

*Nevenka Breslauer,
Krešimir Delija,
Antun Jelenić*

UTJECAJ ŠESTOMJESEČNOG KINEZILOŠKOG TRETMANA NA NEKE MOTORIČKE DIMENZIJE UČENIKA IV. I V. RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE

1. UVOD

Atletika u nastavnim planovima i programima zauzima posebno mjesto. U stvari predstavlja osnovu tjelesnog vježbanja od prvog do osmog razreda pa sve do završetka školovanja, vodeći računa o dobi i spolu. Kroz atletiku ostvarujemo niz osnovnih motoričkih sposobnosti učenika kao što su (brzina, snaga, izdržljivost...). Ovome svakako treba dodati i njezine praktične i druge vrijednosti u ostalim sportovima, u svakodnevnom životu i radu. Ne kaže se uzalud da je ATLETIKA kraljica sportova. Pravilan utjecaj na rast i razvoj mlađe školske djece od temeljnog je značenja. Utjecaji koji se ne ostvare u toj dobi nemoguće je nadoknaditi.

Atletika je sport koji objedinjuje prirodne oblike kretanja: hodanje, trčanje, skokove i bacanja. Jedan od osnovnih ciljeva u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi je pozitivan utjecaj na bazične motoričke sposobnosti. Dodatnim bavljenjem sportskim aktivnostima povećavamo bazične motoričke sposobnosti tj. povećavaju se rezultati osnovnog cilja nastave tjelesno zdravstvene kulture. Upravo u prvim godinama sportske pripreme treba ići na sveobuhvatni široki motorički razvoj koji pruža atletska škola. Ona omogućava svestrani motorički razvitak. Sve kretanje naučene u početku ostaju trajno usvojene... Zbog toga u svakoj atletskej disciplini treba dobro razlikovati osnovne i sporedne elemente tehnike kretanja (Šnajder, 2000). Atletska škola ŠŠK "ČAK" počela je raditi u rujnu 2001. godine. Osigurani su dobri uvjeti za rad: atletska staza s bacalištima i skakalištem za skok u dalj, te dvorana. Učenici nisu selekcionirani ni na koji način, već su izrazili želju za bavljenje atletikom. Sukladno postavljenom cilju ovog istraživanja, rezultati testiranja u prvoj i drugoj vremenskoj točki obrađeni su deskriptivnom analizom. Prvo mjerenje provedeno je na početku šk. godine u rujnu mjesecu. Nakon toga ispitanici su bili podvrgnuti atletskej trenažnom procesu po programu atletske škole u trajanju od šest mjeseci. U veljači 2002. provedeno je drugo testiranje u sklopu dvoranskog natjecanja mlađih atletičara po atletskej pravilima. Mjerenje su proveli ovlaštene atletskej suci.

2. METODE RADA

2.1. UZORAK ISPITANIKA

Istraživanje je provedeno na 23 učenika četvrtih i petih razreda osnovne škole u dobi od 10 do 11 godina, stalno nastanjenih u Čakovcu. Populacija iz koje je uzorak određen su redoviti učenici četvrtog i petog razreda koji su uključeni u atletskej školu prvog stupnja. Program atletskej škole činile su sljedeće nastavne cjeline: trčanje i hodanje, skokovi, bacanja i elementarne igre.

2.2 UZORAK VARIJABLI

Uzorak od tri motoričke testa jednak je atletskej disciplinama za tu dob.

Tablica 1: uzorak varijabli

BR.	OZNAKA	OPIS	MJ . JEDINICA
1.	BM- 2 kg	Bacanje medicine -2 kg	decimetrima
2.	VIS	Skok u vis iz zaleta	centimetrima
3.	TR-30 m	Trčanje na 30m iz niskog starta	sek i desetinke sek

Izabrane varijable za procjenu motoričkih sposobnosti imaju visku pouzdanost i dobre metrijske karakteristike, a koriste se i u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture i u programu atletske škole.

