

*Ivica Suk  
Nediljko Mamić  
Žarko Uglješić  
Jaroslav Gonzurek*

## **STRELIČARSTVO KAO MOGUĆA IZVANNASTAVNA KINEZIOLŠKA AKTIVNOST U OSNOVNIM I SREDNJIM ŠKOLAMA REPUBLIKE HRVATSKE**

### **1. UVOD**

Početak šk. god. 2001./2002. u red izvannastavnih športskih aktivnosti Prosvjetno-kulturnog centra Mađara u RH sa sjedištem u Osijeku uvršteno je metno streličarstvo. Odziv učenika svih uzrasta premašio je sva očekivanja te je već sljedeće školske godine streličarska skupina ŠŠK-a prerasla u streličarski klub, koji je tijekom četiri godine djelovanja iznjedrio više kadetskih, juniorskih i seniorskih državnih prvaka u muškoj i ženskoj konkurenciji. Nakon zatvaranju Kluba streličarska aktivnost vraćena je u okviru Školskog športskog kluba gdje već sedmu godinu zaredom okuplja zavidno velik broj učenika, osobito osnovnoškolskog uzrasta. **Cilj je ovoga rada iznijeti višegodišnja iskustva u streličarskom radu s mlađim uzrastima, očekujući da će se još netko iz naše struke zainteresirati za rad na ovom izazovnom i nadasve zanimljivom športskom području.**

### **2. TREBA LI NAM TAKVA AKTIVNOST U ŠKOLI?**

Metno gađanje lukom i strijelom u našoj je školskoj praksi gotovo potpuno nezastupljena kineziološka aktivnost, a i inače se o ovoj športskoj grani u našoj javnosti ne zna mnogo. Bez obzira na to što se radi o olimpijskom športu, na pitanje treba li ga unijeti u školske programe, mnogi će odlučno izjaviti: "Ne, nipošto! To je za život opasno oružje, a oružju nije mjesto u školi". Drugi će reći: "Ta je aktivnost statičkoga karaktera, a djeca i mladež danas nam se ionako premalo kreću". Treći će primijetiti kako je streličarska oprema jako skupa i nedostupna, da ju je potrebno prestano servisirati i znati usuglašavati itd..

Je li to doista tako?

Sedmogodišnje iskustvo u radu s učenicima svih uzrasta osnovne i srednje škole PK centra Mađara potvrđuje sljedeće:

- 1. Luk i strijela, prema Salopeku (1984.), stoljećima služe kao sredstvo za zabavu i nadmetanje i njihova uporaba, uz pravilan rad i pridržavanje mjera**

**opreza, ne ugrožava život ili zdravlje onih koji se njima koriste.** Gađanje lukom i strijelom u metu nije neopasno, ali nije ni opasnije od izvođenja nekih drugih motoričkih gibanja predviđenih planom i programom nastave tjelesne i zdravstvene kulture ili izvannastavnih športskih aktivnosti u školi, uključujući i najbezazlenije trčanje koje uslijed spoticanja može dovesti i do vrlo teškog ozljeđivanja. U tom smislu s početnicima i djecom najmlađe školske dobi treba raditi isključivo putem izdavanja zapovijedi (“Izvadi strijelu iz tobolca i postavi ju na luk!”, “Podigni luk i gađaj!” ... ).

- Nadalje, u natezanje luka potrebno je uložiti, u zavisnosti od njegove jačine, odgovarajuću manju ili veću mišićnu snagu.** Jačina luka mjeri se u funtama. Jedna funta, kao engleska mjera za težinu, iznosi 45,36 dag. Jačina luka kreće se (u zavisnosti od spola, uzrasta i antropoloških obilježja streličara) do nekoliko desetaka funti. Jači luk preciznije usmjerava strijelu, ali isključivo u slučaju kada fizička snaga streličara nadmašuje jačinu luka. S obzirom na to da nitko ne voli biti neuspješan u svojoj aktivnosti, u streličarstvu se nastoji čim prije prijeći na snažnije, ali preciznije lukove. Ovo pak iziskuje “sustavno upražnjavanje vježbi za razvijanje opće snage trupa i gornjih ekstremiteta, ne zanemarujući pri tome ni stjecanje dobre kondicije u nogama” (Hack, 1997.). Naime, poslije svake serije od tri odapete strijele treba odložiti luk i prehodati udaljenost do mete kako bi se utvrdila točnost pogodaka pa se ponovno vratiti na crtu gađanja. Ako je meta postavljena na udaljenost od 50 m, pri tome se jednokratno prevali put od 100 m.
- Danas je kvalitetna streličarska oprema znatno jeftinija nego ranijih godina.** Sasvim je prihvatljiva cijena luka od oko 1.000,00 kn i njemu odgovarajuće strijele od 35,00 kn. S takvom opremom može se natjecati i na turnirima što ih, prema svome vremeniku natjecanja, organizira Hrvatski streličarski savez sa sjedištem u Zagrebu.
- Najvažnije je u svemu, a i najteže, odlučiti se na takav posao - i početi.** Prema podacima Hrvatskog streličarskog saveza, 2008. u našoj zemlji djeluju 32 streličarska kluba. Idealno je ako se neki od njih nalazi i u našoj društvenoj sredini. U protivnom, obilje pisanog i snimljenog stručnog materijala može biti od velike pomoći u svladavanju uobičajenih početnih teškoća u radu.

