

GIBALNE AKTIVNOSTI OTROK PRI MOTNJAH POZORNOSTI IN KONCENTRACIJE

Lota Gasser, OŠ Spodnja Šiška, Ljubljana

IZVLEČEK

Gibalne aktivnosti so zelo pomembne pri otrokovem motoričnem in psihičnem razvoju. Vsak človek pri delu potrebuje pozornost in koncentracijo, ki pa jo lahko zmotijo različni distraktorji. Otroka moramo naučiti, da se pri delu osredotoči samo na določene podatke. To dosežemo tudi z vnašanjem gibalnih aktivnosti v pouk. Pri gibalnih aktivnostih, ki jih otrok izvaja z veseljem, imamo več možnosti, da dosežemo aktivno pozornost, ki je rezultat pozitivne motivacije. V prispevku je predstavljeno, kaj je pozornost in kaj koncentracija, kakšne motnje se pojavljajo pri otroku z moteno pozornostjo ali koncentracijo, kako odkriti takega otroka in kako težave odpravljati pri pouku športne vzgoje. V prilogi je opisanih nekaj vaj, ki nam pri tem lahko pomagajo.

KLJUČNE BESEDE:

Pozornost, koncentracija, gibalne aktivnosti, motnje pozornosti – ADD sindrom, motnje pozornosti in hiperaktivnosti – ADHD sindrom, impulzivnost

1. UVOD

Motnje pozornosti in koncentracije so razvojno pogojene motnje, pri katerih otroci težko osredotočijo pozornost na določeno stvar ali dogajanje za dalj časa. Pogosto se pojavijo pri osebah s specifičnimi učnimi težavami in pri osebah z motnjami v duševnem razvoju. Najbolj pogoste so pri mlajših otrocih. Z leti se te težave izboljšajo.

Mnogo otrok z motnjo pozornosti je tudi hiperaktivnih. V praksi so avtorji ter praktiki prišli do zaključkov in ugotovitev, da obstajajo določene gibalne aktivnosti in oblike pomoči, ki izboljšajo pozornost.

2. POZORNOST

Pozornost je v najširšem pomenu besede osredotočenost na zunanji ali notranji predmet. vseh stvari, ki ga obdajajo, se omeji le nekatere. Omogoča mu, da neko gradivo pride v človekovo zavest. Je omejena, tako v svojem obsegu kot v trajanju. Obseg pozornosti je količina dražljajev, ki jih posameznik jasno zazna in je odvisen od vrste in razporeditve gradiva ter starosti. Trajanje pozornosti pa je odvisno od posameznikove utrujenosti, motivacije, interesa, vrste in težavnosti gradiva ...

Pozornost pogosto odvrnejo neki močnejši prijetni ali neprijetni dražljaji, ki jim pravimo distraktorji.

Na smer, trajanje in obseg pozornosti vplivajo različni dejavniki, ki jih delimo na:

☉ Zunanje (intenzivnost dražljajev, velikost, trajanje, vrsta in spremembe dražljajev)

☉ Notranje (posameznikovi motivi)

Pozornosti, ki je odvisna od notranjih dejavnikov, je trajnejša in učinkovitejša od pozornosti, pogojene z zunanjimi dejavniki (Musek, Pečjak, 1996, str. 129-131).

3. KONCENTRACIJA

Mierke je koncentracijo označil kot disciplinirano organizacijo pozornosti, usmerjeno v dojetje in oblikovanje zaznavnih miselnih vsebin. Na grobo bi jo lahko opredelili kot usmerjeno pozornost, za katero je potrebna ustrežna zrelost, vaja, energija, zavestno zoževanje polja in še druge lastnosti in sposobnosti.

Niedefffer deli koncentracijo na več vrst po različnih kriterijih. Glede na obseg jo deli na ozko in široko. Kot primer ozke koncentracije navaja zadevanje tarče v določeno tarčo, kot primer široke koncentracije pa preštevanje zadetkov. Deli jo tudi na internalno, pri kateri gre za osredotočenost na predmet, subjekt ali situacijo v okolju, se pravi na stvari zunaj nas samih.

Glede na samo trajanje pa razlikujemo dolgotrajno in kratkotrajno koncentracijo. Kratkotrajna koncentracija ni nujno plitva in površna (Tancing, 1988, str. 251)

4. MOTNJE POZORNOSTI

Motnje pozornosti ali ADD sindrom (Attention Deficit Disorder) je sindrom zmanjšane pozornosti, ki ga lahko definiramo kot povečano odkrenljivost ali skrenljivost pozornosti, zvišano impulzivnost, ki trajata več kot šest mesecev.

