

VREĆA KAO REKVIZIT I ŠPORTSKA DISCIPLINA SEOSKIH OLIMPIJADA

Vreća je poodavno poznata čovjeku jer ju je načinio za svoje različite potrebe. Vreća je predstavljala rješenje problema prenošenja i čuvanja stvari određene vrijednosti. Njena svrha je uvjetovala određen oblik, veličinu i estetski izgled.

Zbog toga i nije nikakovo čudo kad se kaže da je vreća odražavala pripadnost određenim društvenim slojevima. Njen razvojni put tekao je od obične do vrlo bogate i vrijedne, da bi opet išao prema jednostavnijem obliku, svrsi i vrijednosti.

Veličina se kretala od vrećice do maže (vrećetine). Danas je ostala u narodu izreka: V zlatu zlato sja! Iz toga se može zaključiti da su postojale vrećice načinjene od raznih materijala protkanih zlatnim nitima za čuvanje zlatnog novca, nakita i ostalih dragocjenosti. Takve tvorevine pripadale su najbogatijima kao posebne upotrebne vrijednosti. Najsiromašniji su poznavali i imali vrećice i vreće od najjednostavnijih materijala.

U novijem vremenu zemljoradničke porodice koristile su vreće izrađene iz lana i konoplje. U tim porodicama vreće su se razlikovale veličinom i izgledom. Moglo se točno prepoznati i reći kojoj porodici pripada određena vreća. Siromašnije porodice nastojale su da im vreća posluži svrsi, a bogatije da se zna kome pripada. Vreće boljih i imućnijih porodica više su se cijenile, jer su bile ukrašavane na poseban način partama (crtama različite širine crvene, plave, zelene i boje trule višnje). Satkane su na tkalačkim stanovima u debljim i tanjim nitima.

Vreća i pojam vreće sve su više ulazili u svijest čovjeka i postajali uzrokom njegova umotvorja. Mnoge priče, izreke, poruge, pjesme, pošalice, pitalice i zagonetke govore o vreći od zlata, srebra i običnoj siromaškoj koja je najdraža jer je stvarana trudom žuljevitih ruku tkalaca.

Nas zanima obična vreća koja je pripadala siromašnim seljačkim obiteljima. Posebno su zanimljive vreće u koje se stavljalo žito i ispunjene su težile od 30 - 100 kg. Ti rasponi vreća prije, u toku radova i poslije njih, poticali su čovjeka da se zabavlja, igra i nadmeće. Sve je ovisilo o količini slobodnog vremena, sastavu težaka, mjestu vrsti radova i dobroj žetvi. Svaka bogata žetva, uz dobro jelo i piće, utjecala je na opće raspoloženje prisutnih. Dovoljno je bilo da se među težacima nađu dva veselija, jača, okretnija momka i sadržaji zabava, nadmetanja i igre mogli su početi na različite načine, po nepisanim pravilima ponašanja.

SLAGANJE PRAZNIH VREĆA

Slaganjem vreća na razne načine pokazala se spretnost, brzina i dosjetljivost težaka. Uzimali su određeni broj vreća (5 do 10 komada) i nastojali ih što prije poslagati na određeno mjesto. Jednom su prazne vreće slagali u niz (jednu do druge), a drugom prigodom presavili svaku upola, nastojali dobiti ljepšu i uredniju hrpu vreća. Zanimljivo je bilo promatrati kada su stavljali vreće na drvenu ogradu ili zategnuto užu u dvorištu. Tražilo se da svaka vreća bude u takvom položaju da što većim dijelom visi, a manjim se oslanja na objesište. Značajna spretnost težaka bila je kada je netko uspio što veći broj vreća staviti u jednu, naslagati ih tako da u vreći zauzimaju manje prostora. Običavali su prekretati vreće. Spretniji je bio onaj, koji je brže preokrenuo više vreća.

VEZANJE VREĆA

Pet ili deset vreća ispunjenih žitom trebalo je što prije, ljepše i brže zavezati odvojenom uzicom ili uzicom pričvršćenom na vreći. Točno se znalo koliko se puta mora duljim dijelom uzice obaviti gornji dio vezane vreće, a koliko puta kraćim. Vještina svakoga težaka potvrđivala se najprije u samom nabiranju otvora vreće, tzv. "šnjitanju", a onda u vezanju. Tu se tražila brzina, vještina, snaga prstiju i šaka.