### **3. KAKO POČETI?**

Organizirano učenje i uvježbavanje streličarske tehnike, osobito kada se radi s većim brojem učenika, pretpostavlja izvođenje niza pripremnih radnji. Potrebno je osigurati mjesto za vježbanje (strelište), pribaviti osnovna tehnička pomagala i streličarsku opremu.

Za djelovanje streličarske skupine ŠŠK-a dovoljni su postojeći **PROSTORI** namijenjeni izvođenju nastave tjelesne i zdravstvene kulture, uz uvjet da se na istome mjestu u isto vrijeme ne odvija još i neka druga tjelovježbena aktivnost.

**META** se može, ali i ne mora, položiti na **stalak za metu**. Čine je metna podloga i lice mete. **Metna podloga** služi za zaustavljanje odapete strijele. Nju je moguće vrlo kvalitetno improvizirati od odbačenih ambalažnih kartonskih kutija, na način da se one rastvore i slože jedna na drugu te zalijepe. S prednje strane metne podloge (koja može imati najrazličitije dimenzije) postavlja se **lice mete** s precizno ucrtanim raznobojnim koncentričnim krugovima. Ukoliko se iza mete nalazi zid potrebno je osigurati odgovarajuću zaštitu za sve strijele koje završavaju izvan mete (zaštitna mreža, oblaganje zida debljim slojem kartona i sl.).

I jednostavnije inačice **STRELIČARSKE OPREME** mogu se također izraditi vlastoručno. "Kao sirovina za izradbu luka može poslužiti drvo tise, jasena, brijesta, divlje naranče ili smreke, ali i bagrema" (Íjász lap, 10./1997.). Štapovi predviđeni za tesanje luka sijeku se u zimskim mjesecima (siječanj, veljača), kada drvo miruje. Treba izabrati što ravnije primjerke, bez kvrgi i voditi računa o tome da je za postizanje potrebite dužine natega u srednjoškolaca prijeko potrebna dužina luka od najmanje 160 cm. Sušenje drveta traje od tri do četiri mjeseca. Na presjeku štapa vidljiv je unutarnji, središnji dio drveta tamne boje (tzv. srž) i njegov vanjski svjetliji dio (tzv. bjeljika). Važno je znati da je središnji dio stariji i određuje jačinu luka, a vanjski mu daje elastičnost i žilavost (otpornost). Tamniji sloj treba se protezati dužinom konkavne strane napetoga luka, a svjetliji čini konveksnu krivinu. U nekih se vrsta drveta (npr. kod jasena) ova dva sloja i ne razlikuju po boji, ali su im osobine ipak različite.

**Stalak za odlaganje luka** smješta se iza strijelne crte. Svaki luk može imati njemu pripadajući stalak, ali se uz malo truda može improvizirati i zajednički stalak za istodobno odlaganje većeg broja lukova. Na zapovijed voditelja streličarskih aktivnosti svi učenici istodobno prilaze stalcima i uzimaju lukove u ruke, a po obavljenom gađanju isto ih tako na zapovijed istodobno vraćaju na njihovo ranije mjesto.

Osnovu **strijele** čini njen trup, na koji su postavljeni ostali sastavni dijelovi: šiljak, pera i jahač. Od materijala dostupnih za prigodnu, amatersku izradbu strijele vrlo su pogodni trska i šiblje ljeskovog grmlja (Íjász lap, 3./1995. i 12./1996.). Grbavi primjerci trske mogu se izravnati iznad užarenih ostataka vatre. Šiblje ljeske sječe se u siječnju i veljači, te se nakon skidanja kore suši mjesec-dva u vertikalnom visećem položaju s utegom privezanim za donji završetak šibe. Dodatno ravnanje može se obaviti pomoću zagrijavanja nad plinskim plamenikom. Najjednostavnije je, međutim, uputiti se u neku od trgovina koje prodaju građevni materijal od drveta i kupiti vrlo jeftine (oko 3,00 kn po komadu) gotove (potpuno obrađene) šipke od