4.1 ZNAČILNOSTI MOTNJE POZORNOSTI

Motnja pozornosti je nevrološka motnja. Do nje pride zaradi počasnejših možganskih aktivnosti v frontalnem delu možganov, ki nam pomaga pri odločitvi, na kaj bomo pozorni v svetu okoli nas.

Sindrom ADD je razvojna motnja, saj se otrok z njo že rodi. Motnja se pokaže pri otroku, starem okoli dveh, treh let, vendar postane očitna šele ob otrokovem vstopu v šolo. Takrat se otrok sooči s pravili, organizacijo in omejitvami, ki so potrebne, da je delo med poukom čimbolj nemoteno. Tega pa otrok z motnjo pozornosti ni sposoben, ker ne obvlada številnih pozornostno-orientacijskih veščin, kot so:

- ☞ usmeritev pozornosti v trenutku, ko se to od njega zahteva,
- ☞ začeti z delom in ostati dovolj dolgo zbran do konca dela,
- ☞ ignoriranje motečih dejavnikov,
- ☞ biti pozoren na več stvari hkrati,
- ☞ vzporedno z drugimi sodelovati pri skupinski aktivnosti ...

Teh veščin otrok z motnjo pozornosti ni sposoben uskladiti, zato ima mnogokrat težave v šoli in doma. Vendar za te težave ni kriv otrok sam, ker niso rezultat lenobe in razvajenosti, ampak so rezultat njegove motnje, s katero se je že rodil.

Pri nekaterih veliko težav, predvsem s hiperaktivnostjo, izgine v puberteti. Vendar ima do 50% oseb težave, predvsem z impulzivnostjo in slabo pozornostjo, tudi v odraslosti.

Glavne značilnosti otrok z motnjo pozornosti, kot so nepozornost, impulzivnost in hiperaktivnost, najdemo do neke mere pri vseh otrocih, vendar so pri otrocih s to motnjo te lastnosti bolj očitne in bolj pogoste.

4.2 PROBLEMI S POZORNOSTJO

Otroci z motnjo pozornosti imajo manjšo sposobnost pozornosti in koncentracije, kot je to značilno za njihovo starost. Čeprav motnja pozornosti ni tako vidna kot hiperaktivnost ali impulzivnost, je eden glavnih simptomov motnje pozornosti, ki povzroča največ težav v šoli. V razredu učenec skače iz ene aktivnosti na drugo in običajno ni sposoben tako dolge koncentracije, da bi končal nalogo. Ker je nepazljiv, ima težave s sledenjem učiteljevih navodil in ne more slediti pravilom strukturiranih iger.

Motijo ga dražljaji iz okolice ali njegove notranje misli. Pogosto začne z večjimi aktivnostmi, kot jih pa konča. Hitro se tudi začne dolgočasiti.

Čeprav je otrok z motnjo pozornosti in koncentracije nepozoren, je v situacijah, ki so povezane z njegovim interesom, sposoben boljše pozornosti. Dalj časa je lahko tudi pozoren pri novih in neobičajnih stvareh.

4.3 PROBLEMI Z IMPULZIVNOSTJO

Večina otrok z motnjo pozornosti ima težave s kontrolo nagonov. To se nanaša na otrokovo nesposobnost reguliranja obnašanja in čustev. Reagira namreč hitro in ne da bi prej pomislil na posledice svojega obnašanja.

V šoli predvsem spodbujanje nekih hitrih odločitev v nalogah povzroči, da otrok z motnjo pozornosti hitro preleti naloge, ne da bi si vzel čas in prebral navodila. Tako tudi pogosto odgovarja na vprašanja, še preden so ta postavljena.

Ostale učence moti otrok z motnjo pozornosti z odgovarjanjem in govorjenjem, ne da bi prej dvignil roke ali počakal na vrsto. Pogosto izgublja knjige, lomi svinčnike, barvice, pozablja naloge in podobno. Vendar vsega tega ne počne zanašljivo, ampak nevede.

Impulzivnost tudi pogosto povzroči, da začne iti tak otrok drugim otrokom na živce, ker izgleda, kot da nikoli ne ve, kdaj je dovolj, oziroma kje so meje nekega obnašanja. Tako pogosto izgublja prijatelje, ne da bi sploh dobro vedel zakaj.

4.4 PROBLEMI S HIPERAKTIVNOSTJO

Približno polovica otrok z motnjo pozornostjo je tudi hiperaktivnih. Takrat govorimo o sindromu ADHD (Attention deficit hyperactivity disorder) ali o motnji pozornosti in koncentracije. Za hiperaktivnost je značilna pretirana oziroma visoka motorična aktivnost.

