

Osavustreening

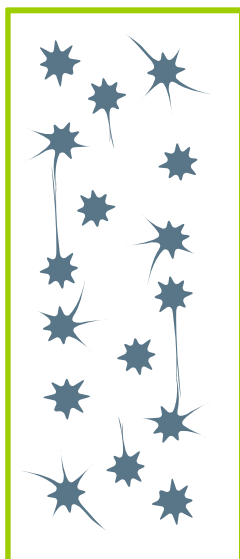
Osavustreening on selline huvitav treening, mis tavaliselt ei aja sind hingeldama ega higistama, aga on ikkagi treening. Kuidas siis nii? Osavustreeningut võib nimetada ka ajutreeninguks, sest kõige suuremat mõju avaldab selline treening just ajule.

Kui laps sünnib, siis ta ei oska peaaegu ühtegi liigutust teha. Talle on kaasa antud sellised refleksid, mille abil oskab ta hingata, oskab imeda, et süüa, aga palju muud midagi ta ei oska. See on sellepärast nii, et tema aju pole veel õppinud liigutusi juhtima. Ajus on olemas küll palju palju rakke, aga need ei suhtle omavahel. Tooksin sellise näite, et kui sina läksid esimest korda kooli, siis oli koolis ka palju lapsi, aga sa ei tundnud neist peaaegu kedagi ja seepärast ei kiirustanud ka nendega suhtlema.

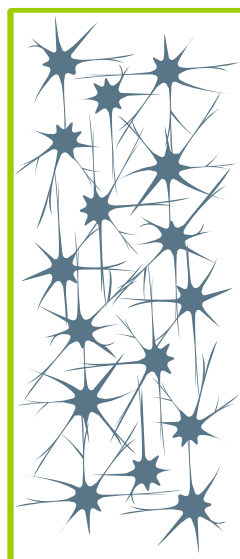
Esimesel koolipäeval sa veel ei kutsunud neid endaga mängima ja te ei teinud väga palju midagi ühiselt koos. Aja jooksul aga oled õppinud järjest rohkemaid lapsi oma koolist tundma ja teil on ühiseid tegevusi. Sama on ajus, et kui sa kasvad ja proovid teha erinevaid liigutusi, õpid palli püüdma, tasakaalu hoidma, jalgrattaga sõitma, siis ajus rakud õpivad omavahel suhtlema. Mida rohkem sa erinevaid liigutusi õpid, seda rohkem peavad ajurakud omavahel suhtlema hakkama. Sul on ka sõpradega vahel kasutusel mingid kiired lühiväljendid, millest te omavahel saate kiiresti aru ja pikka selgitust polegi enam vaja. Ajus on samamoodi. Mida rohkem sa mingit liigutust harjutad, seda kiiremini ajurakud omavahel infot vahetavad. Mõned asjad saab aju nii selgeks, et selle kohta öeldakse, et tegevus toimub automaatselt. Näiteks kõndimine või jalgrattasõit. Kui oled korra selgeks saanud, siis ega see enam ära ei unune.

Ainult vahel, kui juhtub mõni õnnetus ja aju saab viga, siis võib ajurakkude vaheline suhtlemine häiruda ja siis ei oska aju enam ammu selgeks õpitud liigutusi juhtida. See on nagu tüli. Kui sina lähed sõpradega tülli, siis juhtub ka nii, et te nagu ei oska enam sõbralikult omavahel suhelda ja kõik on sassis. Aga nii nagu saab tülisid lahendada, saab ka ajule uuesti liigutuste juhtimist õpetada. Ainult vahest ei õnnestu see enam nii hästi, kui enne. Sõprussuhtedki ei pruugi pärast tüli olla enam endised.

Sellelt jooniselt on näha, kuidas sündides on ajurakkude vahel vähe seoseid, 6-aastaselt on neid väga palju ja täiskasvanud inimesel jääb jällegi neid seoseid vähemaks. Aga miks? Vähemaks jääb neid seoseid eriti siis, kui sa oma osavust ei kasuta, sest kõik see, mida sa oma kehas ei kasuta, seda sinu keha alles ei hoia. Lisaks sellele vananedes need asjad nii lihtsalt juhtuvad. Treeninguga on võimalik natuke pidurdada osavuse kadumist.



