

Kamenka Živčić Marković
Tatjana Stibilj – Batinić
Aida Badić

OSNOVE UČENJA PRESKOKA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

1. UVOD

Nastavni plan i program Tjelesne i zdravstvene kulture (TZK) iz sportske gimnastike u osnovnim školama (MZOŠ, 2006.), uz kolutanja, visove, upore, penjanja i ravnotežne položaje također obuhvaća skupinu gimnastičkih elemenata koji se nazivaju: *preskoci*. Preskok je gimnastička disciplina u kojoj se preskače preko sprave zaletom, sunožim odrazom i uporom rukama o spravu. Osnovne gimnastičke sprave preskoka su: konj i sprava za preskok (stol za preskok u vrhunskoj gimnastici), a kozlić, švedski sanduk i povišenje od strunjača su pomagala koja se primjenjuju u svrhu učenja pojedinih skokova (Piard, C., 1990.). Mjesto za doskoke je zaštićeno strunjačama, a za izvedbu skokova upotrebljava se odrazna daska, koja se nalazi ispred sprave. Skokovi na preskoku sadrže sedam faza: zalet, naskok na odraznu dasku, odraz, faza prvoga leta, faza postavljanja i odraza rukama od sprave, faza drugoga leta i konačno doskok pri čemu je za svaki skok tehnika unaprijed propisana i razlikuje se od skoka do skoka. Zbog njihove složenosti, pojedine faze uče se zasebno, a posebice faza sunožnog odraza, kao i faza doskoka.

Skokovi koji se izvode preko sprave za preskok trebaju biti prilagođeni motoričkim sposobnostima učenika i osnovnom predznanju, dobi i svrsi (ocjena iz predmeta TZK, natjecanje, nastupi u svrhu prezentacija i slično). Uvažavajući princip podučavanja od lakšeg prema težem sadržaju, stručnjak zna prepoznati kada prijeći na nadogradnju učenja preskoka do konačne faze potpune izvedbe pojedinog skoka.

U osnovnim školama izvode se lakše i sigurnije vrste preskoka kao što su: zgrčka, raznoška i odbočka. S njihovim učenjem se započinje tek u 5 razredu, dok se pojedine faze preskoka, kao što su: zalet, odraz i doskok; uče u mlađoj školskoj dobi (1 - 4 razred). Kako bi učenici uspješno svladali tehniku potrebno ih je osposobiti korištenjem niza pripremnih vježbi i predvježbi kojima se utječe na razvoj usklađenosti kretanja, elastičnost odraza te snagu ruku i ramenog pojasa. Pri učenju preskoka naglasak je na velikom broju ponavljanja specifičnih predvježbi, kako bi učenike pripremili za sigurno učenje zgrčke i raznoške, te tako uklonili vrlo čestu pojavu straha pri izvedbi. Uz to, veliku ulogu ima izbor pomoćnih sprava i sprava koje se

preskaču, te zaštita sprave, način čuvanja i pomaganja, visina sprave i udaljenost odrazne daske od sprave.

2. ULOGA I ZNAČAJ UČENJA PRESKOKA U NASTAVI TZK-A

Preskoci su kompleksne vježbe kojima se utječe na razvoj koordinacije, snage i ravnoteže stoga je njihova primjenjivost vrlo široka i raznovrsna. Budući da se zaletom i sunožnim odrazom preskače preko sprave koja predstavlja prostornu prepreku, preskocima se prije svega razvija usklađenost gibanja svih dijelova tijela (opća koordinativna sposobnost), a posebno usklađenost gibanja ruku i nogu kao i orijentacija u prostoru. Također se utječe na razvoj eksplozivne snage nogu (pri odrazu), ruku i ramenog pojasa (odraz rukama od sprave) te dinamičke (prelazak preko sprave) i statičke (doskok) ravnoteže. U nastavi TZK-a preskocima ne utječemo na razvoj brzine, kako bi se to na prvi pogled moglo reći, iz razloga što zalet za zgrčku i raznošku mora biti takve brzine da se skokovi mogu dobro i sigurno izvesti. Preskocima se učenici podučavaju i za svladavanje prepreka koje se koriste u svakodnevnom životu, kao što su: svladavanje viših prepreka zaletom i odrazom, doskakanje s „većih” visina i prelaženje prepreka uz pomoć upiranja rukama. Takve vrste gibanja susreću se i u drugim sportovima (košarka, atletika, odbojka i dr.) te zato gimnastika predstavlja jednu od temeljnih sportskih grana (Novak, D. i sur., 2008.).

