

Snežena in zavita pot do cilja

Tjaša Filipčič, Pedagoška fakulteta v Ljubljani

1. Uvod

V osnovnošolskem obveznem izobraževanju ima pomembno vlogo športna vzgoja, ki predstavlja nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Otroci s posebnimi potrebami potrebujejo prilagojeno poučevanje športnih aktivnosti, kar velja tudi za poučevanje alpskega smučanja. Še pred nekaj leti je bilo skoraj neverjetno, da bi na smučišču opazili gibalno oviranega ali pa slepega smučarja, danes pa je to realnost. Začeti smučati, pa ne pomeni, kar pognati se po hribu navzdol, ampak zahteva skrbno načrtovano in prilagojeno pripravo. Učitelj, pa naj bo to športni pedagog, specialni pedagog ali pa učitelj razrednega pouka mora poznati otrokove motorične sposobnosti in zdravstveno stanje, nenazadnje pa mora uporabljati ustrezne pedagoške-didaktične postopke.

2. Smučanje gibalno oviranih otrok

Gibalno oviranega učenca lahko opredelimo kot učenca s telesno okvaro, ki se kaže, kot prizadetost pri hoji, pri uporabi rok ali pri opravljanju različnih življenjskih dejavnosti. Nekateri otroci se lahko gibljejo le z invalidskim vozičkom. Z gibanjem odkrivajo nove sheme gibanja ter spoznavajo sami sebe in svoje okolje. Za uspešno učenje smučanja gibalno oviranega je potrebno poskrbeti za poznavanje posamezne motnje, okvare; primerno opremo: smučka, ki jo v tujini imenujejo sitski (tudi monoski), je narejena tako, da smučar sedi v plastičnem kalupu, na katerega je pritrjena smučka. Smučar se poganja s palicama, kjer sta pritrjeni krajši smučki. Na kalupu, za hrbtom smučarja, je povodec s katerim spremljevalec smučarja spremlja. Potrebno je zbrati primeren teren, ki naj bo položen in primerno urejen. Pomemben poudarek je namenjen tudi telesni pripravi učenca (razvoj moči v ramenskem obroču in rokah, razvoj koordinacije in ravnotežja), Filipčič, Lah (2004).

2.1. Pot do prvih smučarskih zavojev

Pot do prvih smučarskih zavojev poteka v treh korakih, ki bi jih, na kratko, lahko opredelili kot: prvi, priprava na smučanje v telovadnici, drugi, dvodnevni pripravljalni program na smučišču (smuča po nezahtevnem terenu, se vzpenja s pomočjo vlečnice) in tretji, izvajanje smučanja v zimski šoli v naravi, na zimovanju ali smučarskem tečaju. Podrobnejši opis korakov predstavljata Filipčič, Lah (2004) in Filipčič (2005).

3. Smučanje slepih in slabovidnih otrok

Za uspešno učenje smučanja slepega oziroma slabovidnega učenca je potrebno: poznavanje vrste slepote posameznika, izbrati primeren teren, ki naj ima naraven iztek, poskrbeti za varnost, kjer so tako slepi otroci kot učitelji označeni z vidnimi majicami, poskrbeti za primerno telesno pripravo učenca (razvoj statičnega in dinamičnega ravnotežja) in seveda uporabo ustreznega metodičnega postopka.

3.2.1 Pot do prvih smučarskih zavojev

Proces učenja smučanja slepega otroka bi lahko razdelili na več korakov:

- 1.korak: razvoj motorične priprave v telovadnici, predvsem vadba statičnega in dinamičnega ravnotežja s pomočjo različnih ravnotežnih klopic in spoznavanje smučarske opreme v telovadnici, kjer otrok opremo otipa, nauči si zapenjati smučarske čevlje in smučarsko okovje
- 2.korak: prilagajanje na sneg – igre brez smučí in palic
- 3.korak: prilagajanje na smučarsko opremo na snegu z različnimi prestopanji, hojo, padanjem, drsenjem na smučeh, vzpenjanjem
- 4.korak: smučanje z enim ali dvema pomočnikoma, ki uporabljata smučarski količek