2.2. PROGRAM RADA

Program rada Atletske škole 1. stupnja: Program je ostvarivan tijekom šest mjeseci. Učenici su kineziološku aktivnost atletike imali dva puta tjedno po jedan sat odnosno 24 minuta. Atletski trening provodio se s aspekta učenja sportskih tehnika trčanje, skokovi i bacanja, razvitka osnovnih motoričkih sposobnosti te usvajanja teorijskih osnova. Vježbalo se u dvije osnovne skupine i to:

1. vježbe specifične za određene atletske discipline
2. opće razvojne vježbe:
 - a) vježbe iz drugih sportova
 - b) opće pripremne vježbe na spravama, bez sprava i sl.

Fizička priprema odnosila se na bazičnu i specijalnu fizičku pripremu, djelovalo se na razvoj brzine, snage, gibljivosti, koordinacije i izdržljivosti. Tehnička priprema odnosila se na specifičnost svake atletske discipline: hodanje, trčanje, štafetno trčanje, trčanje preko prepona, skok u vis, skok u dalj, bacanje loptice i bacanje medicine.

2.3. METODE OBRADE PODATAKA

Podaci su obrađeni u okviru programskog paketa STATISTICA 5.0 na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu. Izračunati su parametri deskriptivne statistike za skupinu atletske varijabli. Za utvrđivanje razlika između inicijalnog i finalnog mjerenja primijenjen je t- test.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Rezultati deskriptivne statistike upućuju na značajnost promjena koje su se dogodile u razdoblju između inicijalnog i finalnog mjerenja.

Tabela 2: Osnovni statistički parametri prvog i drugog mjerenja, t- test i značajnost t- testa

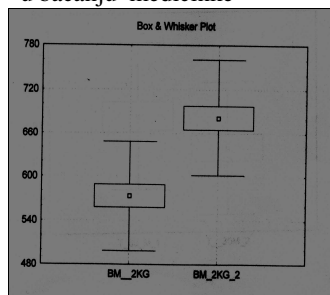
Varijable	mjerenje	AS	SD	MIN	MAX	MAX D	t-test	p
BM-2kg	1	573.47	74.87	450	700	.141	-10.0*	0.000
	2	680.86	79.42	550	800	.169		
VIS	1	99.56	9.40	85	115	.203	-5.3*	0.000
	2	108.26	10.06	90	125	.105		
TR-30 m	1	5.83	.40	4.8	6.5	.097	2.7*	0.013
	2	5.65	.36	5.1	6.5	.108		

Analizom aritmetičkih sredina možemo uočiti izvjesne numeričke razlike između dobivenih rezultata u prvom i drugom mjerenju. Dobivena razlika ukazuje na to da je došlo do značajnih

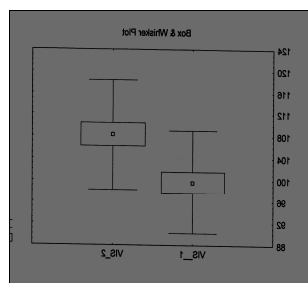
promjena pod utjecajem trenažnog procesa i nastave tjelesno zdravstvene kulture. To govori da je program atletske škole I. stupnja dobro isplaniran i realiziran. Sportskim trenerima je cilj provesti trening u kojem će se za najkraće vrijeme, uz minimalni utrošak energije postići optimalni rezultati. Primjeren izbor metoda vježbanja i poučavanja u tome ima iznimno važnu ulogu (Milanović, Jukić, Šimek, 2003). Vrijednosti standardnih devijacija potvrđuju diskriminaciju ispitanika prilikom izvođenja testova na zadovoljavajući način u sva tri testa. Kolmogorov - Smirnovljev test pokazuje normalne distribucije u sve tri varijable. Na temelju analize razlika aritmetičkih sredina t- testom utvrđeno je da je došlo do poboljšanja u sva tri testa, a najznačajnije razlike su u testu bacanje medicine (MB-2kg) i skoku u vis iz zaleta (VIS) na razini značajnosti ($p < 0.000$) dok je u testu trčanje na 30 m (TR-30m) razina značajnosti nešto manja ($p < 0.01$), ali još uvijek statistički značajnoj. Kod mlađe dobi potrebno je izbjegavati duga statička opterećenja; Promjenjivo opterećenje korisno je ... Zbog toga što prednost treba dati dinamičnim vježbama snage (Milanović, Jukić, Šimek, 2003). Skokovi u najvećoj mjeri razvijaju mišiće nogu i tijela... Te vježbe poboljšavaju živčano-mišićnu reakciju, brzinu, snagu i koordinaciju (Findak, 1990.). Brzinu treba razvijati upravo u ovoj dobi. Na brzini reakcije treba raditi u dobi od 6-10 godina. Frekvenciju pokreta poželjno je razvijati između 8. i 13. godine života (Milanović, Jukić, Šimek, 2003).

