

Hegyi kövek



A testünk reakcióját, hogy megakadályozzuk az esetleges esést, reakció-egyensúlynak vagy reakció-balansznak nevezzük.

Ha a gyerekeknek meginog az egyensúlyuk, a karjaikat és a törzsüket kezdik mozgatni. A test ezen reakciója azt eredményezi, hogy végül elvesztik az egyensúlyukat. Ha minden alkalommal hirtelen és erőteljesen reagálnak, már tudjuk, hogy elvesztik az irányítást. Ha a gyermek egyensúlya bizonytalan és folyamatosan kontrollálnia kell azt, akkor ez befolyásolja a motoros képességeit és vonakodni fog bármilyen mozgás elvégzésétől és a motorikát igénylő tevékenységektől.

Idővel a gyermek hajlamos túlzottan reagálni a nagy mozgásra, ami miatt zárkózott lesz. A gyermek alacsony önbecsüléssel fog rendelkezni és félénken áll majd az új kihívások elé.

Az a gyermek, aki nem fogadja el a segítséget a reakció-egyensúlyának javítása érdekében és nem tanul meg kevésbé erőteljesen reagálni, az teljesen magába fog zárkózni. A gyermeknek nem lesz bátorsága egyes tevékenységekhez, ahol a reakció-egyensúlynak döntő szerepe van. Például, a kisgyermek számára igényes tevékenységek közé tartozik a séta az egyenetlen felületeken és a sétáló köveken. Előfordulhat, hogy egy idősebb gyermek már nem tud ráállni és leugrani. Később a gyermek nehezebben tanul meg kerékpározni is.

Amikor a gyerekek az egyik kő tetejéről a másikra tanulnak ugrálni vagy lépni, a reakció-egyensúlyukat fejlesztik. A ferde oldalaknak és a viszonylag kis felületű felszínnek köszönhetően a gyerekeknek végig meg kell tartaniuk az

egyensúlyukat. A gyermeknek gyorsan kell reagálnia, hogy ne essen le. A kar és a test expresszív mozdulatai következtében gyakran az egyik lábát a földre vagy padlóra teszi az egyensúly visszaszerzése céljából.

Az egyensúlyozásnál hasznos a gyorsaság. Minél gyorsabban mozgunk, annál erősebben ingereljük a vestibuláris rendszert. Ez megmagyarázza, hogy miért egyszerűbb sokszor megtartani az egyensúlyt gyors tempójú kerékpározás közben, mint lassabb sebesség esetében, amikor azt tapasztaljuk, hogy a kerékpáros és a kerékpár többet inog.

Ha megkérjük a gyermeket, hogy járjon lassabban (mint a lassított felvételen) a köveken, a gyakorlat hatásosabban edzi a reakció-egyensúlyt, mint amikor a gyermek gyorsan átugrik egyik kőről a másikra.

Más szóval, a gyermek, akinek rossz a reakció-egyensúlya, rájön, hogy számára egyszerűbb gyorsan végigmenni a köveken, mint nagyon lassan lépegetni rajtuk. A gyermeknek nagyon nehéz – még akkor is, ha jó reakció-egyensúllyal rendelkezik – lassan végigmenni a köveken.

Példa:

Misi 12 éves fiú. Meglátogatott, mert boldogtalan amiatt, hogy még nem tanult meg kerékpározni. Misinek mindig rosszak voltak a motoros készségei. Nehézkes a mozgása és azt veszi észre, hogy viszonylag nehezebben jön ki a korabeli gyerekekkel. Az anyukája azt meséli, hogy kiskorában gyakran ült a földön és autókkal játszott. A játszótéren inkább a homokozóban játszott. Habozó. Sosem tudott végigmenni a kifeszített kötélén, felmászni a fára vagy focizni. Kiskorában gyakran leesett és nekiütközött a tárgyainak. Nemrég Misi élvezte az úszást és futást. A fitnessközpontban kipróbálta a súlyokkal való edzést. Bár szereti a sportot és a mozgást, az egyensúlya még mindig rossz. Ahhoz viszont nincs bátorsága, hogy kerékpáredzésre menjen.

Misi tesztelése során megállapítottam, hogy problémái vannak a reakció-egyensúlyával. Egyensúlyvesztés esetén a karjai nagyon furcsán mozogtak. Így megegyeztünk 3 gyakorlatban, amelyekkel az alapvető készségeket fogjuk fejleszteni, amelyeket még azelőtt elsajátít, hogy elkezdene kerékpározni. A gyakorlatok 14 napos időközönként zajlanak. 6 hét után kezd kerékpározni tanulni.

A hegyi köveket nem csak a tréningen, de otthon is használjuk.

Misinek gyakorolnia kell a különböző magasságú köveken való járást olyan lassan, ahogy csak tudja. Ha nem tudja megtartani az egyensúlyát és a talpa megérinti a padlót, hogy megakadályozza az esést, akkor lassabban kell mennie. A gyakorlat minden szakaszában lejegyeztük, hogy meddig tartott végigmennie az öt kőből álló járdán. Misi csak akkor tudja megtartani az egyensúlyát, ha gyorsabban halad a köveken (7 másodperc). Fokozatosan tanul lassabban haladni, míg el nem éri a 35 másodpercet.

Jelenleg Misi úgy érzi, hogy készen áll arra, hogy megtanuljon kerékpározni. Beszélgettünk arról, hogy a gyorsaság megkönnyíti a kerékpározást – főleg kezdetben. Három kerékpáros edzés után már egyedül tud kerékpározni. Élvezi a szabadságérzetet és azt, hogy kerékpárral mehet iskolába és szakkörökre, amivel időt takarít meg.

