

Viktor Šnajder

## **ORGANIZIRANJE ELEMENTARNIH ŠTAFETA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

### **1. UVOD**

Štafetno trčanje spada u najzanimljivije atletske discipline i za trkače, i za gledatelje. Dok se u ostalim atletske discipline atletičari natječu pojedinačno, u štafeti sudjeluju ekipe koje se natječu s drugom ekipom. Štafetno trčanje je vrlo popularno i kod djece u školi, a provodi se i u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture i izvannastavnim aktivnostima.

Štafetno trčanje je oblik atletske natjecanja u kojem članovi ekipe redom trče duž određene dionice te predaju jedan drugome štafetnu palicu u za to određenom prostoru, tzv. "zoni primopredaje".

Rezultat ovisi o više činilaca. U prvom redu o pripremljenosti svih njenih sudionika, dakle o brzini kojom pređu svoje etape, a u velikoj mjeri i o načinu, tehnici primopredaje štafetne palice, sa što manjim gubitkom brzine pri njezinoj primopredaji. Rezultat ovisi i o usklađenosti cijele ekipe u psihološkom pogledu, taktici itd.

U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u školi najčešće štafetne discipline su 4 x 50 m ili 4 x 60 m, a kod starijih učenika i 4 x 100 m. Međutim, da bi se u utрку uključio što veći broj učenika, mogu se postaviti i štafete npr. 10 x 50 m i sl. Ekipa se najčešće sastoji od dječaka ili djevojčica. U školi su moguće i njihove kombinacije, tako da u istim etapama nastupaju dječaci i djevojčice. Međutim, u službenim natjecanjima ovakve kombinacije nisu dopuštene. Uz te oblike štafete u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture na pojedinim se dionicama mogu postaviti i prepreke, preko kojih se pretrčava, a mogu se dati i neki drugi zadaci kao npr. u elementarnim štafetama.

### **2. ORGANIZACIJA I PROVOĐENJE ELEMENTARNIH ŠTAFETA**

Štafetu treba organizirati tako da se odvija prema predviđenim pravilima. Ne smije biti previše složena, jer se u tom slučaju sudionici neće pridržavati pravila. Broj sudionika u ekipi je toliki da svaki od njih bude dovoljno aktivan. Važno je da mogućnosti ekipa budu približno jednake. Prije štafete treba dobro objasniti pravila, a za vrijeme trke uočavati pogreške te objektivno odrediti poredak ekipa. Međutim, često se nastavnici i treneri toga ne pridržavaju. Tako, za vrijeme trčanja štafete u kolonama ili pri ususretnim štafetama sudionici često ranije krenu preko startne crte. U tom slučaju pobijediti će ekipa koja je prva završila trku iako je prekršila pravila natjecanja. To izaziva svađu i prepirke s ostalim ekipama, koje su prošle ciljem poslije pobjedničke. Kako organizirati i provesti elementarne štafete?

Prvo važno pravilo je izabrati ekipe i objasniti im ono što se traži od njih. Često štafetu treba organizirati tako da se sudionike prisiljava na poštovanje pravila. To se postiže na različite načine. Npr. ako trkači kreću preko startne crte prije nego što prime palicu, tada se ispred svake ekipe, na startno mjesto, postave stalci. Sudionik, koji prima palicu stane lijevo od stalka te ispruži desnu ruku kako bi primio palicu iz desne ruke predavatelja (koji se kreće tako da mu je stalak s njegove desne strane), a zatim trči s lijeve strane stalka. Isto tako, može se postaviti ispred svake ekipe prepreka koja sprečava prijevremeni početak trčanja (npr. klupu po kojoj se može trčati tek kad je po njoj završio trčanje sudionik koji predaje palicu).

Koji put se može dati neka vježba nakon ili prije trčanja. Npr. sudionik koji je donio palicu mora se prvo provući kroz obruč ili se okrenuti za 360° itd. Dobro organizirani i disciplinirani sudionici mogu započeti trčanje i bez ovakvih ograničenja.