Predšolski otroci, ki so hiperaktivni, se vedno nečesa dotikajo, nikoli niso zadovoljni, mečejo stvari naokoli, zelo so radovedni in nikoli dolgo časa ne vztrajajo pri eni stvari. Stalno potrebujejo nadzor.

Hiperaktivnost pa se s starostjo manjša. V osnovni šoli se nivo otrokove aktivnosti spremeni od tekanja v nemirnost. Učitelji najpogosteje opisujejo hiperaktivne otroke kot nemirne, ki neprestano menjajo položaj, ne morejo sedeti pri miru, bobnajo s prsti, govorijo, povzročajo hrup, se guncajo na stolu, vstajajo in hodijo naokoli po razredu. So v stalnem gibanju, ki pa je skokovito, nezavedno in hitro. Ne morejo se mirno igrati in prilagajati pravilom igre ter upoštevati aktivnosti drugih. To neprestano gibanje in pogosti nesmiselni gibi ovirajo kognitivne učne procese, saj se otrok pri delu težko zbere.

Punce, ki so hiperaktivne, to izražajo predvsem z neprestanim govorjenjem, ne pa toliko z ostalimi fizičnimi načini.

V puberteti pa so glavne značilnosti hiperaktivnosti manj opazne. Radi so veliko zaposleni in imajo težave z umiritvijo in pretiranim govorjenjem.

5. RAZŠIRJENOST, POJAVNOST MOTNJE

V literaturi se pojavljajo različni podatki, kako pogosta naj bi bila motnja pozornosti in hiperaktivnosti. Pojavlja se celo podatek, da naj bi to motnjo imelo do 25% otrok. Vendar se najpogosteje pojavlja podatek, da naj bi to motnjo imelo nekako 3-5% učencev, oziroma nekako 2 učenca v razredu. Odkrili so tudi, da je motnja pozornosti štiri do devetkrat pogostejša pri fantih, ki so v primerjavi z dekleti tudi bolj agresivni, impulzivni in moteči. V odrasli dobi je motnja manj pogosta in naj bi jo imelo okoli 2% oseb.

5. POMOČ PRI DIAGNOSTICIRANJU¹

Pri odkrivanju otroka z motnjo pozornosti si pomagamo z listo kriterijev (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition(DSM-IV)), ki zahteva prisotnost najmanj šest simptomov pri nepozornosti, šest ali več pri hiperaktivnosti in impulzivnosti skupaj.

1. ZMANJŠANA POZORNOST

- ni pozoren na detajle in je površen pri šolskem delu in drugih dejavnostih
- ima težave pri ohranjanju pozornosti pri delu in aktivnostih
- ne posluša, kadar se mu nekaj govori

¹ <http://www.findarticles.com>; Paula Anne Ford-Martin: Attention deficit/ Hyperactivity disorder (ADHD)

- ne sledi navodilom in ne konča z delom
- ima težave pri organizaciji dela in aktivnosti
- se izogiba ali nemara del, ki zahtevajo daljše kognitivno delo
- je odkrenljiv, se hitro zmede
- je pozabljiv pri dnevnih opravilih

2. *HIPERAKTIVNOST*

- neprestano premika roke, noge ali se zvija na stolu
- ne sedi na svojem mestu, kadar se to od njega pričakuje
- prekomerno teče in pleza, ko je to neprimerno (v adolescenci in odraslosti ima občutek nemirnosti)
- težko se igra v tišini
- je neprestano v gibanju
- prekomerno govori

3. *IMPULZIVNOST*

- odgovori na vprašanje, še preden je vprašanje dokončano
- težko počaka na vrsto
- zmoti in/ ali se vsili pred ostalimi

Ta lestvica kriterijev zahteva, da se nekateri simptomi razvijejo pred sedmim letom starosti in da pomembno otežujejo funkcioniranje na dveh ali večih področjih (doma in v šoli) najmanj šest mesecev.

6. GIBALNA AKTIVNOST PRI OTROCIH Z MOTNJO POZORNOSTI

6.1 UČENJE Z GIBANJEM

Gibalne dejavnosti, različne igre, pri katerih se giblje vse telo ali pa samo deli telesa, lahko uporabljamo za ponazoritev, utrjevanje in preverjanje različnih učnih vsebin, otrokom omogočamo dodatne načine oblikovanja predstav in izražanja, nudijo več možnosti za aktivno sodelovanje, sprostitvev in večjo dinamiko v izvedbi učnega procesa. Gibalne aktivnosti koristijo "šolskemu učenju" posredno in neposredno. Neposredno jih lahko uporabimo pri učenju matematike (ponazarjanje in izražanje količin, števil, prostorskih odnosov ...), pri učenju pisanja, branja in drugih vsebin. Posredno pa gibalna aktivnost vpliva na občutenje telesa, zaznavanje, zbranost, pozornost, pomnjenje, znajdenje v času in prostoru ter na asociativne procese. Vpliva pa tudi na emocionalno počutje posameznika in na medsebojne odnose v skupini.

