

Hrvoje Sertić
Ivan Segedi
Blaženka Barić

PRIJEDLOG PROGRAMA DODATNE NASTAVE BORILAČKIH SPORTOVA U OKVIRU TZK NA VISOKIM UČILIŠTIMA, SREDNJIM I OSNOVNIM ŠKOLAMA

1. UVOD

Iako se nama čini da društvo postaje sve nasilnije, te da ljudi sve više uživaju u nasilnim sportskim disciplinama to nije slučaj. Samo kratkim prisjećanjem povijesti možemo se sjetiti antičkih gladijatora, viteških turnira, raznih dvoboja mačevima i pištoljima itd. Primjeri iz prošlosti ukazuju da je ljudsko zanimanje za razne tipove borbe uvijek bilo veliko te se kao takvo održalo i do danas. Takvo ljudsko razmišljanje dovelo je do iskrivljenog shvaćanja smisla borilačkih sportova i vještina. Možda jedan od najboljih primjera o tome kakva je filozofija borilačkih sportova je judo. Judo u prijevodu znači nježan način/put, a prva škola juda na svijetu Kodokan u prijevodu doslovno znači *škola za proučavanje puta*. Značenje puta je naime sam koncept života, a filozofija juda je zaista i filozofija života. Glavno načelo juda: “popusti da bi pobijedio”, elementi juda koji nas uče kako “pasti” ali i kako ponovno ustati i nastaviti “borbu” lako se “precrtavaju” i na stvarni život. U nastajanju juda kao vještine u Japanu, Jigoro Kano (osnivač juda), zamijenio je opasne jujitsu tehnike s sigurnijim judo tehnikama. Bambusovi štapovi su zamijenili oštre mačeve, puni kontakt karatea postupno je postajao polu kontakt, te tako od smrtonosne borbe postao sportska aktivnost.

2. UTILITET BORILAČKIH SPORTOVA U ŠKOLSKOM SUSTAVU

Veći broj znanstvenih istraživanja te ekspertnih mišljenja ukazuju na dobrobiti juda i borilačkih sportova na razvoj kompletnog antropološkog statusa čovjeka. Bavljenjem borilačkim sportovima postiže se unaprjeđenje sveukupnog morfološkog statusa učenika (Sertić i sur. 2005., Neljak 2002.), poboljšanje motoričkih sposobnosti (Vračan i sur. 2005.), unapređuje se socijalizacija i gradi karakter (Laughlin 2007.) te smanjuje agresivnost (Ashkinazi i sur. 2006.).

Sastavni dio nastave borilačkih sportova su elementi koji pomažu u reagiranju u urgentnim situacijama. Padovima se primjerice razvija koordinacija i uči

pravilna reakcija u iznenadnim prizemljenjima. Elementi bacanja, kao jedni od najkompleksnijih elemenata u sportu uopće, svoj utilitet imaju u proširenju motoričkog znanja kao i u snažnom utjecaju na sve faktore koordinacije, a posebno na sposobnost učenja novih motoričkih gibanja, reorganizaciju motoričkog stereotipa, pravodobnost i koordinaciju cijelog tijela. Također je, sa sigurnosnog aspekta, potrebno posvetiti više pozornosti učenju i vježbanju tehnika samoobrane za učenike i za učenice. Često je potrebno u trenutku pravilno reagirati kako bi se opasna situacija riješila na zadovoljavajući način te zaštitio integritet svih ugroženih.

Iz prethodno navedenog može se izvući zaključak da bi uvođenje dodatne nastave borilačkih sportova moglo imati izuzetne efekte na razvoj svih psihofizičkih svojstava učenika i studenata.

3. TRENUTNA POZICIJA BORILAČKIH SPORTOVA U PROGRAMIMA NASTAVE I SPORTA U REPUBLICI HRVATSKOJ

Iako je prema novim hrvatskim nacionalnim obrazovnim standardima judo našao svoje mjesto u osnovnim školama, te se kao obvezni i izborni predmet podučava u okviru sveučilišnog preddiplomskog studija Kineziološkog fakulteta te na Odjelu za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu te na Fakultatu prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu, autori smatraju da stvarni potencijali juda i borilačkih sportova još uvijek nisu u potpunosti iskorišteni.