Prisutni promatrači su "od oka" ocijenili tko je bolje i točnije vezao, a brže se vezanje dokazivalo većim brojem zavezanih vreća. Ukoliko je u tom vezanju vreća točnost i brzina vezanja bila podjednaka, prisutni su poticali vrećasaše - vezače da se okušaju u brzini razvezivanja.

PUNJENJE VREĆA

Najradosniji je čin kada se ima čime napuniti vreća i to što punije. Punjenje i pražnjenje vreća običavalo se u tijeku žetve, poslije radova, za sušenja i presušivanja žita. Uvijek se našlo toliko vremena da se među težacima provede tzv. "nadnašanje" (nadmetanje). U nadmetanju mogli su sudjelovati pojedinci i parovi. Svaki je nastojao "zasipačom" (drvenom posudom) što prije ispuniti vreću određene veličine. U takvom nadmetanju tražila se okretnost, brzina i točnost. Bolji bili su oni koji su u što kraćem vremenu sa određene hrpe "žitnjare" (velike ponjave) uspjeli zasipačom napuniti vreću. Tako je pojedinac sam punio zasipaču, držao vreću, u nju sipao zrnje, što baš nije bio jednostavan i lak posao. Kada su punili u paru, onda je jedan držao i "strknuo", trešenjem i podizanjem vreće omogućavao da što više stane u vreću, a drugi zasipačom grabio, donosio i punio. Znalo se dogoditi da su neki pojedinci i parovi bili u brzini punjenja vreća podjednaki, pa su odlučivali tko će biti bolji pražnjenjem vreća istom zasipačom. Parovi su kod toga zamijenili uloge. Držać vreće praznio je vreću, a prethodni donosilac žita pomagao u pražnjenju pažljivim odsipavanjem u zasipaču.

SLAGANJE PUNIH VREĆA

Posebno zadovoljstvo težacima činile su pune vreće. Ta radost i zadovoljstvo željelo se na neki način podijeliti sa prisutnima. Radost je bila veća za sunčanih dana i u slobodno vrijeme. Iako se o svakom zrnu žita vodila briga, moglo se naći trenutaka i za "raspojasavanje" (davanje oduška od briga i dnevnih poslova) izražavanjem snage, govorom, ponašanjem i oponašanjem. Pogotovo mladići, mlađi muževi, svoju su sposobnost željeli potvrditi određenom brzinom, okretnošću, snalaženjem, umješnošću i snagom. Pojedinačno ili u parovima znali su "zaiveriti" (započeti) slagati pune vreće u vremenu pred glavno jelo ili poslije njega. Uspravno su slagali vreću do vreće u jednom nizu i tako davali oduška svojoj snazi, želji i rivalitetu. Posebice je to bilo značajno kad su gledale djevojke ili mlađe snahe. Vreće su slagali u krug, jednu do druge uspravno, na što manjem prostoru. Nije bio rijedak slučaj slaganja vreća u "križ" (unakrsno) pojedinačno i u paru. Tu se tražila brzina, snaga, okretnost, točnost i ljepota u slaganju vreća. Pojedinaac i parovi, u trenutku završetka slaganja vreća u "križ" poskočili bi na vreće ili sjeli, iskazujući svoje puno zadovoljstvo što su bolji i brži. Bilo je zanimljivo slaganje punih vreća i u kola. Tu se zapažala umješnost da na određenom prostoru što više stane i bude lijepo složenih vreća. Takva su kola svi zapažali u prolazu, cijenili umješnost u slaganju vreća i isticali pojedince, parove i domaćinstva. Znali bi primijeniti narodnu izreku: "Daj Bog više tera!" (Daj Bože više tereta!). Lijegali su potrbuške na zemlju i tražili da se na njihova leđa poslaže što više punih vreća. Vrhunac svoje snage iskazivali su time što su držanjem po pet-šest vreća punih žita dozvolili nekom težaku ili djevojci da sjedne ili skoči na vreće i tako ga do kraja optereti. Tko je izdržao više vreća na leđima, bio je bolji i jači. Pritom se čula izreka: "Bormeš, tvoj je japa jak!"