John ugotavlja, da lahko oškodovanost živčnega sistema povzroči motnje vseh krmilnih funkcij. Moteni so motivacija, kratkotrajen spomin in orientacija v prostoru, nadzor je zmanjšan. Povečana je tudi odkrenljivost, kar vpliva na celotno vedenje.

Učitelji, ki delamo z učno težavnimi otroki ali z otroki iz velemesta, opažamo, da so ti otroci zelo nepozorni pri odbiranju dražljajev, ki so zanje pomembni. Ti otroci potrebujejo veliko večjo motivacijo in pomoč za premagovanje svojih težav. Pri tem pa se mora učitelj velikokrat premagovati, da se ne razburja nad njihovo pomanjkljivo pozornostjo, nerednostjo in impulzivnostjo.

6.2 GIBALNA AKTIVNOST

Hiperaktivnost se najpogosteje povezuje z motnjami pozornosti in koncentracije. Pulčeva pravi, da se te težave kažejo kot kratkotrajna in plitka pozornost, distraktibilnost, impulzivnost v mislih in dejanjih, nemirnost. Prav tako pojasnjuje, da lahko te težave obvladujemo z ustreznimi intervencijami, ne moremo pa jih ozdraviti.

Koncentracija je sposobnost, da zberemo vso pozornost za eno zaznavo, pravilo ali nalogo. Je nadrejena temeljna funkcija, ki ima pomembno vlogo pri človekovih dejanjih.

Pečjak (1997, str. 82-95) pojasnjuje, da k prilagoditvi organizma na dražljaje in k boljši zaznavi prispevajo najmanj štiri komponente:

- receptorna prilagoditev
- postularna prilagoditev (z gibanjem udov in delov telesa se doseže čimbolj učinkovito zaznavanje dražljajev)
- mišična prilagoditev
- centralna prilagoditev (proces v mrežni formaciji in možganski skorji)

Za otroke, ki imajo težave s pozornostjo, je torej izredno dobrodošlo, če jim pomagamo z načrtnimi gibalnimi dejavnostmi, ki spodbujajo razvoj senzomotorike, hkrati pa jih izvaja z veseljem, saj jim vzbujajo ugodje.

6.3 USMERJANJE POZORNOSTI

Dobro je, če otroci opazujejo gibanje pri učitelju ali pri kakšnem drugem otroku, ker to pritegne njihovo pozornost. Nekateri otroci so zelo težko pozorni, zato jih moramo tega naučiti.

Metoda, s katero otrokom olajšamo, da bodo pozorni, je napovedovanje ali pa ukaz pod določenim pogojem, npr. "Ko plosknem z rokami, poskočite!" ali pa "Počakajte, dokler ne rečem zdaj!"

Klinične izkušnje kažejo, da se pozornost podaljša, če začnemo vaditi ob krajših nalogah in postopoma podaljšujemo čas, v katerem mora biti otrok pozoren. Podobno je tudi s predstavami in spomini. Začenjamo z manjšimi zahtevami in te počasi povečujemo. Če učitelj sestavlja navodila premišljeno, z njimi izboljšuje pozornost, razumevanje govora, slišni spomin ...

Pri otrocih z motnjo pozornosti je ključnega pomena tudi zaznavanje. Frostigova razlikuje urjenje gibanja in urjenje zaznavanja, ter ju obravnava kot ločeni sposobnosti. Vidne dražljaje lahko npr. spoznamo in razločimo brez gibanja (razen rahlega gibanja oči). Gibljemo pa se lahko tudi, ne da bi zaznavali karkoli iz zunanjega sveta. Ponavadi sta gibanje in zaznavanje povezana. Zgled: vdevanje niti v šivankino uho - pri tem usmerimo vso pozornost na vdevanje, gledamo in se gibljemo.

Prav tako je pomembno pri otrocih z motnjo pozornosti tudi slušno zaznavanje. Tega urimo tedaj, ko otroci poslušajo besedna navodila ali kadar ob glasbi plešejo ali opravljajo ritmične vaje. Take dejavnosti sočasno povezujejo vidne in gibalne izkušnje in s tem vplivajo tudi na pozornost otroka. Sem sodi uporaba glasbenih instrumentov in tolkal, s katerimi poleg pozornosti razvijamo tudi otrokove sposobnosti za razlikovanje ritma, tonov, glasnosti ... Obenem pa otroke spodbujamo h gibanju.