Sündides



6-aastaselt



Täiskasvanuna

Osavustreening

Osavuse arendamisel on olulised:

- tasakaal - võimekus suuta hoida kogu keha tasakaalus ja peale mahukat keha liigutamist jõuda kiiresti tagasi samasse asendisse
- liigutuste täpsus
- liigutusvilumus on oskust seostada ja koordineerida omavahel jäsemete, rindkere ja pea liigutusi, et tagada kogu keha vajalik liikumine
- rütmitunnetus
- ruumitunnetus
- täpsusvõime

Osavuse arendamisel on olulised:

- tähelepanu koondamine, säilitamine ja ümberlülitamine – nt sa suudad teha mingit harjutust nii, et ei pööra liiga palju tähelepanu sellele, mis sinu ümber toimub. Ei ole tähtis kas sa lahendad parajast matemaatika ülesandeid või harjutad tennispallidega žonglöörimist.
- töömälu suureneb – sa suudad korraga rohkem asju meeles pidada
- käe-silma koostöö paraneb – sinu silm oskab hinnata ja ajule infot anda, kui kaugele sa pead käe sirutama, et pall kinni püüda
- tegevuste järjestamine ja liigutuste strateegiline planeerimine – sa õpid, mis järjekorras sa pead liigutusi sooritama, et teha näiteks kukerpalli või hundiratast.
- segajate eiramine – see on imehea oskus, kui sa suudad nt klassis keskenduda ülesande sooritamisele nii, et teiste õpilaste jutumõmin sind ei sega.
- “multitasking” ja keskendumine olulisele – see on selline oskus, kui sa suudad ühel ajal mitme asjaga korraga tegeleda. Tegelikult sa päris korraga ei saa mitme asjaga tegeleda, aga sa saad hästi kiiresti teha ümberlülitusi.

Küsimused!



- Kuidas saadakse osavaks, mida peab selleks tegema?
- Miks on kasulik osav olla? Milliseid eeliseid see annab:
Kuj sa kõnnid libedal tänaval?
Kuj sul on vaja vastu võtta kiireid otsuseid?

Osavustreening

Ülesanne 1

Pliatsiralli

Rada läbida pliatsit paberilt tõstmata ühe korraga või
seo silmad ning lase paariliselt end juhendada.



Start

Finiš

Osavustreening

Ülesanne 2

Värvilised kaardid

Õpetaja näitab klassi ees kaarte suvalises järjekorras ja õpilased peavad tegema kaardi värvile vastava liigutuse. Kui ülesanne tuleb juba hästi välja, siis õpetaja liigub klassis teise kohta, nt tahvli eest klassi taha otsa ja õpilased keeravad end ka näoga õpetaja poole. Ülesanne kordub, ainult et värvide asukohad jäävad samaks, st kui enne oli punane ette ehk tahvli suunas, siis nüüd on punane taha tahvli suunas. Kui enne oli roheline paremale akna suunas (aken võib ka vasakul olla), siis nüüd on vastupidi ehk vasakule akna suunas. Õpetaja võib veel klassis ringi liikuda, akna juurde või koridori viiva ukse juurde. Värvid jäävad koguaeg samasse kohta. Mõnel järgmisel päeval võib kaartide ülesandeid muuta. Vanad ülesanded kipuvad uusi segama ja aju peab jälle pingutama, keskenduma, et ülesande sooritus paremini välja tuleks.

Iga kaardi jaoks lepitakse kokku tegevus, nt:

Punane

Samm ette või samm ette ja kükk või kummardus ette või ...

Roheline

Samm taha või käte plaks selja taga või ...

Sinine

Samm paremale või painutus paremale küljele või ...

Kollane

Samm vasakule või painutus vasakule küljele või ...

