

Bojan Matković
Damir Knjaz

OSVRT NA NASTAVNI PLAN I PROGRAM PREDMETA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U OSNOVNOJ ŠKOLI U PODRUČJU KOŠARKAŠKE IGRE

1. UVOD

Planiranje i programiranje jedan je od najzahtjevnijih procesa u području primijenjene kineziologije. Potreban je veliki fond znanja i empirijskih spoznaja, kako bi se mogli predvidjeti rezultati transformacijskih procesa, predviđenih ciljevima i zadacima predmeta tjelesna i zdravstvena kultura.

“Cilj nastavnog predmeta tjelesna i zdravstvena kultura je da se zadovolje biopsihosocijalne potrebe čovjeka za kretanjem kao izrazom zadovoljavanja određenih potreba kojima se uvećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života i rada. Nadalje, cilj je razvijanje zdravstvene kulture učenika radi čuvanja i promicanja osobnog zdravlja i zdravlja svoje okoline”¹.

Sport je fenomen koji se konstantno prilagođava zahtjevima i mogućnostima društva u kojem se nalazi. Na taj način zadržava svoju svrsishodnost. Košarka je u tom smislu odličan primjer. Svaki novi veliki igrač doveo je do unapređenja unutar košarkaške igre. Promjena psihofizičkih mogućnosti igrača, marketinških zahtijeva i potreba itd., doveli su do obogaćivanja košarkaške tehnike a time i taktike. Sve je to u konačnici dovelo do konstantnih promjena košarkaških pravila, košarkaške metodike, procesa selekcije itd.

Imajući to u vidu bitno je slijediti tokove razvoja svakog pojedinog sporta uključenog u obavezni program TZK u osnovnoj i srednjoj školi. Samo na taj način, program će ostati svrsishodan i potreban djeci kojoj je namijenjen.

2. PROBLEM I DISKUSIJA

Već površna analiza pokazuje da bi nastavnom planu i programu za osnovnu školu u području košarkaške igre bila potrebna, nazovimo je, revizija, u kojoj bi se ispravili uočeni nedostaci i greške koje se u njemu nalaze. Svakako da se neke stvari mogu vrlo jednostavno promijeniti dok neke, iz objektivnih razloga, zahtijevaju širu i sveobuhvatniju akciju promjene cijelog nastavnog plana i programa.

Više nije novost u Hrvatskoj, a pogotovo ne u svijetu program mini košarke koji se provodi sa djecom **od prvog do četvrtog razreda osnovne škole**. Program sadrži osnovne elemente tehnike u modificiranim uvjetima za djecu te dobi. Prema sadašnjem planu i programu tek u četvrtom razredu pojavljuje se “dječja košarka” s elementima koji ni terminološki ni metodički ni precizni niti ispravni. Naravno, da bi se proveo program mini košarke potrebno je osigurati i dovoljan broj sati TZK, adekvatna nastavna sredstva i pomagala te uključiti educirane kadrove koji su u stanju provesti takav zahtjevan program unutar TZK.

¹ Ministarstvo prosvjete i športa (1999). Nastavni plan i program za osnovnu školu. Prosvjetni vjesnik. Posebno izdanje (broj 2).

U **petom razredu osnovne škole** nedostaju teme kao što je; “Osnovni košarkaški stav s loptom i pivotiranje”, koje bi morale biti temelj košarkaške metodike.

Osnovni košarkaški stav s loptom te pivotiranje, prve su dvije teme koje stvaraju temelje za dalje akcije igrača s loptom. Nepravilno naučene, kasnije se održavaju na izvođenje ostalih, zahtjevnijih elemenata kao što su dodavanje, polazak u vođenje, vođenje lopte, ubacivanje, itd.

Hvatanje i dodavanje lopte vrlo su zahtjevni elementi koji uključuju suradnju dva igrača. Za njihovo usvajanje potrebna je određena razina znanja i sposobnosti. Postoje tri osnovne tehnike dodavanja: dodavanje s dvije ruke s grudiju, dodavanje s dvije ruke iznad glave i dodavanje jednom rukom guranjem. Kao tema u petom razredu osnovne škole navedeno je: hvatanje i dodavanje lopte jednom i objema rukama u mjestu i kretanju s promjenom brzine i smjera kretanja. Hvatanje lopte se u ovoj dobi uči samo s dvije ruke, dok je promjena brzine i smjera kretanja vrlo zahtjevan element, koji se uključuje kasnije. Prvo se svladava tehnika u mjestu, potom u pravocrtnom kretanju.