“brezovine (najbolja je!), jelovine, cedrovine, bukovine, lipovine, jasenovine...” (Íjász lap, 3./2000.). Nakon prikraćivanja šipke do željene dužine na nju je još potrebno nalijepiti tri pera (od prirodnih pera najbolja su guščja ili pureća) pod međusobnim kutom od 120°, te donji završetak strijele tzv. jahač (koji se može i improvizirati komadićima tvrdoga drveta ili usijecanjem utora u zadak šibe) i metalni vrh (šiljak). Jeftina plastična pera i jahači, kao i kupasti metalni šiljci kojih se donji cjevasti dio natiče na vrh trupa strijele, mogu se nabaviti u trgovini športske streličarske opreme. U radu s najmlađim školskim uzrastom treba koristiti isključivo tupe vrhove.

**Tobolac za smještaj strijela** nosi se o pojasu. Za djecu najmlađeg školskog uzrasta i početnike najprikladnije je izraditi zaštitni tobolac od tvrde plastične cijevi u koju se strijela umeće cijelom svojom dužinom. Time se isključuje mogućnost povređivanja nabadanjem na donji završetak strijele, uglavnom suvježbača, u slučajevima nepažljivog saginjanja ili spoticanja.

**Zamka za luk** začas se napravi od tanjeg sintetičkog užeta. Nakon odapinjanja strijele luk iskače iz otvorene šake, a zamka kojom je on obuhvaćen sprijeda spriječit će njegovo padanje na tlo.

**Štitnik podlaktice** štiti ruku od udara tetive. U tu svrhu najjednostavnije je na unutarnju stranu podlaktice učvrstiti školsko ravnalo odgovarajuće dužine.

**Štitnik za prste** prekriva jagodice kažiprsta, srednjeg prsta i prstenjaka štiteći ih od trenja tetive po otpuštanju strijele. Lako ga je improvizirati od komadića meke kože.

**Štitnik za prsa** izrađuje se od kože ili plastičnog materijala, a sprječava zapinjanje tetive o odjeću. U slučajevima kada nema vjetra, a odjeća čvrsto prianja uz tijelo njegova se uporaba može i izostaviti.

#### 4. ZAKLJUČAK

U svakoj školskoj sredini postoje učenici koji se ne opredjeljuju ni za jednu od ponuđenih izvannastavnih športskih aktivnosti. Kao razlog često navode da, primjerice, “tamo treba puno trčati”. U streličarstvu se ne trči, ali se zato mnogo hoda, a i hodanje je vrlo korisno gibanje, ako se odnosi na danas sve zastupljeniju populaciju djece i mladeži koja zazire od intenzivnijih oblika kretanja preferirajući tzv. sjedilački način življenja.

Međutim, daleko je od istine da je u streličarstvu sveukupna mišićna aktivnost vezana isključivo uz hodanje. U natezanje luka potrebno je uložiti odgovarajuću količinu mišićne snage (prije svega ruku, ramenog pojasa i leđa), a povećavanje snage ne ide bez upražnjavanja odgovarajućih vježbi za jačanje tijela.

**Strpljivim i taktičnim radom moguće je postići da se učenik, nakon određenog kraćeg ili dužeg vremena provedenog u neobveznom i fizički**

**nezahtjevnom rekreacijskom “druženju” s lukom i strijelom u ugodnom krugu svojih vršnjaka, sasvim neprimjetno dovede do razine kada će biti spreman učiniti i dodatne fizičke napore kako bi poboljšao svoj osobni radni učinak. Razumljivo je da time neće poboljšati isključivo svoj osobni radni učinak.**

## **5. LITERATURA**

1. Salopek, J. (1984.). Luk i strijela (sport - rekreacija). Zagreb: Sportska tribina.
2. Mađarski streličarski savez (1987.). Obuka streličarstva. Osijek: Streličarski klub “Saponia” (prijevod brošure: Ivica Suk).
3. Íjász lap - stručni časopis Mađarskog streličarskog saveza. Brojevi: 3./1995.; 12./1996.; 4./1997.; 8./1997.; 10./1997.; 11./1997.; 2./2000.; 3./2000.; 4./2000..
4. Hack, A. (1997.). Az íjászat technikája és szabályai. Komárom: Multi Copy Kft..
5. Szöllősi A. (1995.). Nyílegyenesen. Gödöllő: brošura.
6. Trgovina Cico Sport: Streličarski katalog 2001. - 2002.
7. Hrvatski streličarski savez: [www.archery.hr](http://www.archery.hr)