6.4 VAJE IN NALOGE ZA IZBOLJŠANJE KONCENTRACIJE

Za otroke z motnjo pozornosti in koncentracije je zelo pomembno, da imajo organiziran prostor, v katerem delajo, s čim manj distraktorji. Dobro je tudi, da imajo nek določen ritem in organizacijo dela skozi dan.

To dvoje lahko izvedemo pri pouku z vsemi učenci, da se otrok z motnjo ne bo počutil izpostavljenega, če bo to moral sam narediti.

7. KONCENTRACIJA V ŠPORTU

Iz vzhodnih kultur izvira veliko oblik globlje koncentracije. To so razne oblike meditacije, kontemplacije in posebne vaje počasnega gibanja.

Dobra koncentracija je posebno še pomembna v športu, saj je pogoj za uspešno izvedbo motorične dejavnosti. Koncentracijo lahko zelo dobro izboljšamo s skrbno načrtovanimi tehničnimi in taktičnimi

treningi. Najprej je potrebno odkriti, kam se nam pozornost ponavadi preusmeri. Pomembno je tudi ugotoviti okoliščine, ki nas dekoncentrirajo. Potem lahko trening osredotočimo na te situacije z vajami, ki zahtevajo daljša in bolj intenzivna obdobja koncentracije. Koncentracijo lahko popravimo na več načinov:

➤ *Oblikovanje močnejšega vzorca dejavnosti*

Če nam med gibalno dejavnostjo grozijo neki distraktorji, si lahko oblikujemo nek ritual. Na primer si naredimo načrt, da bomo med odmorom usmerili pozornost na dihanje.

➤ *Ojačanje privlačnosti objektov ali akcij, na katere se želimo osredotočiti*

Na primer pri tenisu opazujemo, kako visoko je žoga, vsakič ko preleti mrežo.

➤ *Sprijaznjenje z distraktorji*

Do distraktorjev zavzamemo neko pozitivno stališče ali pa treniramo v okolju, v katerem so simulirani razni distraktorji. (Tancig, 1988, str. 256 – 257)

Vaje koncentracije lahko izvajamo v naslednjih primerih:

➤ *Med treningom ali tekmovanjem*

Med športno dejavnostjo so obdobja dejavnosti in nedejavnosti, ki zahtevajo menjajočo se pozornost. Da odkrijemo, kam je najbolje usmeriti pozornost med periodami nedejavnosti, je potrebno veliko vaje.

Med tekmovanjem pa se pojavlja tudi veliko število distraktorjev. Teh problemov se rešimo s tehnikami vizualizacije.

➤ *Pred tekmovanjem ali treningom ali po njem*

Vaje koncentracije lahko izvajamo kot del vaj za ogrevanje. Najbolje pa se jih naučimo v nevtralnih okoliščinah, ki niso tekmovalne. (Tancig, 1988, str. 257 – 258)

8. ZAKLJUČEK

Gibalne aktivnosti so zelo pomembne tako pri otrokovem motoričnem razvoju, kot tudi pri njegovem psihičnem razvoju. Z njimi se nauči sprejemati in zbirati informacije iz okolja, si pridobivati nove izkušnje, jih povezovati ter jih spretno uporabljati v različnih situacijah.

Posebno pomembne so gibalne aktivnosti za otroke z motnjo pozornosti. Gibalna aktivnost vpliva na otrokove telesne sposobnosti, na njegov način gibanja, na vse njegove duševne sposobnosti za reševanje problemov ter na to, kako sočustvuje z drugimi. Te lahko pripomorejo k temu, da postane otrok bolj ustvarjalen in sposobnejši za učenje v šoli. Povečajo se njegove sposobnosti, kot so zbranost, hitrost odzivanja in nadzor nad samim seboj.

Športna vzgoja v šoli mora biti poleg tega, da je storilnostno ter tekmovalno usmerjena, pozorna tudi na to, da daje otroku dovolj možnosti, da bi se lahko dovolj dobro pripravil na določeno aktivnost in jo dobro izvedel. Pri gibalnih dejavnostih, ki jih otrok izvaja z veseljem, imamo več možnosti, da dosežemo aktivno pozornost, ki je rezultat pozitivne motivacije. Takšna pozornost je bolj učinkovita in trajna ter se kot transfer prenaša tudi na dejavnosti, ki jih otrok obvladuje predvsem z vsiljeno pozornostjo pri večini elementov pouka.