Pobiranje lopte jednom rukom uz pomoć druge i objema rukama odozdo kao tema također stoji u nastavnom planu i programu TZK, dok u košarkaškoj metodici ono se javlja kroz učenje košarkaškog stava s loptom te se terminološki ovako ne upotrebljava.

Vođenje lopte se uči prvo u mjestu pa u pravocrtnom kretanju. U drugim se temama naknadno uključuje promjena pravca i tempa kretanja.

Ubacivanje lopte u koš jednom rukom s mjesta i iz kretanja je posljednja tema u petom razredu i ona također zahtjeva korekcije. Iskustvo je pokazalo da se metodika učenja košarkaške igre u svom početku mora usmjeriti prema košu, odnosno mora se dijete dovesti u stanje da pravilnom tehnikom postigne koš. Mnogo je psihosocioloških faktora pridonijelo takvoj tezi. Najjednostavniji način da dijete postigne koš je **tehnika ubacivanja jednom rukom odozgora nakon vođenja**.

Program **šestog razreda** mora biti metodički logičan nastavak dotad obrađenih i usvojenih tema. Također se neke teme naknadno mogu obrađivati u dodatnom i širem fondu elemenata i informacija.

Hvatanje i dodavanje lopte svakako su jedan od najvažnijih elemenata košarkaške tehnike koji razvijaju mnoge sposobnosti učenika. Zbog toga je dobro ustrajati na njihovom kvalitetnom usvajanju. Prema planu i programu šestog razreda ova tema uključuje dodavanja iznad glave, u visini prsiju i boka. Zadnja dva dodavanja nisu pravilno imenovana. Prvo se naziva dodavanje s dvije ruke s grudiju i osnovno je dodavanje te treba biti na prvom mjestu, drugo se naziva dodavanje jednom rukom guranjem (eng. push pass). Već je navedeno u prijedlogu promjena programa za peti razred, te u ovoj temi u šestom razredu treba nadograđivati razinu usvojenosti ovih elemenata ali i obuhvatiti druge tehnike dodavanja (npr, dodavanje jednom rukom iznad ramena, dodavanje s dvije ruke iznad ramena). Učenjem novih motoričkih struktura razvija se koordinacija te ostale motoričke sposobnosti djeteta a što je i jedan od primarnih ciljeva TZK.

Slijedeća tema po metodskom slijedu trebala bi biti: **Kretanje u vođenju i zaustavljanja**. U sadašnjem programu navedena je kao tema samo zaustavljanje igrača bez lopte i s loptom. Povezanost kretanja u vođenje te zaustavljanja i obrnuto koristi se kako bi djeca lakše svladale ove dvije zahtjevne teme.

Treća tema je prema postojećem planu: **ubacivanje lopte u koš jednom rukom s mjesta i iz kretanja**. Kritika naziva već je obrađena. Ovoj bi temi trebalo

dati metodiku učenja ubacivanja jednom rukom s grudiju, odnosno metodskog šuta. Ta tema nije uključena u sada važeći program, a bitna kod obuke dječaka a naročito djevojčica. **Metodski šut** se koristi kako bi djeca, dok ne postignu antropometrijske i motoričke uvijete za realizaciju skok- šuta, usvojila kretnje šuta, koje bi kasnijim napretkom prerastale u pravilan skok-šut.

Prema planu i programu **sedmog razreda osnovne škole** predviđeno je šest tema iz područja košarkaške igre. Teme samo djelomično prate metodu povezanost prijašnjih tema.

Vođenje lopte se obrađuje u tri teme koje bi trebale predstavljati cjelinu. Naročito se to odnosi na posljednje dvije: vođenje lopte s promjenom pravca kretanja i vođenje lopte s promjenom brzine (preciznije je reći tempa) kretanja.

Uz obradu ovih tema prihvatljivo je uključiti i temu: **Stavovi u obrani i kretanje u obrambenim stavovima**. Zajedno ih se može vrlo skladno uklopiti putem vježbi u parovima s promjenjivim intenzitetom. Dotad usvojene tehnike ubacivanja (ubacivanje jednom rukom odozgor nakon vođenja i metodski šut) treba usavršavati u zasebnoj temi.

U metodici **hvatanja i dodavanja lopte** uključuje se više igrača te razne linije dodavanja i hvatanja lopte te promjenjivi tempo kretanja.

Taktika osobne obrane i napad protiv nje je posljednja tema, koja bez ovih predloženih izmjena nema metodu opravdanost, jer prema sadašnjem programu nisu usvojeni bazični elementi tehnike koji se ovdje koriste (stavovi u obrani i kretanje u obrambenim stavovima). S ovim se promjenama i dopunama realizacija najosnovnijih elemenata individualne taktike osobne obrane i napada protiv nje, u svakom slučaju može svrsishodno uključiti u program.