DIZANJE, NOŠENJE I BACANJE PUNIH VREĆA

Pune vreće radovala su prisutne težake, i u njima su budile osim radne i nadmetačku volju. Mlađi težaci, manje umorni, željeli su se potvrditi u dizanju, nošenju i bacanju punih vreća. Dovoljno je bilo da se nađu na istom mjestu dva ili tri mlađa težačića. Vreće pune žita trebalo je prenijeti u spremišta: hambare, guvna, tavane ili komore. Tako su se pojedinci ili parovi prisutnih mogli iskazati u punoj svojoj vrijednosti i snazi. Gledalo se kako pojedinac podiže, drži i prenosi vreću. Što je brže dizao i prenosio veći teret, to je bio zapaženiji, traženiji i viđeniji. Vreća sa većim teretom bila je očit dokaz snage i moći pojedinca koji ju je bez značajnijih poteškoća uspijevao podići, prenijeti i baciti. Dizalo se na razne načine, a to je bila prednost i olakšanje pojedincu ili određenom paru dizača. Jači dizač bio je onaj koji je uspio podići vreću na takav način da jednom rukom uhvati vrh vreće, a drugom podigne i zabaci vreću na trbuh i rame. Spretnost i snaga pri nošenju vreće iskazivala se na više načina. Jednu vreću trebalo je nositi u vodoravnom položaju na određenu udaljenost raširenih nogu i obuhvatom obiju ruka. Tako noseći vreću moglo se oslanjati i pomagati ruke natkoljenicama nogu. To je bio doista težak i nespretna način nošenja tereta, ali se njime izražavala snaga, izdržljivost i okretnost. Nositi vreću oslanjajući se na trbuh i obuhvaćanjem sa obje ruke, teži je način prenošenja tereta i zahtijeva snagu ruku i trbušnih mišića. Nošenje vreće ispod pazuha, sa jednom ili obje ruke oslonjene na kuku, također je težak način prenošenja tereta. Prenošnje vreće na leđima sa jednom ili obje ruke vrlo je nepodestan način i zahtijeva snagu i izdržljivost



* Vladimir Bratanović i Damir Zrinski odlični vrećaći Sekcije starih športova iz Podr. Sesveta

ruku te nagib tijela. Veća sposobnost takvog načina prenošenja tereta izražava se uspravnošću cijelog tijela. Što je tijelo uspravnije, to je nosač tereta sposobniji i izdržljiviji u nošenju.

Teret se najlakše prenosio na ramenu i tijelo je tada u najpovoljnijem položaju. Takvim načinom prenošenja tereta isticali su se mnogi količinom prenesenih vreća. Posebice su se time isticali oni koji su sami podizali teret, prenosili ga i donosili po kosim ljestvama do tavana i hambara. Znalo se dogoditi da su pojedinci uspijevali prenijeti po tri pune vreće krećući se po ravnom terenu. Snaga pojedinaca bila je tako izražavana da su isti punu vreću od po nekoliko desetaka kilograma uspijevali podići zubima i držati neko vrijeme. Još veću snagu zubiju i vratnih mišića pojedinci su pokazivali time što su punu vreću njihanjem izbacivali ispred sebe na neku udaljenost. Snaga nekih težaka bila je u tome što su uspijevali punu vreću držanu zubima prebaciti preko svoje glave i iza leđa.

PRESKOCI, PREMETI, NASKOCI

Dok bi se mlađi težaci zamorili dizanjem, nošenjem i bacanjem vreća, našli bi načina da promjenom sadržaja nastave s nadmetanjem. Međusobno su počela "nadašanja" običnim preskocima uvis i udalj preko jedne ili više vreća. Preskakivalo se uz pomoć ruku ili bez njih. Skakalo se s mjesta i sa zaletom, sunožno ili raširenih nogu. Vreća se nije smjela doticati nogama, jer to nije bio čist preskok. Preskočivši raznoškom i zgrčkom vreća je morala ostati u prvotnom položaju i nije smjela pasti. Oslonac rukama na vreću trebao je biti ovlaš i jedva

osjetan s neznatnim potiskom na vrh vreće, a nikako s punim osloncem, jer bi se vreća pomaknula i pala. Hrabriji i vješiji izvodili bi u raznim položajima jednostavne premete i leteće skokove, što je ovisilo o spretnosti i sposobnosti svakog pojedinog skakača.

