

اسکی خردسالان

شهریار بیگی

www.beygi.net

اکثریت شاگردان کلاسهای گروهی کودک و نوجوان هستند. بهتر است که بگوییم که اکثریت آنانی که می خواهند اسکی را بیاموزند کودک و نوجوان هستند. کلاسهای گروهی اسکی در روزهای تعطیل و هفته های ورزش های زمستانی تقریباً در انحصار رده های سنی ۶ تا ۱۶ سال است و از این لحاظ است که بحث پیرامون چگونگی آموزش به این دوره سنی فوق العاده اهمیت پیدا می کند. چرا که هر چه که داریم از این رده سنی داریم و استعداد های اسکی در یک کشور در سنین کودکی کشف و شکوفا می گردد. کشوری در اسکی رشد کرده است و می کند که به کودکان خود اهمیت بدهد و آموزش صحیح و به روز شده ای را در اختیار این کودکان قرار دهد. هیچکس یک اسکی باز رده اول نمی شود اگر اسکی را در بزرگ سالی آغاز کند. قهرمانان اسکی دنیا در هر رشته ای اعم از مسابقات کلاسیک کوهستانی یا اسکی آزاد همه از کودکی اسکی را آغاز کرده اند.



● ویژگیهای جسمانی خردسالان

جنه خردسالان کوچک، وزنشان سبک و مفاصلشان بسیار نرم است. جنه کوچک کودک باعث می شود که برداشت او از جهان خارج و به ویژه از فضای بیرونی کاملاً متفاوت از برداشت يك فرد بالغ باشد. حتماً شما هم تجربه کرده اید وقتی دوباره پس از سالها دوری به فضای دوران کودکی برمی گردید با کمال

تعجب در می یابید که آن فضا چقدر کوچک است. در حالی که در خاطره زمان کودکی خود آن فضا را بسیار پر ابهت و بزرگ می پنداشتید. بنابراین در انتخاب پیست برای تمرین و بازی کودکان باید دقت کرد. فضایی را انتخاب کنید که شاگرد خیلی زود با آن اخت شود و در آن احساس امنیت کند. از دیگر خصوصیات جسمانی خردسالان این است که استقامت بدنی بسیار محدودی دارند و خیلی زود خسته می شوند. ولی در عوض سرعت رفع خستگیشان بسیار بالا است. خصوصیتی که در بزرگسالان درست برعکس عمل می کند. زیرا با افزایش سن (از حدود سی و پنج سالگی به بعد) زمان لازم برای رفع خستگی طولانی تر می شود. بنابراین جلسات تمرین و بازی را طوری برنامه ریزی کنید که کوتاه باشد و فرصت کافی برای رفع خستگی خردسالان در نظر گرفته شود. کمی استراحت کافی است.



● ویژگیهای ذهنی خردسالان

يك كودك نمی تواند برای مدت زیادی حواس خود را روی يك مطلب یا کار متمرکز کند، مگر آن که این کار صورت يك بازی جذاب به خود بگیرد. بنابراین باید از توضیحات مفصل و بیانات طولانی و تئوریک اجتناب کرد. فرهنگ لغات خردسال محدود است. بنابراین بهتر است حتی المقدور از بکار گرفتن لغت و جمله های پیچیده و مشکل پرهیز کرد و بیشتر از واژه هایی ساده و بامزه استفاده کرد



● نیروی محرکه خردسالان

یکی از نیازهای اصلی کودکان تحرك است. بنابراین باید از توقف های طولانی روی پیست خودداری کرد و حتی المقدور از ورود به صف های طولانی بالابر اجتناب ورزید. از دیگر خصوصیات کودک آن است که فقط کلیات يك حرکت را می بیند و درك می کند بهمین خاطر يك حرکت کلی را براحتی تقلید می کند. پس بهتر است از وارد شدن به جزییات و ظرایف تکنیکی خودداری شود.