Sportom se u Hrvatskoj bavi oko 280 000 ljudi, a po broju registriranih sportaša judo, te primjerice karate zauzimaju visoka mjesta po broju registriranih sportaša (7. i 14.) (Šarec 2007.). Prema podacima vlade Republike Hrvatske 2003. godine u Hrvatskoj ima 829 matičnih osnovnih škola s više od 400 000 učenika i 377 srednjih škola s oko 200 000 učenika. U tim školama postoje školski sportski klubovi sa sekcijama u kojima je organizirano uključeno u treninge i natjecanja 120 000 školske djece (oko 25% u osnovnim i oko 17% u srednjim školama), no izdvajanja u BDP-u za sport su i dalje vrlo niska u odnosu na ostale europske države (samo 0,30%).

Prema saznanjima autora borilačkih sportova nema u okviru dopunskih aktivnosti u programu niti jedne osnovne ili srednje škole, a kao dio nastave TZK na Sveučilištu još ne postoji opcija odabira nastave iz borilačkih sportova (ali je u izradi s novim planom i programom TZK na Sveučilištu u Zagrebu).

4. PRIJEDLOG PROGRAMA NASTAVE BORILAČKIH SPORTOVA

Program nastave borilačkih sportova trebao bi biti prilagođen uvjetima u kojima bi se odvijao. Svakako bi bilo potrebno takve programe provoditi na strunjači, ukoliko je to izvedivo, no predloženi elementi se mogu provoditi i u realnim uvjetima školskih dvorana. Budući da je kimono, koji je standardna oprema većine borilačkih sportova,

dodatni trošak i “napad” na ionako tanki budžet studenata i roditelja, predviđeni elementi mogli bi se učiti bez nužnog posjedovanja kimona.

Elementi koji bi bili u programu bili bi podijeljeni u nekoliko cjelina s namjerom da se obuhvati najveći broj interesa polaznika kao i praktična primjenjivost u životu.

Elementi tehnike padova

Postupnost i sigurnost su osnovna načela koja bi se poštovala prilikom provođenja nastave iz borilačkih sportova prva skupina elemenata svako bi bili padovi. Cilj je usvajanjem i usavršavanjem tehnika padova spriječiti ozljede koje se mogu dogoditi nakon efikasno izvedenog bacanja, a o njihovoj primjenjivosti u svakodnevnom životu najviše govori uključivanje u nacionalne obrazovne standarde te njihovo poučavanje u okviru nastave TZK. U nastavi TZK posebno uspješnu primjenu imali bi: pad na prsa, pad u stranu, pad naprijed i pad natrag u kontroliranim uvjetima kao i u uvjetima svakodnevnog života (npr. padovi u sportskim igrama, padovi na poledici, prizemljenja u iznenadnim situacijama).

Elementi tehnike bacanja

Bacanja su osnova judo sporta te su kao takva i uključena u ovaj program. Upoznavanje s ovim elementima omogućit će efikasnije djelovanje u elementima samoobrane koji su također u programu. Bacanja su primjenjiva i bez posjedovanja kimona. Posebno pogodna za nastavu TZK u tu svrhu mogu biti bočna bacanja (obuhvatom glave i trupa), ručna bacanja i nožna bacanja.

Elementi tehnike u parteru

Elementi tehnike u parteru omogućili bi veću aktivnost tijekom provođenja nastave, te bi se s poznavanjem tih tehnika mogli primjenjivati razni modaliteti borbi u partnerskom položaju s dominantnim ciljem zadovoljavanja psihičkih i fizičkih komponenata nastave, bez opasnosti od ozljede. Želja za pobjedom te dokazivanjem pred sobom i pred drugima, duboko su ukorijenjeni u čovjekovu bit, a naponi koji se javljaju tijekom borbe utječu pozitivno na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Jednostavni elementi zahvata držanja i oslobađanje iz zahvata držanja, poluge i gušenja kao i razni tehničko-taktički sklopovi, koji potiču razmišljanje i taktičko djelovanje s ciljem rješavanja različitih situacija u parteru mogu biti pogodni za učenje tijekom ovakve vrste nastave TZK.