4. Smučanje otrok z motnjo sluha in govora

V procesu učenja smučanja bi predlagali enak metodični postopek kot pri učenju smučanja otrok brez motenj v razvoju (Pišot, Videmšek, 2004). Potrebno je omeniti nekaj komunikacijskih pravil sliščega

človeka z gluhih/naglušnim, ki omogočajo boljše razumevanje in nenazadnje uspešnejše učenje smučanja. Pravila so naslednja: govori z osebo frontalno obrnjen k njej; ne korakaj in se ne premikaj ob pogovoru; govori normalno glasno in se ne trudi s pretirano artikulacijo; ne zakrivaj ust s pričesko, roko, cigareto, žvečenjem in podobnim; govorec naj bo primerno osvetljenega obraza, ne pa v mraku ali izpostavljen soncu, da se opazovalcu blešči; uporablaj kratke stavke; uporablaj skromen besednjak in ne tujk; ne preskakuj iz teme na temo; govori naj le ena oseba in ne več hkrati; uporablaj pantomimo, demonstracijo, izrazno živahnost; če oseba ne razume, ponovi ali uporabi pisalo; vzemi si čas in se posveti sogovorniku.

5. Učenje smučanja oseb z motnjo v duševnem razvoju

Tudi pri učenju smučanja, oseb z motnjo v duševnem razvoju, bi predlagali metodične postopke, ki so predstavljeni v novejši domači strokovni literaturi, kjer je tema o metodiki smučanja (Pišot, Videmšek, 2004). Za uspešno pot do znanja, pa bi izpostavili naslednja priporočila: poznati moramo zdravstveno stanje otroka (možnost slabovidnosti, naglušnosti), poznati moramo raven otrokovega motoričnega, intelektualnega, socialnega in čustvenega razvoja, poskrbimo za varnost pri vadbi (primeren teren, varna smučarska oprema), pri delu je potrebno biti potrpežljiv (otroke je lahko strah, nimajo dobre prostorske orientacije), pred vadbo preverimo vse podrobnosti (ali imajo varno opremo, zaščitna očala), govorimo jasno in ne preveč, uporabljamo pravilne metodične postopke, ki so prilagojeni posameznikovi sposobnosti, otroke vključujemo v smučarska tekmovanja in zimovanja.

6. Zaključek

Alpsko smučanje ima v oviru aktivnosti na snegu pomembno mesto, zato je prav, da ga predstavimo vsem, tudi otrokom s posebnimi potrebami. Učitelj mora poznati osnovne otrokove sposobnosti in zdravstveno stanje, nenazadnje, pa mora uporabljati ustrezne pedagoške-didaktične postopke. Prepričani smo, da vsak, prav vsak, lahko dobi nenadomestljiv del slovenskega izročila.

7. Literatura

1. Filipčič, T. Lah, B. (2004). *Individualni program učenja smučanja za učenko na invalidskem vozičku*. V Pišot, R., Štemberger, V., Zurc, J., Obid, A. (ur.). Zbornik izvlečkov in prispevkov 3. mednarodnega simpozija Otrok v gibanju. Kranjska Gora.
2. Pišot, R., Videmšek M. (2004) Smučanje je igra. Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
3. Spletne strani (2005). <http://www.praschberger.com/>
4. Trampuš, N. (2001). Alpsko smučanje otrok s cerebralno paralizo in nekatere možnosti vpeljave sodobnih trendov v učenje. Diplomsko delo. Fakulteta za šport.
5. Vravnik, V. (2004). Alpsko smučanje kot športno-rekreativna dejavnost pri osebah s posebnimi potrebami. Diplomsko naloga. Pedagoška fakulteta v Ljubljani.
6. Vute, R. (1999). Izziv drugačnosti v športu. Debora.