Grafički prikazi

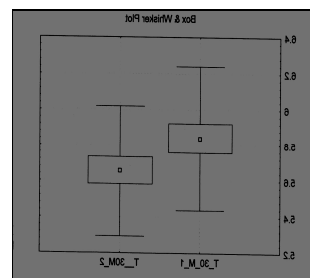
Slika 1. grafički prikaz raspon rezultata u bacanju medicine



Slika 2. grafički prikaz raspon rezultata skoka u vis



Slika 3. grafički prikaz raspon rezultata trčanja na 30 m



Raspršenje rezultata u prvom, a potom u drugom mjerenju prikazano je grafički Box & Whisker Plotom. Vidljivo je da su rezultati daleko bolji u drugom mjerenju, aritmetičke sredine znatno su pomaknute i to prema boljim rezultatima koji su dobiveni u drugom mjerenju. Stoga možemo govoriti da je ovaj atletske program bio dobro programiran i da su postignute željene promjene u svim mjerenim atletske varijablama.

4.ZAKLJUČAK

Na uzorku od 23 učenika polaznika atletske škole I. stupnja provedeno je mjerenje motoričkim testovima i to tri atletske discipline. Mjerenje je provedeno u slijedećim varijablama: bacanje medicine 2kg, skok u vis iz zaleta i trčanje na 30m iz niskog starta. Istraživanje je provedeno u cilju utvrđivanja da li šestomjesečni atletske kineziološki tretman utječe na statistički značajni pomak u rezultatima u odabranim varijablama i da li je došlo do statistički značajne razlike između inicijalnog i finalnog mjerenja. Stoga možemo zaključiti da su atletske aktivnosti dostupne svim učenicima i da imaju veliku vrijednost, te da ih treba u što većoj mjeri koristiti u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture i u ostalim sportskim aktivnostima. Među mnogim tjelesnim aktivnostima koje pogoduju svestranom tjelesnom

razvoju djece, na prvom su mjestu sigurno atletske vježbe i igre (Šnajder, 2000). Poznato je da dobra atletska priprema povećava uspjeh i u svim drugim sportovima.

5. LITERATURA

1. Breslauer, N.: Odnos nekih antropoloških obilježja i školske atletike kod djece uključene u različite izvannastavne aktivnosti. Magistarski rad Kineziološki fakultet, Zagreb, 2002.
2. Dodig, M.: Pliometrijski mišićni trening. Sveučilište u rijeci, Rijeka, 2002.
3. Findak, V.: Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga, Zagreb 1999.
4. Jukić, I., D. Milanović, M. Blašković: Utjecaj programiranog treninga na promjene funkcionalnih sposobnosti mladih košarkaša. Kineziologija 1/98 (37-42)
5. Milanović, D., I. Jukić, S. Šimek: Metode trenažnog rada u području sporta. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, 2003. (25- 36).
6. Šnajder, V.: Igrom do boljeg rezultata. Zbornik radova 5. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture Hrvatske, Rovinj, 1996. (114-115)
7. Šnajder, V.: Na mjesta, pozor...hodanje i trčanje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 1997.
8. Šnajder, V., V. Babić, T. Pavičić: Učenje tehnike hodanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, 2003. (176- 178).