DJEČJE IGRE S VREĆOM

Djeca su za žetvenih radova dolazila do mogućnosti da se igraju i zabavljaju na vrećama i nadmeću međusobno. Rjeđe su se igrali na punim vrećama, jer su stariji u domaćinstvu vodili brigu da ne dođe do oštećenja vreća i prosipanja dragocjenog uroda. Za djecu je bilo najvažnije vrijeme prije vršidbe i vrijeme prije pripremanja određenih uroda žitarica, jer su tada mogli naći više vreća na jednom mjestu. U starije i dotrajaliye vreće su se zavlačili, sakrivali, valjali zajedno s njima, prenosili jedni druge. Igrač sa vrećom na glavi bio je "žmerač" (onaj koji žmiri) i tražio je druge u igri skrivača. Djeca su u vreće stavljala svoje omiljene životinje: mačke, manje pse, zečiče, pijetlove, prenosila ih na određena mjesta. Uvlačili su se donjim dijelom tijela u vreće, pokušavali hodati, skakati, trčati, valjati se, okretati. Nekima je donekle uspijevalo u nakanama, ali ih je većina odustajala zbog nespretnosti i padova, jer bi im se zaplitala noge i gubila ravnoteža tijela. Za pravo učenje u hodanju, skakanju i trčanju nije bilo mogućnosti, jer bi im stariji oduzimali svaku cijeliju vreću, a u pokidanim nije bila zanimljiva igra na dulje vrijeme i složenija nadmetanja.

VREĆA KAO DISCIPLINA STAROG ŠPORTA NA OLIMPIJADI STARIH ŠPORTOVA U BROĐANCIMA

Prva seoska službena takmičenja u disciplini vreće održana su na dječjoj Olimpijadi starih športova u Brođancima 1975. godine. Takmičenje se odvijalo pod nazivom "trke u vreći". U samom takmičenju sudjelovali su ravnopravno uzrastu djece od 1. do 8. razreda osnovne škole. (vidi sliku 1.) Ta prva takmičenja dala su značajan poticaj svim uzrastima djece da zabavom, rekreacijom i takmičenjem ispunjavaju svoje slobodno vrijeme. Svaki takmičar je imao svoju vreću za nastup i prilagodio ju kako bi se u samom takmičenju najbolje snalazio i postizao bolje rezultate. Ti prvi nastupi nisu dali jasnu diferencijaciju što se zapravo pod tim pojmom "trke u vreći" razumijeva, jer su jedni takmičari hodali, drugi skakali, a treći trčali. Pobjednicima su proglašavani prvi, drugi i treći po dolasku na cilj. Na Drugoj dječjoj olimpijadi 1976. čini se određen korak dalje, jer se takmičenje u disciplini "trčanje u vreći" dijeli na uzrast od 1. do 4. razreda i od 5. do 8. razreda, ali se i dalje ne diferenciraju vidovi istoga kao hodanje u vreći, skakanje i trčanje.

SESVETSKA ŠKOLA DISCIPLINE VREĆE U OKVIRU SEKCIJE STARIH ŠPORTOVA, IGARA I OBIČAJA

Pravilno organiziranom radu u ovoj disciplini starog športa počelo se pristupati od 1977. godine u okviru Sekcije starih športova, igara i običaja, u Područnoj školi u Podr. Sesvetama.