Elementi tehnike udaraca

Udarci su prema svojoj strukturi najjednostavniji tehnički elementi koje se usvajaju vrlo lako. Uz bacanja su sastavni dio samoobrane, a praktični smisao je i pomoć u urgentnim situacijama. Posebno zanimljivi u nastavi TZK mogu biti sljedeće programske jedinice:

1. Osnove udaraca nogom (prednji udarac, bočni udarac i stražnji udarac)
2. Osnove udaraca rukom (direktan udarac, donji udarac i bočni udarac)
3. Osnove blokiranja udaraca (donji blok, vanjska blokada, unutarnja blokada i gornji blok)

Elementi tehnike samoobrane

Zbog sve veće nesigurnosti u stvarnom životu ljudi se sve više odlučuju na pohađanje raznih tečajeva iz područja samoobrane ne bi li im to pomoglo u urgentnim situacijama. Ta činjenica opravdava uvođenje ovih tehničkih elemenata u program nastave borilačkih sportova. Zanimljivost u učenju i vježbanju tih elemenata svakako su još jedan adut koji bi privukao studente i učenike k ovom obliku dopunskih aktivnosti. Svi dosad opisani elementi kombinirali bi se unutar ove skupine tehnika u svrhu maksimalne efikasnosti pri izvođenju samoobrane.

1. Tehnike obrane od udaraca rukom i nogom
2. Tehnike obrane od hvatova i obuhvata
3. Tehnike sprovođenja

5. ZAKLJUČAK

Primjena borilačkih sportova u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture ne samo da ima značajan utjecaj na razvoj antropoloških obilježja učenika i studenata, nego utječe i na razvoj većeg broja dimenzija ličnosti koje su posebno važne za biološku i socijalnu adaptaciju. Vježbanjem borilačkih sportova razvija se individualnost, izgrađuje se samosvjesnost, karakter, mogućnost pravilnog rasuđivanja, a osnovni smisao vježbanja je skladan fizički i psihički razvoj čovjeka.

6. LITERATURA

1. Ashkinazi, S.M., Marizhuk, V.L., Shestak, A.F. (2006.). Characteristic of single combats aggression and aggressively and their correction based on pedagogical control. In 1st World Scientific Congress of Combat Sports and Martial Arts proceedings book, Rzeszow Ploand, September 22-24, (41-42).

2. Laughlin, N. (2007.). Character development in Judo. Skinuto s www.ccsfjudo.org/history/judo%20character%20by%20Laughlin.pdf, 29.03.2007.
3. Neljak, B. (2002.). Validacija planova i programa nastave tjelesne i zdravstvene kulture, doktorska disertacija, Kineziološki fakultet.
4. Sertić, H., Segedi, I., Baić, M. (2005.): One year martial arts training effects on some anthropological characteristics of 12-year old boys. In D. Milanović, and F. Prot, Proceedings Book, "Science and profession-challenge for the future" 4th international scientific conference (p.p. 387-390). Opatija, Croatia: Zagreb, Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
5. Šarec, M. (2007.). U hrvatskom sportu masovnost je nevažna, Vjesnik, 1. ožujak 2007. /on line/ Skinuto s <http://www.vjesnik.hr/pdf/2007%5C03%5C01%5C32A32.PDF>, 29.03.2007.
6. Vračan, D., Sertić, H., Segedi, I., Krstulović, S. (2005.): Differences between judo trained boys aged 11 and 12 in certain anthropological characteristics. In D. Milanović, and F. Prot, Proceedings Book, "Science and profession-challenge for the future" 4th international scientific conference (p.p. 399-401). Opatija, Croatia: Zagreb, Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
7. Vlada RH (2003.). Nacrt prijedloga zakona o sportu, skinuto s: http://www.vlada.hr/Download/2003/01/30/ZAKON_O_SPORTU__2003_VLADA_RH.ht, 29.03.2007.