9. LITERATURA

- Binder, M. (1999). Moj otrok vendar ni neumen. Ljubljana: Založba Kres.
- Braemer in sodelavci. (1992). Otrokove ustvarjalne igre. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Brazelton, B. (1999). Otrok, čustveni in vedenjski razvoj vašega otroka. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Ford-Martin, P. A.: Attentiodeficit/ Hyperactivity disorder (ADHD)
- Harvey, Parker. C. (1992). The ADD Hyperactivity Handbook for Schools, Effective Strategies for Identifying and Teaching Students with Attention Deficit Disorders in Elementary and Secondary Schools. Implact Publications, Inc.
- Musek, J. in Pečjak, V. (1996). Psihologija. Ljubljana: Educy.
- Pečjak, V. (1975). Psihologija spoznavanja. Ljubljana: DZS.

Tancig, S. (1988). Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Žerdin, T. in sodelavke. (1991). Težave, težavice, učne motnje. Pomurska založba.

Žerovnik. (1990). Priročnik z vajami za delo z učenci, ki imajo specifične učne težave. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

<http://www.findarticles.com>;

<http://www.addinschool.com>

PRILOGA

1. VADBA IN RAZGIBAVANJE – IGRE, KI POVEČUJEJO KONCENTRACIJO

Za otroke z motnjo pozornosti in koncentracije so prav tako zelo pomembne različne igre. Igra je neka svobodna in ustvarjalna dejavnost, ki je vpletena v življenje vseh otrok pa tudi odraslih, pomeni nek izziv in nove možnosti za spoznanje samega sebe, drugih, za čudenje, iskanje, primerjanje in nenazadnje tudi za izboljšanje koncentracije in večjo motiviranost pri delu ter tako lažje in uspešnejše učenje. Različne oblike športnih iger so primerne predvsem za otroke, ki so hiperaktivni, saj lahko to vso svojo energijo izživijo preko sproščene igre.

1.1 INDIJANSKA IGRA²

Vsi otroci sedijo v krogu na tleh, eden pa hodi po zunanji strani kroga. Ko se za nekom ustavi in se ga dotakne, ta vstane in nadaljuje kroženje, prvi pa se usede na izpraznjeno mesto. Če so vsi dobro razumeli začetna pravila igre, lahko stopnjujemo težavnost:

Otrok na različne načine kroži, na primer po vseh štirih, poskakuje ali pa se premika ritensko. Če se ustavi za nekom, ne da bi se ga dotaknil, se ta ne sme ganiti. Samo dotik je znak za menjavo. Otroci sedijo v krogu z zavezanimi očmi in poslušajo korakanje ali skakanje tistega, ki kroži. Kakor hitro se ustavi, skoči pokonci tisti, ki misli, da se je ustavil za njim.

1.2 KAČJI KRALJ³

Igro začnejo starši ali starejši otrok. Nekaj metrov dolgo vrvico primemo na enem koncu in jo s hitrimi gibi v levo in desno vlečemo po sobi, da se zadnji konec zvija kakor kača. Drugi poskušajo zadnji konec ujeti ali nanj stopiti. Kdor ga ujame, je kačji kralj (ali kraljica) in vodi vrvico naprej. Če je prostor bolj omejen, mora biti kačji kralj zelo spreten, v večjem prostoru pa je lov na kačji rep bolj naporen.

1.3 ŽOGANJE

Žoga je za otroka eno najbolj privlačnih športnih pripomočkov. Žogo lahko vrti, kotali, meče, tolče ob tla, da poskakuje, in jo lovi.

➤ SVIT, SVEČA, LUČ, MRAK, TEMA, FUČ⁴

Otroci klečijo v krogu, vsak na svojem prostoru, ki je označen z brisačo, in si podajajo žogo. Ko prvič nekdo kljub dobri podaji žoge ne ujame, je svit, pri drugi napaki je sveča in tako naprej, pri fuč je izločen. Kdor ostane v igri, je zmagovalec.

Kadar igramo to igro na prostem, stojimo v krogu in razdalja med igralci je lahko večja; odvisna je od spretnosti otrok.

➤ IGRE Z BALON⁵

Balončkov nimamo samo zato, da jih napihujemo, dokler ne počijo. Poznamo številne igre, pri katerih lahko uporabljamo balone.

