

# didakta

intervju

fokus

mednarodno

šolska praksa

Andreja Pšeničny

Premišljeno prenavljanje  
šolstva

Dva bregova ene reke

Aktivne metode  
poučevanja



# Videovadba- kaj je to?

Nevenka Osredkar

Naša družba se spreminja, prav tako pa tudi način življenja mladih. Tehnološke spremembe prinašajo zabavo in način življenja, ki se mu naša mladina hitro privaja. Televizija, računalnik in videoigre so postali stalnica marsikaterega mladostnika, zato mu ostaja le malo časa za vadbo v fitnes centrih in na športnih igriščih. Žalosten je podatek, da kar 83 % ameriške mladine med 8. in 18. letom igra eno ali več videoiger. Na žalost prinašajo te igre negativne posledice, zlasti na psihofizične sposobnosti, ki se odražajo v preveliki telesni teži. Tudi v Evropi je po podatkih Evropske unije kar 3 milijone predebelih šoloobveznih otrok. Rezultat ankete, ki je proučevala gibalne navade Evropejcev, pa glede na leto 2002 kažejo na 11-odstoten porast deleža neaktivnega prebivalstva, ki zdaj znaša že 57 %!

Industrija videoiger je nedavno preseгла 12,6 milijard dolarjev s prodajo, kar dokazuje, da se je vsa generacija uklonila igranju videoiger. Zakaj? 86 % mladostnikov je izjavilo, da jim je v življenju najpomembnejša zabava. Videoigre so zabavne. A tudi zasvojljive, kar je potrdilo že kar nekaj raziskav. Če pomislimo na 90 milijonov igralcev (v Ameriki), številke pa še naraščajo, potem moramo nujno poiskati rešitev, ki bo otroke spet spravila v gibanje. Možnost, ki bi **med igranjem videoiger igralcu omogočila tudi gibalno izkušnjo**, prav gotovo prinaša zmagovito kombinacijo. Videoigre omogočajo uporabniku, da uporabi svojo domišljijo in sam nadzira konec igre. Pri igranju ima vse niti v svojih rokah, tu ni avtoritativne slike, ki bi narekovala strukturo in pravila igre. Mladi imajo radi to zadovoljstvo. Najpreprostejša rešitev se tako ponuja kar sama od sebe. Povežimo fitnes naprave z videoigrami! To je ključ do združitve tradicionalne vadbe in zabave. Kombinacija igralca zabava, ga prevzame in motivira. Rešitev, ki je v svetu čedalje bolj priljubljena, se imenuje **videovadba (ang. exergaming)**.

## ZGODOVINA VIDEOVADBE

Zametki tovrstne vadbe sicer segajo v leto 1987, ko so za domačo družinsko zabavo prvič povezali igralno konzolo (Nintendo) s športno napravo (PowerPad). Vendar pa takrat videoigre zaradi manj napredne grafike še niso omogočale pristnega vzdušja simuliranega okolja. Tovrstne naprave so bile tudi zaradi velikih razvojnih stroškov in majhnega povpraševanja še zelo drage. Prav

tako takrat šport, kot ga poznamo zdaj, še ni bil na vrhu lestvice družbenih potreb. Klasični fitnes centri so bili v razcvetu in pretirane komercializacije in profesionalizacije športa še ni bilo čutiti.

Bolj ko se je družba modernizirala, večje so postajale tudi potrebe po izboljšanju športnih rezultatov. Začelo se je iskanje novih metod treniranja, med njimi je žal tudi doping. V poznih 90. letih pa so začeli resno uvajati tudi **videovadbo v kolesarstvo** (kot nadgradnjo klasičnemu treningu na trenažerju). Pokazalo se je, da se s takim treningom lahko dosega odlične rezultate. Tako se npr. športniki, ki trenirajo na **Computrainer videovadbi kolesarjenja**, že kar nekaj let v kategoriji Ironman redno uvrščajo na zmagovalni oder! Tovrstni trening omogoča zelo pregledne in poglobljene analize, kar je zlasti uporabno v vrhunskem športu. Zaradi močne vizualne podpore ljudje zaznamo kar za 10 % manj napora, kot bi ga sicer pri enakem delu zaznali ob klasični vadbi (brez vizualizacije). Zato so tudi v fitnesih v zadnjem času tako priljubljeni TV-sprejemniki, s katerimi si uporabniki popestrijo vadbo. Še vedno pa gre za pasivno spremljanje televizijskega programa, ki vpliva (interakcije) na naše gibanje nima. Videovadba, o kateri govorimo v tem članku, pa je izključno vezana na interakcijo našega gibanja z za to namenjeno vsebino – programom. Od našega gibanja je torej odvisen prikaz posebej prilagojene vizualne vsebine, ki je lahko v obliki videoposnetka ali videoigre.