Sesvetska škola discipline "vreća". Voditelj Željko Kovačić

Nastupom na 2. Olimpijadi starih športova (u dječjem dijelu takmičenja) učinjen je značajan korak naprijed, jer su natjecanja podijeljena u dvije kategorije. Taj poticaj potekao je iz redova Sekcije starih športova, igara i običaja Podr. Sesveta. Na taj način prevladane su jako izražene psihofizičke razlike u sposobnosti takmičara i svedene na jednu tolerantniju mjeru. Tako su "mali" takmičari postali bliži i ravnopravniji svrstavanjem u dvije kategorije: u kategoriju od 1. do 4. razreda (niži uzrast) i kategoriju od 5. do 8. razreda (viši uzrast).

Najviše se u ovoj disciplini napredovalo u okviru Sekcije starih športova, igara i običaja Podr. Sesveta. U njoj su četiri kategorije vrećasa: prvu kategoriju čine učenici 1. i 2. razreda, drugu kategoriju učenici 3. i 4. razreda, treću kategoriju učenici 5. i 6. razreda i četvrtu učenici 7. i 8. razreda. Ovo je nekako najpravičnija podjela i svi se takmičari s obzirom na psihofizičke sposobnosti nalaze u najpribližnje jednakom tretmanu. (vidi sl. 2)

Prva kategorija vrećasa smatrana je početnim periodom i ne uključuje se u takmičenje na Olimpijadi, da bi se izbjegao preveliki psihofizički napor za taj uzrast. Tom kategorijom želi se putem igre i zabave sa vrećom pobuditi veći interes, razviti volja i sigurnost svakoga vrećasa u samog sebe. Ne opterećuje ih takmičarski kompleks koji je prisutan kod ostalih kategorija (strah od nastupa, prenaplašena želja za isticanjem i pobjedom, doživljaj poraza kao neugodnog osjećaja i osjećaja manje vrijednosti).

TKO MOŽE POSTATI VREĆAŠ?

Voditelj ove discipline umnogome pridonosi pravilnom odabiru budućih vrećasa. Odabirat će ih iz redova svih uzrasta djece, a na osnovi slobodnog dječjeg opredjeljenja i suglasnosti roditelja.

Kao drugi uvjet uzima se opće psihofizičko stanje djeteta. S obzirom da je to dosta složena i naporna disciplina, opće zdravstveno stanje svakog mora biti dobro. Osobito se tu misli na dobro zdravlje dišnih organa, srca, ekstremiteta (nogu i ruku). Izbjegava se uzimanje djece oboljele od epilepsije, jer napori i pretrpljeni neuspjesi mogu samo negativno utjecati na tok bolesti djeteta, njegovu osobnost i opće stanje. Time se ne želi umanjiti pažnja prema djeci s psihofizičkim nedostacima, jer i njima treba pomoći i shvatiti ih, ohrabriti za život i omogućiti im radost življenja. Zbog potrebe da se i takva djeca uključe u rad, jer to pod svaku cijenu žele djeca i njihovi roditelji, potrebno je načiniti primjereni (ili minimalni) program rada u dogovoru sa stručnjacima za to područje (sociolozi, psiholozi, pedagogi). Odmah se nameće etičko pitanje njihovog uključivanja, jer bi i oni željeli nastupati i doživjeti radost uspjeha. Kad bi Olimpijada starih športova mogla u svoje programe unositi i to, učinila bi time još jedan značajan korak dalje u smislu naglašenije humanosti u svezi takmičara. Zsigurno bi bilo dobro da se jednom godišnje i za takvu djecu organizira posebna Olimpijada starih športova ili slično takmičenje takvog ranga.