Na primer:

² Braemer, Falk: Otrokove ustvarjalne igre; 1992; str. 142

³ Braemer, Falk: Otrokove ustvarjalne igre; 1992; str. 143

⁴ Braemer, Falk: Otrokove ustvarjalne igre; 1992; str. 146

⁵ Braemer, Falk: Otrokove ustvarjalne igre; 1992; str. 146 – 147

- a) Balon čim večkrat odbijemo v zrak, ne da bi se dotaknil tal. Isto poskusimo s hrbtno stranjo roke, z obema rokama izmenično ali z glavo. Če se usedemo na tla, lahko odbijemo balon tudi z nogo.
- b) Priredimo tekmovanje po sobi. Otrok mora kar najhitreje prehoditi določeno tekmovalno progo in odbijati pri tem balon z roko ali glavo. Na progo položimo različne ovire, ki jih je treba obhoditi ali preskočiti (stol, zaboj, blazine, klop). Po izkušnjah otroci pri igrah z baloni radi podivjajo. Kadar igramo z večjo skupino otrok, uporabljamo največ dva balona. Preostali baloni naj bodo ne napihnjeni in pripravljeni, če kateri počí. Najrazličnejših iger z baloni je veliko. Če poskrbimo za prijetno razpoloženje, si otroci sami izmislijo marsikaj novega.

➤ **KLICNA ŽOGA**⁶

Otroci se postavijo v krog. Nekdo začne igro s tem, da vrže žogo v zrak in pokliče nekoga od soigralcev po imenu. Ta poskuša žogo čim prej ujeti, drugi se razkropijo. Ko žogo ujame, zakliče »stoj« in vsi se morajo tisti hip ustaviti. Nato poskuša z žogo nekoga zadeti. Kdor je zadet, dobi žogo, kdor zgreši, nadaljuje igro.

1.4 POSKOČNE IGRE

Poskočne igre so tiste igre, pri katerih otroci preskakujejo na tleh začrtana polja, v katera mečejo kamenčke. Najbolj običajna pravila so taka, da igralec vrže kamenček v eno polje, v katerega potem ne sme stopiti. Po eni nogi skače v vsa ostala polja po določenem vrstnem redu in kamenček spet pobere.

➤ **TEDEN**⁷

Osnova je tloris s sedmimi polji, ki pomenijo dneve v tednu. Prvi vrže kamenček v polje za ponedeljek, ga na eni nogi preskoči, pobere kamenček in skače po eni nogi do nedelje. Tam počiva in nadaljuje pot do sobote. Narisanih črt se ne sme dotakniti, vsa polja mora po vrsti preskočiti in kamenčka ne sme zgubiti. Nato vrže kamenček na torek in tako naprej. Če polja ne zadene ali napravi napako, je na vrsti naslednji igralec. Vsakdo, ki pride spet na vrsto, nadaljuje tam, kjer je prej zgrešil. Zmaga tisti, ki prvi pravilno sedemkrat preskače vsa polja. Če igrajo otroci naprej, si lahko vsak, ki je igro uspešno opravil, izbere eno polje, v katero drugi ne smejo stopiti (polja za nedeljo si ne sme nihče izbrati).

Vrstni red igranja določijo igralci tako, da si vržejo kamenček iz večje razdalje v polje nedelja. Kdor vrže najbližje, začne igrati, naslednji najbližji je drugi in tako naprej.

	PE	
SO	ČE	NED
	SR	
	TO	
	PO	

1.5 ODZIVNE IGRE

Pri odzivnih igrah otroci ob določenem znaku, besedi reagirajo in izvršijo določeno akcijo. Glede na starost in sposobnost otrok lahko prilagajamo zahtevnost igre oziroma število gesel. Takih iger poznamo veliko in ena od njih je:

⁶ Braemer, Falk: *Otrokove ustvarjalne igre*; 1992; str. 249

⁷ Braemer, Falk: *Otrokove ustvarjalne igre*; 1992; str. 251

➤ *KJE IMAŠ TREBUH?*⁸

Preden začnemo to igro, mora biti vsem otrokom jasno, kje imamo trebuh, hrbet, ritko, noge in roke. Otroci se po mili volji sprehajajo ali podijo po sobi in čakajo na določen vzklík. Če zakličemo: «Kje je trebuh?», ležejo vsi čim hitreje na trebuh. Podobno napravijo pri besedi "roke" - stegnejo vsi roke kvišku. Med posameznimi vzkliki naj bo različno dolg presledek, da se otroci ne navadijo na hitre reakcije.

1.6 PLESNE IGRE OB GLASBI

Pri plesnih igrah poudarjamo prosto gibanje ob glasbi. Otroci se lahko pri plesu tudi maskirajo, oblečejo drugačne obleke, nadenejo papirnate klobuke in maske. Posebno pa je za otroke še zanimivo, če celo vrsto udeležencev pokrijemo z rjuho in se igramo, da smo kača velikanka, ki jo je potrebno ukrotiti. Ko glasbo prekinemo, mora kača otrpniti. Pri tihi glasbi leze previdno in počasi, pri močni pa topota in divja.