### 3. SUĐENJE

Ako se u štafeti prekrše pravila, može se primijeniti sustav oduzimanja bodova. U tom slučaju potrebno je ovaj sustav razraditi i dobro ga objasniti sudionicima. Npr. pri provođenju štafete s trčanjem po oznakama svaka ekipa ima na početku 25 bodova. Ekipi koja završi trčanje prva ostaju svi bodovi, za drugo mjesto oduzima se 2 bodova, a za treće četiri itd. Za svaku pogrešku (npr. ako sudionik ne stane na oznaku) ekipi se oduzima po jedan poen. Npr. ekipa je završila štafetu kao druga te je uz to načinila tri pogreške i oduzima joj se 5 bodova. (2 + 3). Međutim, ona ipak može osvojiti prvo mjesto ako je ekipa koja je završila trku prva načinila 6 pogrešaka (6 negativnih bodova).

Poznato je da već kod mladih učenika izazivaju zanimanje štafete kod kojih se mjeri vrijeme. U tom slučaju se ne bore samo među sobom nego nastoje postići i što bolji rezultat. Kod takve vrste štafeta negativni bodovi mogu se pretvoriti u sekunde.

U štafeti se može postaviti i zahtjev da se zadaci izvode na točno određeni način (npr. da se na određeni način pretrči klupa, preda loptu itd.). U tom slučaju treba odrediti negativne bodove i za nepravilan način izvođenja. Štafeta se smatra završenom tek kad su svi sudionici zauzeli ponovno svoje mjesto u formaciji, poravnali se itd.

Kako bi svaka ekipa imala podjednaku priliku za pobjedu, potrebno ih je složiti tako da budu slične prema svojim sposobnostima. Isto tako, mogu se prema potrebi mijenjati mjesta ekipa pri ponovljenoj štafeti, mijenjati inventar kad o njemu ovisi rezultat itd. Broj sudionika u svakoj ekipi ne treba biti veći od 10 do 12. Najlakše ih je rasporediti u ekipe razbrojavanjem na "prvi-drugi", odnosno po tri ili četiri.

Pri natjecanju u štafetnom trčanju potrebno je odrediti suce i to po jednog za svaku ekipu, koji provjeravaju je li ekipa načinila pogreške. U tom slučaju mogu se dati negativni bodovi, negativne sekunde ili ekipa može biti diskvalificirana. Najčešće pogreške su prestupi (primopredaja izvan zadane zone primopredaje), što je prekršaj pravila ili predavanje palice pogrešnom rukom, što je tehnička pogreška.

### 4. ZAKLJUČAK

Već od prvog razreda osnovne škole javlja se kod učenika potreba za organiziranim zajedničkim igrama, među kojima elementarne štafete zauzimaju posebno mjesto. U tom razdoblju sve više dolaze do izražaja aktivnosti u kojima učenici žele izraziti svoju osobnost tražeći priliku da dokažu svoje sposobnosti, uspoređujući ih s drugima pri svladavanju napora te usklađujući svoju aktivnost sa zahtjevima kolektiva u kojem se nalaze i žive.

Elementarne štafete zauzimaju važno mjesto u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture te u športskim sekcijama, športskim školama i sl. One ne traže dugu pripremu, imaju jednostavna pravila, zanimljive su i emocionalne, a različite su prema sadržaju. Međutim, često gube na svojoj vrijednosti zbog slabe organizacije.

#### Literatura:

1. Findak, V., R. Mironović, Z. Vidović, I. Smidt i V. Šnajder: Tjelesni odgoj u predmetnoj nastavi osnovne škole. Pedagoška akademija u Zagrebu – odjel za fizičku kulturu, Zagreb, 1979.
2. Hoffman, G. I sur.: Leichtathletic in der Schule, Volk und Wissen, Volkseiger verlag. Berlin, 1981.
3. Šnajder, V.: Od starta do cilja. Tehnika i metodika atletske disciplina hodanja i trčanja. Školske novine. Zagreb, 1995.