**DEFINICIJA VIDEOVADBE:**

V obliki zabave ustvari izkušnjo v virtualni resničnosti, kar zahteva od udeleženca, da uporabi svoje telo za aktivnosti, ki jih potrebuje virtualni karakter v videoigri.

V letu 2000 se je za to obliko vadbe začel uporabljati splošnejši termin – 'exergaming' oz. 'exertainment'. Prevod angleških besed 'to exercise' (telovaditi) in 'entertainment' (zabava) lahko v slovenščino prevedemo kot nov termin 'vadbazabava'. Namenjena je **splošnejši uporabi, s poudarkom na zabavi** (igranju videoigre), katere stranski učinek je tudi fizična aktivnost. To pa je ravno nasprotno profesionalnim potrebam v športu, kjer je **poudarek na (resni) športni vadbi**, vizualizacija gibanja pa je samo nadgradnja elementa treninga. Tu ne moremo govoriti o zabavnem igranju videoigre in tudi ni treba, saj pravi športniki dodatne motivacije za gibanje niti ne potrebujejo.

**ZAKAJ VIDEOVADBA**

V sodobni družbi zagotovo potrebujemo boljše vzvode, ki bi vzpodbudili mladino k večji fizični aktivnosti. Debelost pri otrocih je skrb vzbujajoča in eden največjih problemov zahodne družbe. Fizične aktivnosti na poljih in pri opravljanju drugih kmečkih opravil, ki so bili del vsakdana v preteklosti, zdaj zaradi strojev že dolgo ni več ali so v zmanjšanem obsegu. Šport je tako postal ena redkih oblik dejavnosti, ki človeka še spravi v gibanje. Zato je v družbi deležen močne podpore, promocije in pozornosti. Zlasti mediji v zadnjem času močno povečujejo šport. Zato so porasli tudi apetiti kapitala, to pa je šport preveč skomercializiralo in usmerilo v preveliko profesionalizacijo. Evropski komisar Markos Kiprianu tako upravičeno poudarja, da bi bilo treba znova uvesti fizično dejavnost bolj za zabavo, ne pa le kot del resne športne dejavnosti.

Da so za čezmerno posedanje pred zasloni in monitorji krive videoigre, je najbrž jasno že vsem, ne le športnim pedagogom. Videovadba kot najnovejši športnotehnološki dosežek, pa resnično ponuja rešitev, ki bi lahko odtegnila današnjo mladino od pretiranega igranja videoiger. To je nujno potrebno, saj je poleg pasivnega posedanja pred televizijo, za računalniki in igralnimi konzolami treba opozoriti tudi na pomembno **socialno komponento**, ki je med štirimi stenami otroci niso deležni. Vsekakor ne bi smeli prepustiti otrok samo sterilni komunikaciji po internetu in prenosnih telefonih.

**KAKO POTEKA VADBA**

Najlaže jo predstavimo na primeru kolesarjenja, ki je ena najbolj priljubljenih kardiovaskularnih aktivnosti. Za trening moramo prevoziti veliko kilometrov, ki jih vadeči

prevozijo v fitnessih ali v naravi. Treningi v zaprtih prostorih pa so kar precej dolgočasni. Značilno zanje je sicer, da so pogoji kontrole in analize treninga boljši, a žal na račun primanjkljaja (vizualnih) dražljajev, ki so jih športniki deležni pozneje na sami tekmi v naravnem okolju. S **simulacijo** naravnega in tekmovalnega vzdušja lahko odpravimo tudi to pomanjkljivost. Poganjanje pedalov na kolesu pri videovadbi pa povzroči tudi vizualni dražljaj. Predvaja se posnetek poti, ki smo jo prej posneli z video kamero. Če smo posneli vzpon na Vršič, bo vadeči na športnem simulatorju – trenažerju (v telovadnici ali doma) videl cilj na vrhu samo, če poganja pedala in si s tem predvaja celotno traso, z vsemi ovinki in obremenitvami vred. To je videovadba! Prednost je torej takoj vidna. Če bi se kdo iz Amerike želel pripraviti na maraton Franja, bo imel pred kolegi, ki na takem simulatorju ne trenirajo, kar nekaj prednosti. Progo bo v celoti spoznal. Do potankosti si lahko izdelata strategijo razporeditve moči, ker bo poznal vsako vzpetino in spust, zato mu motivacije ne bo zmanjkalo, trening pa bo hitro minil. Pri tem pomislimo na doping, ko tekmovalci na tekmi niso v enakopravnem položaju. V našem primeru gre za nekakšen 'pozitiven doping', brez prepovedanih substanc in drugih negativnih posegov v telo (krvni doping).