➤ *IGRAMO ZRCALO*⁹

Vsak otrok poišče partnerja, ki naj bi bil njegova zrcalna slika. Zrcalni tovariš natančno posnema vsak gib svojega izvirnika. Čez nekaj časa otroka vlogi zamenjata. Nato poskuša zrcalni partner narediti prav nasprotno gibe od svojega tovariša. Tudi to vlogo zamenjata. Zrcalne in nasprotno gibe menjavamo v daljših ali krajših presledkih na določen znak. Gibi se lahko prilagajajo posameznim glasbilom po hitrosti in izrazitosti.

2. VAJE ZA IZBOLJŠANJE KONCENTRACIJE V ŠPORTU

2.1 ŠTETJE VDIHOV IN IZDIHOV¹⁰

Ta vaja izhaja iz joge in poteka takole:

Zapremo oči, globoko vdihnemo in počasi izdihnemo ter se sproščamo od glave navzdol. Ko smo enkrat sproščeni, opazujemo dihanje in brez spreminjanja njegovega ritma začnemo šteti vdihne in izdihne od 1 do 10 in nato nazaj do 1. To večkrat ponovimo. V začetku povsem zadošča 8-minutna vaja. Vadimo sede, s podprtim hrbtom, z nogami na tleh in neprekrizanimi nogami. S to vajo lahko močno izboljšamo našo koncentracijo. S povečano sposobnostjo koncentracije na dihanje se poveča sposobnost koncentracije na neko predstavo in s tem boljše eliminiranje motečih dejavnikov ali drugih misli.

2.2 KONCENTRACIJA NA PREDMET¹¹

Potek:

Sedemo na stol, hrbet naj bo podprt, pred seboj si namestimo nek predmet ali fotografijo. Najprej se sprostimo tako kot pri prvi vaji, vendar imamo tokrat oči odprte. Nato 5 minut opazujemo predmet ali sliko, ne da bi se premikali, in skušamo ugotoviti čim več značilnosti ali podrobnosti opazovanega objekta.

2.3 METODA KONCENTRACIJE, KI JO SESTAVLJAJO VAJE POČASNEGA GIBANJA¹²

Potek:

➤ *prvi del vaje*

⁸ Braemer, Falk: *Otrokove ustvarjalne igre*; 1992; str. 71

⁹ Braemer, Falk: *Otrokove ustvarjalne igre*; 1992; str. 162

¹⁰ Tancig: *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*, 1988, str.252

¹¹ Tancig: *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*, 1988, str. 253, 254

¹² Tancig: *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*; 1988; str. 254 – 256

Stojimo v sproščeni drži z rokami ob telesu in rahlo razmaknjenimi nogami. Počasi nekoliko dvignemo levo nogo od tal, tako da jo obrnemo vstran in upognemo koleno. Nato nogo počasi prenesemo naprej in prek telesa na desno stran, kolikor je mogoče, ne da bi se obrnili v pasu. Sočasno počasi dvignemo roke vstran (v lego urinik kazalcev 20 minut do štirih). Ne da bi se ustavili, prenesemo svojo levo nogo po isti poti na levo stran telesa in jo nato pomaknemo nazaj. Nato se počasi nagnemo naprej z naprej iztegnjenimi rokami in nazaj iztegnjeno nogo, dokler ni telo z rokami in nogo vzporedno s tlemi. Ne da bi se ustavili, ponovimo gibanje v obrnjenem vrstnem redu, dokler nismo spet v začetnem položaju. Nato brez odmora ponovimo vajo z desno nogo.

➤ *drugi del vaje*

Začetni položaj je enak kot pri prvem delu vaje. Nato dvignemo levo nogo upognjeno v kolenu tako visoko, da se lahko z rokama pridemo za gleženj. Pri tem pazimo, da smo zravnani. Nato se postopoma sklonimo naprej, tako da se še vedno držimo za gleženj in hkrati počasi spuščamo nogo, dokler je ne položimo na tla. Potem z rokama spustimo gleženj in še zmeraj vedno sklonjeni naprej počasi prenesemo svoje roke k desnemu gležnju, ga primemo, se postopoma zravnamo, tako da se še zmeraj držimo za gleženj, po prej opisanem postopku spustimo nogo na tla in v sklonjenem položaju prenesemo roke k levemu gležnju, ga primemo, se zravnamo, z rokama spustimo gleženj in v zravnem položaju počasi nogo spustimo na tla.

Oba dela vaje morata biti izpeljana gladko, tekoče in zelo počasi.

Ta vaja je namenjena predvsem športnikom različnih panog in ne toliko osebam z motnjo pozornosti in koncentracije.