3. OSNOVNE UPUTE ZA UČENJE PRESKOKA

Pri učenju i izvedbi preskoka najvažnija je sigurnost učenika. Iz toga razloga skokovi preko sprave se ne smiju izvoditi bez čuvanja i pomaganja. Sigurnost se uspostavlja već u postavljanju sprave u kojoj bi učenici trebali aktivno sudjelovati s nastavnikom. Posebna pažnja se posvećuje pripremi **doskočišta** koje treba: zaštititi strunjačama (različitih debljina); fiksirati ga da ne klizi; ako je blizu zida onda se zid zaštićuje okomito postavljenom strunjačom; mora biti dovoljno dugačko (najmanje dvije strunjače). Početak **zaleta** se označava (crtom na podu) i prilagođava sposobnosti učenika. Ako je prekratak – učenici ne mogu razviti dovoljnu brzinu za izvedbu skoka; ako je predugačak – početnici se u tom slučaju vrlo često zaustavljaju ispred odrazne daske. **Udaljenost odrazne daske** od sprave je iznimno važna i mora biti prilagođena dobi i sposobnosti učenika. Posebna pažnja se posvećuje **visini i stabilnosti sprave** jer u suprotnom može doći do ozljeđivanja. Previsoki „kozlič” može biti nestabilan pa se u tom slučaju koristiti primjerenija sprava za tu visinu (šira i duža) kao što je švedski sanduk, pri čemu treba paziti da dijelovi švedskog sanduka nisu oštećeni jer su tada nestabilni. Kako bi učenici imali bolju orijentaciju gdje naskočiti i gdje hvatati spravu **mjesto odraza na odraznoj dasci i mjesto postavljanja ruku** na spravu označava se (kredom).






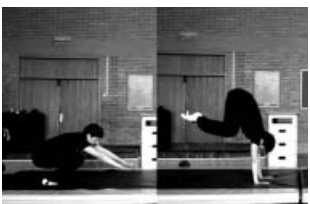



Pri izvođenju preskoka glavna zadaća učenika je pravilno i precizno izvođenje skoka s posebnom pažnjom na siguran doskok. U samoj izvedbi je važno da nema oklijevanja pri izvedbi jer to može uvjetovati ozljeđivanje. Potrebno je da uvijek pokraj sprave bude prisutan nastavnik ili suvježbač, koji sudjeluje u čuvanju i pomaganju pri izvedbi, a time i sigurnosti vježbača. U fazi učenja uvijek se mora imati na umu princip postupnosti (ako dolazi do pogrešaka u izvedbi vraćanje na manje složene vježbe, predvježbe i metodičke postupke). Ako učenici imaju problema pri usvajanju tehnike skokova, s učenjem treba zaključiti na nižoj razini znanja (naskok u upor klečeći na kup strunjača ili švedski sanduk). Vježbanje je poželjno organizirati tako da kod učenika smanji strah koji je uglavnom uzrokovan novošću zadatka (pogotovo pri prvom susretu sa preskokom), težinom zadatka, osjećajem neadekvatne pripremljenosti, visinom sprave i udaljenosti odrazne daske od sprave.

4. PRIPREMNE VJEŽBE I PREDVJEŽBE

Pripremne vježbe i predvježbe su prvi korak u učenju skokova na preskoku. Primjenom pripremnih vježbi (Tablica 1.) utječe se na razvoj motoričkih sposobnosti prijeko potrebnih za izvedbu gimnastičkih elemenata. Kako nisu specifične baš za određeni element već se njima olakšava svladavanje tehnike više gimnastičkih elemenata, pripremne vježbe imaju širu ulogu. Namjena pripremnih vježbi je višestрана: upoznavanje sprave i pomoćnih sprava uz pomoću kojih učenici savladavaju tehniku preskoka (odrazna daska, švedske klupe, sandučići, sanduci, strunjače, „kozlić“); razvijanje motoričkih sposobnosti koje su potrebne za uspješnu izvedbu preskoka kao što su: snaga nogu, ruku i ramenog pojasa, koordinacija i ravnoteža; stvaranje osjećaja za kretnu strukturu koja će se učiti, a koje su ujedno primjenjuju i u drugim sportovima: povezivanje zaleta i odraza, sunožni poskoci, doskoci s povišenja i slično. Kod pripremnih vježbi upotrebljava se što veći broj različitih pomagala: elastične gume, vijače, palice, obruče, atletske (niske) prepone, švedske klupice i sandučice i slično, pri čemu se mora pripaziti da pomagala budu stabilna (ne lopte i medicinke). Pri učenju doskoka mogu se upotrebljavati: švedske ljestve, pritke, različite vrste penjalica, niske klupice i grede ili više naslaganih strunjača¹.

¹ Učenici ne smiju skakati s veće visine od visine svojih kukova.