Če smo zgoraj opisali primer treninga za rekreativce in profesionalne tekmovalce, pa lahko uporabo videovadbe preprosto prenesemo tudi na tiste, ki bi se v športu radi samo zabavali in hkrati odigrali še videoigro. Igra in napor se lahko hitro prilagodita tudi takšni populaciji, saj motiva odigrati videoigro nikoli ne zmanjka. Še več! Tudi manj fizično pripravljeni otroci in motorično hendikepirani ali tisti na rehabilitaciji bodo na progi lahko zdaj enakovredno tekmovali s sovrstniki, kar v realnem svetu doslej ni bilo mogoče.



*Fenomen videovadbe je v tem, da otroku dopušča igranje priljubljene videoigre. Še več. Za igranje ga celo spodbujamo (če je to sploh treba)! »Kje pa je potem gibanje?« se vprašate. Preprosto! Vadeči so postavljeni pred 'problem', kako uspešno odigrati vide igro in po možnosti v njej premagati*

še svoje vrstnike. Med igranjem videovadbe morajo vadeči igralci uporabiti vse svoje psihofizične sposobnosti. Vendar tega otroci, ko se zamotijo z igranjem, sploh ne opazijo. Izkušnje so take, da lahko igrajo ure in ure, ne da bi se zavedali, da se prepoteni ali utrujeni. Po svoje smo jih s tem prelisčili, a za odpravljanje debelosti in uvajanje zabavne vadbe so zaželeni vsa sredstva.

## KAKO USPEŠNA JE VIDEOVADBA

Če to možnost vadbe otrokom samo ponudimo, bi se po vsej verjetnosti otroci sčasoma vrnili nazaj k cenejši in manj naporni, pasivni obliki igranja videoiger. To velja zlasti za tiste, ki že do zdaj niso kazali zanimanja za šport, drugim, ki jim motivacije za ukvarjanje s športom ne manjka, pa je taka vadba le ena od mnogih možnosti rekreiranja oz. treniranja. 'Čudeža' torej tudi ta vadba ne prinaša, pridobimo pa z njo boljši vzvod, ki zlasti manj aktivno mladino hitreje motivira h gibanju. Da pa bomo z videovadbo uspeli, moramo najprej poskrbeti za prostor, kjer se bo ta aktivnost izvajala, za končni uspeh pa je močno odvisen še odziv družbene in strokovne javnosti. Ena od novih lokacij je lahko tudi čisto navaden lokal, ki že zdaj velja za center zbiranja današnje mladine. Ker smo v teh prostorih že ukinili tobak in ker promet v njih zdaj upada, bi na ministrstvu malim lokalom lahko svetovali, naj razširijo ponudbo, ki bo privlačna tudi za nekadilce. Če v novem lokalu torej ukinemo še alkohol, hitro dobimo novo točko za zdravo obliko druženja in rekreiranja – **športni bar**. Tudi uvajanje tovrstne vadbe v fitnese, šole, domove je nujno potrebno, športna industrija pa bi morala biti bolj motivirana za proizvodnjo novih atraktivnih športnih produktov.

Na začetku članka ugotavljamo, da je profesionalni šport deležen velike pozornosti, in prav bi bilo, da bi del te pozornosti zdaj preusmerili tudi na videovadbo. Če se učimo na izkušnjah iz profesionalnega športa, moramo zdaj takšno vadbo narediti zanimivo za medije, kar pa tudi ne bi smel biti problem. Prenosi virtualnih športnih tekmovanj so s tehničnega vidika še veliko lažji od televizijskih prenosov današnjih športnih tekmovanj, izognemo se še težavam z muhastim vremenom, zahtevno organizacijo in koordinacijo ter možnostim raznih nesreč. Zato je pričakovati, da bo videovadba kmalu postala zanimiva tudi za medije. Navsezadnje virtualne tekme po internetu (zlasti v veslanju in kolesarjenju) že nekaj časa prakticirajo določeni 'spletni rekreativci', ki se med seboj pomerijo za potrebe treninga ali tekmovanja. 'Najboljši' virtualni športniki so zaenkrat še neznani 'junaki', če pa bi jih mediji znali poiskati ter predstaviti virtualne tekme tudi širši javnosti, bi se hitro našli tudi sponzorji in do 'poveličevanja' novodobnih e-športnikov ne bi bilo več daleč. Pridružili

bi se drugim športnim zvezdam iz doslej znanih športnih prizorišč.