از طرف دیگر کودک می تواند خود را با عناصر بیرونی تطبیق دهد و عکس العمل مناسب را در برابر آنها از خود نشان دهد. از این خصوصیت می توان استفاده کرد و با گذاشتن موانع و یا تعیین مسیرهایی روی پیست تکنیک مورد نظر را آموزش داد. مثلاً يك پیست پرفوز ولی کوتاه درست کنید که با عبور از آنها حرکت درست و طبیعی زانوها را کودک فرا گیرد. یا با کاشتن چند دروازه می توانید مسیر او را تعیین کنید تا با عبور از این مسیر برخی از تکنیک های مورد نظر را یاد بگیرد. کودک به دنبال کسب نتایج فوری است. اگر در هر جلسه حرکت جدیدی یاد بگیرد، یا با سرعت بیشتری حرکت هایی را که فراگرفته است انجام دهد، حتماً جلسه بعدی را با شوق بیشتری شروع خواهد کرد. بنابراین مراقب باشید که روی يك حرکت یا تکنیک بیش از حد مطلوب زمان نگذارید. اگر شاگرد اصول صحیح اجرای حرکت را یاد گرفته باشد در آن صورت می توانید به آموزش حرکت بعدی پردازید. بعداً فرصت خواهید داشت که برای بهتر کردن اجرای حرکت، دوباره به این حرکت برگردید.

کودک معمولاً مربی خود را تحسین می کند و او را الگوی خود به شمار می آورد.



بنابراین سعی کنید از هر نظر چه از نظر طرز بیان، طرز رفتار، شکل ظاهر و لباس و وسایل اسکی الگوی مناسبی ارائه دهید. سعی کنید مثبت باشید و کودکانه رفتار کنید. در تشویق امساک نکنید ولی از تشویق های نابجا خودداری کنید. کودک همیشه مقداری آزادی عمل می خواهد و به اسکی نه به عنوان يك ورزش و ریاضیت بلکه به مثابه يك بازی نگاه می کند. بنابر این در طول يك روز حتماً مدتی را برای اسکی آزاد یا بازی تحت نظارت اختصاص دهید.

● اسکی بعنوان مرحله ای از رشد کودک

برای نیل به نتیجه مطلوب باید روش مناسب آموزش را به کار بست. هر رده سنی روش آموزشی خاص خود را طلب می کند که کلیات آن را در زیر توضیح می دهیم.

● کودک ۳ تا ۴ سال

در این سن کودک علاقه ای به کار گروهی ندارد. تنها رابطه دو نفره برایش مهم است. حضور يك فرد بزرگسال در کلاس برای آن که نیازهای جسمی و عاطفی کودک را پاسخگو باشد ضروری است. روش آموز ترجیحا روش انطباق است. یعنی باید آنچنان پیست و مسیری ساخت که کودک بتواند خود را به طور طبیعی با آن تطبیق دهد. کودک در این سن معمولاً از معلم خود تقلید نمی کند بلکه بیشتر نگاهش

به هم کلاسیهای هم قد خودش است و اگر بخواهد تقلید کند آنها را الگو قرار میدهد. کودک در مقابل سرما عکس العمل ضعیفی نشان می دهد. بنابراین توجه داشته باشید که در شرایط هوای خیلی سرد هم امکان دارد از سرما شکایتی نکند و این موردی است که می تواند گاهی از اوقات بسیار خطرناک باشد و موجب سرمازدگی کودک شود. بنابراین حتماً به مناسب بودن پوشاک شاگردتان در رابطه با وضعیت جوی توجه کنید. به سرو صورت کودک نگاه کنید که اگر رنگ پریده و سرد است ببینید



● کودک ۵ تا ۷ سال

در این دوره احساس کار گروهی به تدریج با سعی در یافتن رفیق شکل می گیرد. کودک علاقمند به کشف فضاهای جدید می شود. کودک سرشار از تحرك و هیجان است. کودک برای یادگیری بیشتر از روش تقلید استفاده می کند. در این مرحله سنی روش پایه و اساس برای آموزش همچنان روش انطباق با شرایط است

● کودک ۸ تا ۱۰ سال

کودکان ۱۱ ساله را نیز می توان در این گروه سنی قرارداد. احساس کار گروهی در این دوره سنی کاملاً شکل می گیرد. عدم تبعیض و پذیرش اصول رفتار و کردار مناسب در نزد کودک اهمیت می یابد. آموزش این کودکان نسبتاً آسان است. این دوره سنی همان دوره یادگیری است که به آن «سن طلایی» یادگیری نیروهای محرکه می گویند. در این مرحله توضیحات تکنیکی مفید است ولی باید حتماً همراه با تشبیه حرکات به چیزهایی باشد که شاگرد با آنها آشناست.