Tablica 1. Pripremne vježbe za preskoke

		
<i>Slika 1. Sunožni poskoci u mjestu, kretanju, preko prepreka</i>	<i>Slika 2. Sunožni grčeni skokovi u mjestu, kretanju, preko prepreka</i>	<i>Slika 3. Skok s raznoženjem u mjestu, kretanju, preko prepreka</i>
		
<i>Slika 4. Duboki čučnj, pruženi skok</i>	<i>Slika 5. „Zečji poskoci“</i>	<i>Slika 6. Upor čučevići, visoko podizanje kukova</i>
		
<i>Slika 7. Naskok u upor čučevići na povišenje (20 cm), usklon</i>	<i>Slika 8. Naskok u upor raznožno na povišenje (20 cm), usklon</i>	<i>Slika 9. Skok pruženo s povišenja (40 cm), doskok</i>

Uloga **predvježbi** (Tablica 2.) je priprema učenika za učenje određenog preskoka, a usmjerene su na zahtjeve koje im nameće tehnika pojedinog skoka i na njegove faze. Iako je doskok zadnja faza preskoka, iskustvo je pokazalo da ga je poželjno učiti prvo jer današnja djeca imaju sve manje iskustva prirodnog kretanja i doskakanja².

² Pripaziti da doskočište bude pravilno osigurano strunjačama i da učenici ne dolaze u duboki čučanj ili na pružene noge (preveliko opterećenje na zglobove koljena ili kralježnice).

Naučen doskok pomaže i učenju odraza (Živčić, K., 2007.) jer su već usvojili paralelni položaj stopala i imaju iskustvo oslonca „preko” stopala. Naskok na dasku poželjno je učiti potom, pri čemu je važno kroz ranije igre ili gibanja osvijestiti koja je noga odrazna (lijeva ili desna). Time se prevenira česta pojava naskoka na dasku s obje na obje noge iz razloga zbunjenosti često uvjetovanom narušenom koordinacijom zbog ubrzanog rasta oko 12 - 14 godine. Usvojenost naskoka na dasku uvijek je prelaska na učenje preskoka.

Tablica 2. Predvježbe za osnovne školske preskoke

<p>Slika 10. Odrazom visoko podizanje kukova (više povezanih)</p>	<p>Slika 11. Odrazom visoko podizanje kukova s grčenjem nogu – stopala flektirana (zgrčeka)</p>
<p>Slika 12. Odrazom visoko podizanje kukova s raznoženjem – stopala pružena (raznoška)</p>	<p>Slika 13. Drugim odrazom naskok u upor klečeći, zamahom tukama saskok</p>
<p>Slika 14. Trećim odrazom naskok u upor čučeći, usklon, saskok pruženo, doskok (zgrčeka)</p>	<p>Slika 15. Trećim odrazom naskok u upor raznožno, usklon, saskok pruženo, doskok (raznoška)</p>

5. ZAKLJUČAK

Jednom kad ih dobro svladaju preskoci su učenicima najdraži dio gimnastike. Osjećaj njihovog postignuća vidi se na njihovom licu, a osjećaj straha i nelagode zamijenjeni su ponosom i osjećajem da mogu nešto što ni mislili nisu da će uspjeti. Zato je bitno da profesor bude dobro educiran, da već kao student kroz nastavu na fakultetu i angažiran pristup podučavanja doživi vrijednost gimnastičkog sporta kojeg kasnije zna implementirati u područje svog rada, da postoje stručna usavršavanja iz metodike sportske gimnastike, da postoje materijalni uvjeti u školama i zainteresiranost lokalne zajednice za ulaganja u tom smjeru.

Sportska gimnastika kroz dobro vođenu nastavu, kvalitetnog stručnjaka koji zna primijeniti sadržaje u svrhu ciljeva obrazovanja može odlično upotpuniti rast i razvoj od najranije dobi kroz cijelo školovanje. Osim motoričkih sposobnosti, u rukama pravog stručnjaka sportska gimnastika postaje odličan alat za razvitak niza poželjnih osobina djece kao što su ustrajnost, odvažnost, sposobnost koncentracije, samoučinkovitost (vjera u vlastite sposobnosti postizanja zadanih razina izvedbe) pa je svakako zastupljenost gimnastičkih sadržaja u programiranju nastave TZK izazov svakom kolegi u današnjim uvjetima rada koje mnogi nadoknađuju svojim velikim znanjem i entuzijazmom. Želja nam je da vas ovakvim radovima podsjetimo na ljepotu gimnastike koju ćete prenijeti naraštajima koji dolaze.

6. LITERATURA

1. Novak, D.; Kovač, M.; Čuk, I. (2008.). Gimnastična abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.
2. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa (2006.). Nastavni plan i program za osnovnu školu. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa. <http://www.mzos.hr>
3. Piard, C. (1990.). Gymnastique et enseignement programme – applications au lycée et au collège. Paris: Vigot.
4. Živčić, K. (2007.). Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.