Primož Zorko, direktor prvega interaktivnega rekreacijskega parka v Sloveniji, pravi: »Položaj v Sloveniji zaradi svoje specifične bližine naravnih lepot in dokaj razvitega rekreativnega športa ni tako kritična, kot je drugod v Evropi in Ameriki. Prav pa je, da tudi na tem področju sledimo svetovnim trendom. V podjetju poleg koncepta 'vadbazabava' razvijamo tudi lastne tehnološke rešitve in izboljšave, ki jih že preizkušamo in uporabljamo v športnem parku Arkademija na Jesenicah. Ker je oprema relativno draga in ker je treba na novo izpopolnjevati kadre v fitnesih, da bodo znali prilagoditi vadbo novi opremi, zanimanja v fitness centrih še ni prav veliko. Veliko je treba vlagati v (drago) promocijo, ki bo to novost spremenila v nov trend. Glede na to, kakšno težko pionirsko delo smo si zadali, in v želji, da naredimo tudi družbeno koristno delo, bi tudi od države in drugih institucij, ki se ukvarjajo s podobno problematiko, upravičeno lahko pričakoval več podpore. Prepričan sem, da ima prav ta koncept največ možnosti za motiviranje mladine za gibanje. Ima pa še veliko rezerve, kar nam iz dneva v dan potrjujejo nove informacije s sveta. Opravljenih je čedalje več raziskav in strokovnih analiz, ki potrjujejo mojo tezo. Tudi podatek, da v Ameriki v ure športne vzgoje že uvajajo videovadbo (arkadni ples na plesalnih ploščah), je dovolj zgovoren.«



## POVZETEK

Zamislite si, kakšen bi bil fitness klub, če bi mladi v njem lahko počeli tisto, kar imajo najraje. Igrajo videoigre, a so hkrati še vedno motivirani za fizično aktivnost. Kakšna je torej videoigra? Predstavljajte si, da s prijateljem deskate po zasneženi planinski pokrajini, skačete s skal ali drsite po ograjah. Ali pa bi morda raje vrteli pedale in tekmovali s svojim sobnim kolesom po zahtevnih progah, polnih stopnic, ramp, ostrih ovinkov in nevarnih aktivnosti zunaj ceste? Če radi plešete, lahko svoje plesno znanje preizkusite tako, da ob melodiji svoje priljubljene glasbe pravočasno

pritisnete na določene puščice na plesni podlagi. Za pravo virtualno izkušnjo si nadenite 'magični pas', ki vas postavi v središče videoigre; ko se hitro premikate in visoko skakate, prestrezate žoge, da ne padejo na tla; ali se izogibate 'ujetništvu' z nabiranjem rdečih pik. Tako vadba hitreje mine, zaznan napor pa je minimalen. Danes so na tržišču številni sistemi videovadbe in pripadajoči izdelki.

### Videovadba se uporablja:

- 1) v profesionalnem športu kot višji standard treniranja,
- 2) kot nova oblika zabavne rekreacije (vadbazabava koncept), namenjena širši populaciji (otroci, mladostniki, družine, seniorji ...),
- 3) kot možnost uvajanja novih športnih disciplin – arkačni ples je na Norveškem že priznan kot nov šport,
- 4) za organizacijo pravih (internetnih) tekmovanj (in ne samo za potrebe treninga).

### 1) V profesionalnem športu

Za potrebe (kondicijskega) treninga športniki kolesarijo, kar je za videovadbo najbolj hvaležna disciplina. Poleg večje motivacije za trening (vnaprejšnja vizualizacija tekme) in posledično boljše kondicije je zagotovljena tudi večja varnost, učinkovitejša primerjava rezultatov in preprosta analiza napredka treninga.

