pomagala zaista veliki i svaki dan tržište nam nudi nove proizvode za olakšanu obuku kako skijanja tako i drugih sportova. Napravljeni su tako da obogate i učine raznovrsnijom nastavu i učenje, ali praksa nas uči da uvek treba biti obazriv u primeni. Instruktor je taj koji mora detaljno da proveri primenu rekvizita u praksi i donese odluku o tome da li je baš taj rekvizit adekvatan cilju i starosnoj grupi za koju je namenjen od strane proizvođača.

Zadatak instruktora je i da pregleda stanje nastavnih rekvizita pre upotrebe. Moraju biti neoštećeni, potpuno bezbedni sa označenom proizvođačkom deklaracijom. Kao što im sam naziv kaže, pomoćna sredstva za izvođenje nastave, rekviziti, ostaju samo deo složenog nastavnog procesa, čiju glavnu težinu nosi nastavnik, odnosno instruktor. Fina ravnoteža između igre i učenja, deo je veštine i talenta učitelja a predmeti koje koristi da deci približi novu lekciju, jesu veoma korisni ali čine samo mali deo kompleksnog sistema koji se zove rad sa decom.

6. LITERATURA

Govek, K. (2013). *Poučevanje smučanja z različnunu pripomočki in oblikami dela za različne starosne kategorije*, Diplomsko delo. Fakulteta za šport. Ljubljana,.

McAuliffe, G. (2017). *NZSIA Ski instructors manual*, Novi Zeland.

Pišot, R., Kipp, R. and Supej, M..(2010). *Skiing is a game*, Koper.

Ropret, R. (2015). *Materijal za pripremu ispita*. Beograd.

Ropret, R. (2019). *Dugoročno planiranje sportske karijere u alpskom skijanju*, Beograd.

Vranešević, V.(2005). *Primena poligona u obuci skijanja dece predškolskog uzrasta*, Diplomski rad. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja. Beograd,

Izvori sa Interneta:

<http://www.brookefroelich.com/home/2017/1/24/teaching-a-toddler-to-ski>

<http://www.ropeways.net/rn/index.php?i=60&kat=&news=2471&titel=Magnestick>

<https://braveskimom.com/more-than-gadgets-learn-to-ski-aids-for-young-children>

<https://www.mountainmomandtots.com/2017/03/ski-training-tools-for-kids/>

<https://www.skijanje.rs/saveti/ski-skola/obuka-neskijasa/>

<https://www.sloperopes.com/>