● روش آموزش

- ویژگی های این روش به قرار زیر است:
- محیط تمرین پر نشاط
- فراموش نکنیم که در این سنین اسکی يك بازی است. يك جلسه موفق یعنی جلسه ای که علاقه به ورزش اسکی را حفظ و یا شدیدتر کرده باشد.



● تکنیک با تکیه بر سادگی

تعداد بهتر، شوس راست، پرش و سرخوردن سریع تر از اهداف اصلی آموزش خردسالان است. از اسکی روی شیب و برق یخ زده و تمریناتی که شاگرد را وادار به ترمز کردن می کند باید اجتناب کرد. در بازی ها نیز هدف سرخوردن باید به عنوان هدف اصلی مورد توجه قرار گیرد.

● شرایط و ابزار بسیار متنوع

- قراردادن شاگرد در شرایط مناسبی که انجام حرکت را ممکن سازد. مثل : شیب مناسب، برف مناسب
- استفاده از ابزار کمک آموزشی، مثل : چوب دروازه و تونل
- نمایش مکرر حرکت ها و استفاده حداقل از کلام
- نشان دادن حرکت و مسیر با حرکت کردن در جلوی صف شاگردان
- گنجاندن بازی های متعدد و متنوع در برنامه آموزشی
- ایجاد حس مسئولیت نسبت به خود و دیگران
- توجه به حضور افراد دیگر در روی پیست و رعایت حقوق آنان

- درك لزوم رعايت مسايل ايمنى
- كنترل ميل هاى شديد منفي، مثل تمايل به پرش از روى پرتگاه ها يا سرعت گرفتن بيش از حد
- رعايت نوبت در صف هاى بالابر
- توقف در محل هاى ايمن پيست جهت حفظ ايمنى خود و ديگران

● انعطاف پذيرى مراحل آموزشى

مراحل آموزشى و انتخاب پيست به سن شاگردان بستگى دارد. براى شاگردان خيلى كوچك يك باغ كوچك كه در مسيرهاى مناسب با انواع و اقسام وسايل بى خطر ساخته شده است يك پيست ايده آل به شمار مى رود. چنين باغى در عين حال كه ايمنى لازم را تأمين مى كند، كودك را خيلى راحت و سريع با محيط اطرافش اخت مى كند. امكان آموزش سريع را فراهم مى كند. سازماندهى گروه ها را براى جابجايى هاى گردشى و تمرين در مسيرهاى مختلف ميسر مى سازد. مربي بايد رابطه مناسبى بين پيست و مرحله آموزشى ايجاد كند به نحوى كه شاگرد با پايين آمدن از پيست، خود به خود تكنيك لازم را فرا بگيرد.

▪ مراحل آموزشى تقريباً مشابه مراحل آموزشى عمومى است با اين تفاوت كه خيلى ساده تر و منطبق تر بر وضعيت جسمانى خردسالان برنامه ريزى مى شود. اين مراحل به قرار زير مى باشند:



(۱) كسب حالت پايه صحيح

(۲) تغيير جهت دادن

(۳) پيچ زدن

(۴) راحت اسكى كردن

درتمامى اين مراحل شاگرد بايد در نزديكى خط شيب شوس كند و پيچهاى باز بزند به همين خاطر بايد شيب هاى را انتخاب كرد كه كودك ضمن اسكى كردن كنترل خود را از دست ندهد.

در مراحل آموزش هدف اصلى سرخوردن است. در مراحل بعدى، يادگيرى پيچ هاى كامل تر مطرح مى شود ولى هدف اصلى كه سرخوردن است همچنان به قوت خود باقى است.