IZBOR REKVIZITA ZA ODREĐENE UZRASTE

Odabir rekvizita je zaista važan trenutak sa dugoročnim posljedicama za voditelja svake sekcije starih športova. Posebice je zanimljivo promatrati i bilježiti kako se u tome ponašaju najmlađi sudionici. Dovoljno je da voditelj ponudi određen broj vreća različitih veličina i zaista će se od srca nasmijati kako će mu ti najmlađi pristupiti. Što su vrećasi manji rastom, to će odabrati veću i neprikladniju vreću. Skloni su brzom mijenjanju rekvizita u vrlo kratkim vremenskim razmacima. Puni su neke dinamike, nemira, iščekivanja. Taj veliki doživljaj žive na svoj način i raduju mu se s posebnim žarom. U grupi žele na taj način biti zapaženi, biti prvi, istaknuti, u centru pažnje svih prisutnih. Taj nekritičan žar može se na najjednostavniji način prevladati tako da voditelj svojim primjerom pokaže kako bi on odabrao određen rekvizit za sebe. To će učiniti objašnjavanjem i demonstracijom. Retoričkim impulsom ostvarit će suradnju između sebe i djece. Mališani će početi ispitivati, razgovarati, kvalitetnije se uključivati u rad. Njihov interes treba od početka voditi na pravilan put, da se što prije snađu i nađu pravo mjesto svome subjektu i svojoj punoj ulozi. Tako nikako neće biti povrijeđena i dovedena u pitanje njihova radost i želja za sudjelovanjem, brzo će zaboraviti neugodne situacije i shvatiti ih kao šalu voditelja.

Za svaku kategoriju vrećasa odabire se određena veličina vreće. I unutar kategorija zapaziti će se razlike, što opet ovisi o visini svakog pojedinca. Po nepisanom pravilu: mali vrećas vlada vrećom, a ne da vreća vlada njime. To znači da se može brzo, okretno i samostalno uvući donjim dijelom tijela u vreću. Otvor vreće ne smije dosezati više od pazuha. Rekvizit je dobar i prikladan kada ga može na otvoru, bez većih napora, prihvatiti i približiti uz prsa jednom ili sa obje ruke. U donjem prostoru vreće obje noge moraju imati dovoljno prostora

da se slobodno miču i ne zapliću. Vreća ne smije sputavati rad ni kretanje koljenima ni stopalima.

VREĆA KAO DISCIPLINA SA SVOJIM OBLICIMA HODANJE U VREĆI

Početicima ove discipline potrebno je u detalje sve objasniti i dati im cjelovite upute. Najprije se svakog uči odabrati odgovarajući rekvizit i postavljati ga otvorom do linije starta. Mladi takmičar uči i vježba brz i pravilan ulazak u vreću. Potrebno mu je objasniti način držanja vreće jednom i sa obje ruke. Prvi koraci pokazuju se izvan vreće. Te prve korake, bez vreće, mogu vježbati i ponavljati u određenom ritmu i brojiti: jedan, dva. Broji se u početku sporije, što priprema noge za takav način hodanja. Brojanje se ubrzava. Prikladno je upućivati mlade vrećasa na hodanje unazad i ustranu, jer se ti načini hodanja mogu naučiti s lakoćom. Sve ove vježbe rade se bez vreće, jer će se moći lakše savladati sa vrećom. Paralelno s ovim običnim vježbama dobro dođu hodanja s hodaljkama. Hodaljkama se postiže sigurnost tijela u ravnoteži, jer približno se takva ravnoteža tijela iskazuje hodanjem u vreći. Od svih tih predpriprema i priprema i dužine trajanja vježbi, ovisit će kasnije pravilan rad i uspjeh mladih vrećasa. Vreća se ponudi kao nagrada nakon jednog pripremanja i uvođenja djece u ozbiljan i odgovoran zadatak. Ulaskom u vreću stiže se sigurnost i pripremljenost, a time i nada da će svatko u tome uspjeti, postići željeno i napredovati. Čim se svaki vrećas pravilno smjesti u vreću, prihvati otvor rukama, ukazuje mu se odmah na što pravilnije držanje tijela (uspravan položaj). Pri prvim koracima treba izbjegavati sagibanje glave i praćenje donjeg dijela vreće pogledom, odnosno kretanja nogu. Rad nogu se svodi na automatizaciju, da bi se pogled usmjerio na stazu kretanja, praćenje ostalih sudionika u disciplini vreće. Koraci s vrećom su u početku kraći i sporiji, da bi se vježbom produžavali i povećavali brzinom. Stabilnost tijela u tim prilikama postiže se malo raširenim hodom nogu u vreći, tako da se svaka noga kreće uz stijenku vreće. Brži koraci zahtijevaju i mali nagib tijela prema naprijed, da bi se time povećala brzina kretanja. Uz sve to, stalno se vodi briga da vreća ne bude prezategnuta ili prelabava, jer bi mladog vrećasa taj napor mogao jako iscrpiti, došlo bi do premora ruku, gubljenja ravnoteže i padova. Relacije kretanja su u početku vrlo kratke i na njima se traži besprijekorno hodanje po određenim uputama. I to je jedan od uvjeta da se svakoga dovede u mogućnost da relaciju od starta do cilja što lakše, brže i uspješnije svlada. Poslije svakih 3-5 takvih hodanja potrebno je djeci dati odmor od nekoliko minuta, da se trčanjem i igrom odmore i ponovo vrate i osposobe za iste zadatke. U tom radu zapazit će se izrazito sposobne vrećasa o kojima treba voditi računa isto kao i o onima koji će s manje uspjeha svladavati ovu disciplinu. Takva prigoda daje nam mogućnost da istaknemo neke druge vrijednosti slabijih vrećasa vezane za istu disciplinu ili druge discipline u kojima imaju više uspjeha.