### 2) Zabavna rekreacija

Velikokrat se vprašam, kako bi se dalo današnje mladino s čim zamotiti, jo zabavati in hkrati malo razgibati. Zakaj so se otroci tako oddaljili od lepot narave in se zapirajo med štiri stene? Naloga staršev in družbe je, da poiščejo odgovor. Nekatero otroke nam sicer uspe motivirati za naporene treninge, še veliko več pa bi jih morali navaditi na gibanje na svežem zraku in jim privzgojiti veselje do športa. Če bi jim predstavili in ponudili videovadbo, bi nedvomno dobili veliko privrženecv nove oblike aktivnega preživljanja prostega časa. Tak novodobni športnik bi se pozneje, ker bo pridobil pozitivno gibalno izkušnjo in kondicijo, lažje preusmeril tudi na bolj klasična športna področja ali bi, če bi mediji to obliko športa sprejeli za svojo in jo povzdignili na višjo (profesionalno) raven, lahko celo postal vrhunski 'e-športnik'. Lokacije, kjer se lahko uporablja tovrstna multimedijska športna oprema, so zabavno-družinski fitness centri, šole, športna društva, razne športno-zabavne prireditve, športni bari ipd.

### APLIKACIJA V ŠOLSTVU:

Spoštovani učitelji: »Ali se spominjate »sladkorčkov« iz mladosti, ki vam jih je nudil šolski in predšolski sistem? Ali se spominjate, kako smo bili kot otroci v vrtcu presrečni, ko so nam tovarišice enkrat mesečno omogočile vožnjo

z lesenim skirojem? Bila sta le dva in v vrsti smo stali, da smo se lahko peljali »dva kroga«.

Ali niso tudi danes mladini in otrokom na voljo taki »sladkorčki«?

Poglejmo v devetletko: Matematika – kako veseli so učenci, ko smejo za učenje matematike uporabiti zabavno računalniško igro. Spoznavanje besed in črk. Kako pa lahko v obliki »sladkorčka« ponudimo nov pristop vadbe v devetletki in srednješolskem izobraževalnem programu?

Vsaka šola ima platno, ki ga namesti na steno telovadnice ter projektor in računalnik. Potrebujemo le še nekaj koles in plesalnih plošč, ki omogočajo interaktivno povezavo s prej naštetim računalniškim sistemom. Učitelj bo z opisanim načinom dosegel zanimanje in interes odraščajoče mladine za športno vadbo. Sistem omogoča beleženje rezultatov in tako spremlja napredek kondicije. Ali bo dijak še iskal izgovor zakaj ne more telovaditi? Sistem omogoča celo nagrajevanje učencev in dijakov za uspešno opravljeno nalogo. Največ pridobijo »motorično slabši« dijaki. Značilno je, da ta skupina mladostnikov in otrok večji delež prostega časa preživi za računalnikom. Videovadba jih bo motivirala za gibanje, okrepili bodo telo in ugotovili da se po kardiovaskularnem treningu bolje počutijo. Ali lahko sklepamo, da se bo omenjena ciljna skupina dijakov in učencev lažje vključevala tudi v druge športne aktivnosti?



### Vir

- 1) Markos Kiprianu, [http://ec.europa.eu/commission\\_barroso/kyprianou/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/commission_barroso/kyprianou/index_en.htm)
- 2) Zasvojljivost video iger, [http://en.wikipedia.org/wiki/Game\\_addiction](http://en.wikipedia.org/wiki/Game_addiction)
- 3) Revija Club Solutions, *Exergaming: The Key to FUN Fitness!* by Michael Hansen & Lisa Witherspoon, avgust 2007, str.24–26
- 4) <http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=MEMO/07/335&format=PDF&aged=0&language=EN&guiLanguage=en>
- 5) Rezultati Computrainer video vadbe, <http://www.racermateinc.com/news.asp?Newsid=104>
- 6) Diplomaska naloga *Interaktivni multimedijski simulatorji v športu*, Primož Zorko, januar 2006
- 7) Christopher Holden, *DDR in the schools?*, <http://www.math.wisc.edu/~holden/videogames/ddr/assets/ddr%20in%20schools.pdf>
- 8) On-line virtualne tekme veslanja, [http://www.concept2.com/us/motivation/challenges/current\\_ongoing.asp](http://www.concept2.com/us/motivation/challenges/current_ongoing.asp)
- 9) Virtual Fitness: *Stimulating Exercise Behaviour through Media Technology*, <http://www.ijselsteijn.nl/papers/PTVE2005.pdf>