U planu i programu predmeta TZK osmog razreda od učenika se očekuje najvišu razinu znanja i sposobnosti. Prema tome su i teme zahtjevnije te je intenzitet izvođenja elemenata veći.

Prema programu predviđena je tema: **Dodavanje lopte objema rukama od tla, u visini prsa, i dodavanje lopte jednom rukom o tlo, sa strane**. Tema je pogrešno imenovana te se dodavanje od podloge koriste neovisno od tehnike dodavanja. U sklopu ove teme potrebno je uključiti već usvojene tehnike dodavanja u mjestu i kretanju te povećati njihov intenzitet, preciznost ali i timing odnosno prostorno vremensku usklađenost.

Tema: Ubacivanje lopte u koš polaganjem jednom rukom donijela je dosta nesporazuma u programu košarke. Po svojoj definiciji to ubacivanje koristi se kada igrač dostigne visoku razinu motoričkih sposobnosti ali i antropometrijskih karakteristika koja mu omogućuju "polaganje" lopte. To podrazumijeva visok vertikalni dohvat nakon kojeg se lopta polaže odnosno "stavlja" u obruč. Naravno da djeca u osnovnoj školi najčešće nemaju te mogućnosti te se uslijed želje za realiziranjem te tehnike javljaju pogreške koje je kasnije vrlo teško ispraviti. Kod djece je potrebno ustrajati na ubacivanjem lopte odozgora a ne odozdo odnosno polaganjem.

Skok šut je tema koja se nalazi i u programu dječaka i djevojčica iako je vrlo mali broj djevojčica koje ga mogu izvesti, pa čak i u seniorskoj košarci. Točnije bi bilo insistirati na metodom, kvalitetnom šutu kod djece (dječaka i djevojčica) koja nisu trenutno u stanju realizirati skok šut. U protivnom će djeca stvarati i automatizirati pogreške koje je vrlo teško ispraviti kad se postignu uvjeti za skok šut.

3. ZAKLJUČAK

Puno je razloga koji bi morali dovesti do izmjene postojećih nastavnih planova i programa predmeta tjelesne i zdravstvene kulture za osnovnu školu. Nesumnjiva je potreba za povećanjem broja sati u okviru TZK, kako bi ona, i u prostoru metodskih jedinica iz sportske igre – košarka, u potpunosti ispunila svoje ciljeve i zadatke. Moderni sustavi u svijetu imaju primjere u kojima se tjelesna i zdravstvena kultura podigla na zavidnu razinu. U Hrvatskoj je prije sedam godina pokrenut eksperimentalni program predmeta TZK koji je pokazao odlične rezultate. Nažalost njegovim gašenjem nije nastavljeno u tom pravcu te nisu usvojeni i primijenjeni zaključci koji su tim programom ostvareni. U Hrvatskoj postoje stručnjaci koji su u stanju napraviti kvalitetan plan i program tjelesne i zdravstvene kulture, također u Hrvatskoj je postojeći kadar u stanju i realizirati takav program. Ipak najveći je problem izboriti se za povećanje tjednog fonda u mlađoj i starijoj školskoj dobi. Također se, bez podcjenjivanja, mora konstatirati da te programe mogu i moraju realizirati isključivo profesori tjelesne i zdravstvene kulture od prvog do osmog razreda.

4. LITERATURA:

1. Findak V., R. Mironović, I. Schmidt, V. Šnajder (1990) Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi, Školska knjiga, Zagreb.
2. Knjaz D., B. Matković (1997) Motor characteristics of the attendands in the mini basketball school "Cibona", Zbornik radova 1. Međunarodne znanstvene konferencije Kineziologija "Sadašnjost i budućnost", Dubrovnik.
3. Ministarstvo prosvjete i športa (1999). Nastavni plan i program za osnovnu školu. Prosvjetni vjesnik. Posebno izdanje (broj 2).
4. Radaković, S., D. Knjaz, M. Pivac, B. Vampula, K. Fučkar (1996). Prilog analizi uspješnosti provedbe eksperimentalnog programa TZK u osnovnoj školi, Zbornik radova 5. ljetne škole pedagoga fizičke kulture republike Hrvatske, (ur. K. Delija), str 25-29.
5. Swalgin, K. (1996) The Basketball Evaluation System: a Scientific Approach to Player Evaluation. U: J. Krausse Ed. Coaching Basketball, (str. 40-43), Indianapolis, Master Press.
6. Wissel, Hal. (1994) Steps to success, Human Kinetics, USA

