

10

Mały narciarz szykuje się na stok

Rozpoczął się sezon na zimowe sporty. Niebawem przyjdą ferie i wyjedziemy na zimowe wakacje. Radzimy rodzicom jak przygotować małych narciarzy do zabawy i nauki na stoku.

Sezon na sporty zimowe, czyli co musimy wiedzieć i jak postępować, zanim nasze

Mały narciarz przygodę ze stokier

Odpowiedni i dobrze dobrany kombinezon, sprzęt narciarski, zabezpieczenia, nauka poprzez zabawę – to główne zalecenia trenerów, którzy uczą dzieci jazdy na nartach. Dziś już trzylatkowie rozpoczynają swoją przygodę z narciarstwem. Warto wiedzieć, jak ożywić w dziecku pasję, a nie zniechęcić je do tej dyscypliny sportu.

– Jeśli decydujemy się wysłać dziecko na naukę jazdy na nartach, musimy pamiętać o jego wieku. Wielu instruktorów popełnia niestety jeden błąd – uczy dzieci, jak dorosłych, zwracając się do nich na przykład specjalistycznym słownictwem – mówi Bartłomiej Wójciak, z portalu znaminanarty.pl.

Rodzice coraz wcześniej decydują się wysłać swoje pociechy na specjalistyczne zajęcia, mające podnieść ich wiedzę, umiejętności czy koordynację ruchową. W przypadku uprawiania sportu, a zwłaszcza m.in. narciarstwa, gdzie pracuje kilka

grup mięśniowych jednocześnie, rodzice muszą wykazać się większą wstrzeźliwością.

W jakim okresie dziecko powinno rozpocząć swoją przygodę z nartami?

– Jest to dosyć indywidualna kwestia, natomiast bez wątpienia nie wcześniej niż przed trzecim rokiem życia – tłumaczy instruktor. – Głównie z uwagi na obciążenie mięśni i kręgosłupa. Musimy też pamiętać, że dziecko bardzo łatwo zniechęcić, co w praktyce może opóźnić naukę o dwa, a nawet trzy lata.

Jeśli nasze dziecko jest w odpowiednim wieku i wyraża zainteresowanie narciarstwem, rozpoczynamy dobieranie odpowiedniego stroju i sprzętu. I tutaj kolejna bardzo ważna kwestia, której nie możemy zaniedbać. Sprzętu narciarskiego dla dziecka nie dobieramy sami.

– Jeśli dziecko będzie uczyło się jazdy na złych nartach i w niedopasowanych butach, to po pierwsze: może się szybko zniechęcić do nauki, a po drugie

może łatwo ulec wypadkowi. Dlatego po sprzęt warto udać się do specjalistycznego sklepu, gdzie eksperci doradzą nam dobór butów i nart, których długość musi być dopasowana m.in. do wzrostu – mówi Bartłomiej Wójciak.

Kiedy już dziecko ma odpowiedni sprzęt, możemy przejść do nauki, która powinna być dla niego przede wszystkim dobrą zabawą.

– Pamiętajmy, że nikt nie urodził się z nartami na nogach, dlatego musimy wspierać dzieci po każdym upadku, a tych przecież na początku będzie sporo. Nie możemy okazywać zniecierpliwienia – tłumaczy instruktor. – Niestety, wielu rodziców, zapalonych narciarzy, chce swoje dziecko jak najszybciej nauczyć jazdy, co tak naprawdę przynosi odwrotne skutki.

Jeśli nie chcemy sami podjąć się nauki jazdy naszego dziecka na nartach, możemy je wysłać na specjalny kurs. Ale i tutaj trzeba uważać.

dziecko założy swoje pierwsze narty i wyjedzie na stok

n może rozpocząć, mając trzy lata



– Wielu instruktorów popełnia ten sam błąd, zwracając się do dziecka specjalistycznym językiem lub w trybie rozkazującym: „ugnij nogi w kolanach”, czym dziecko się stresuje. To ma być zabawa, która polega na pokazywaniu dziecku jak się ma poruszać, a ono samo z czasem nauczy się określonych pozycji – dodaje Bartłomiej Wójciak.

Gdzie uczyć jeździć? – to kolejny dylemat rodziców. Część jest zdania, że najlepiej uczyć pociechę na europejskich stokach, a część jest za nauką w kraju, na lokalnych obiektach.

– Pierwsze, narciarskie kroki z dzieckiem możemy spokojnie stawiać w Polsce. Zwłaszcza, że na początku nauki niewiele będzie korzystało z infrastruktury i na pewno od razu nie wyjedziemy z nim na stok – mówi instruktor. – Natomiast rozwijać umiejętności lepiej na przykład w Alpach, gdzie dziecko będzie miało dostęp do większej ilości tras narciarskich i wyższej klasy wyciągów. *Katarzyna Sklepik*

Naukę jazdy na nartach traktujmy jak zabawę, by nie zniechęcić dziecka

FOT. MARCIN OLIVASOTO