SKAKANJE U VREĆI

Drugi po redu vid koji slijedi iza lakšeg i bržeg hodanja je skakanje u vreći. Početni skokovi izvode se bez rekvizita, uče se, uvježbavaju i ponavljaju. Ti skokovi su pojedinačni i kraći, da



Trčanje u vreći vrećasa Sekcije starih športova, igara i običaja Podr. Sesveta

bi se nastavili bržim, duljim i povezanim skokovima. U tom radu navikava se početnike-vrećasa da tijelo iz uspravnog položaja nagnu prema naprijed. Obje ruke se privikavaju na držanje u visini gornjeg dijela prsiju. Najbolji su sunožni odskoci sa doskokom na prste. Potrebno je skrenuti pažnju djeci na pravilno skakanje, kako ne bi doskakivali i prenosili teret u doskoku samo na pete. Osim što je to bolan udarac za tijelo i izaziva potresanje mozga, može ozbiljno utjecati na pojavu kilavosti i pogoršanje takvog stanja. Mekanim doskokom na prste ublažuje se udarac cijele mase čovjeka, doskok čini bezbolnijim. Skokove sa doskokom raširenih nogu i stopala treba u svakom pogledu što više izbjegavati iz prethodno navedenih razloga. Odrasi sa doskocima izvode se ustranu i unazad i na taj način se poboljšava stanje skočnog zgloba, pojačavaju tetive i navikavaju na naprezanja. Takve vježbe traže povoljnu temperaturu zraka i nije preporučljivo izvoditi ih u razdoblju niskih temperatura na otvorenom ili u nezagrijanim prostorima. Dvoranski uvjeti rada sa povoljnim temperaturama u mnogome mogu pridonijeti željenom kontinuitetu priprema i osposobljavanju mladih vrećasa. Za rad u lošim uvjetima potrebna je toplija obuća koja zaštićuje najviše područje gležnjeva. Ako se netko odluči na rad u nepovoljnim uvjetima, onda to neka budu kraće vježbe bez prekida, sa što manje zastoja i nepovoljnog pregrijavanja ili hlađenja skočno-zglobnog sustava. Nakon ovakvih priprema vrećasima se daje vreća da probaju naučeno. Početni skokovi u vreći su nespretni, teški, jer treba u vreći skočiti i doskočiti. Za kvalitetan skok i niz skokova potrebno je elastično držanje vreće rukama, pravilan nagib tijela prema naprijed, skladan odraz i doskok sunožno. Rad potkoljenicama i natkoljenicama je također od izuzetne važnosti i izvodi se tako da koljena maksimalno i slobodno prođu iz nulte točke (mirovanja) u prednje ispupčenje, da pri tome ne zastanu na stijenci vreće, jer lako može doći do gubljenja ravnoteže tijela i pada.

Istovremeno s odrazom od zemlje, treba malo rukom popustiti otvor vreće, omogućiti pravilno kretanje potkoljenica i natkoljenica, a u doskočištu čvrsto držati otvor vreće radi sigurnosti u ravnoteži i svakom doskoku. Vježbanje skakanja u vreći izvodi se u početnim fazama rada na što kraćim relacijama (nekoliko metara), kako bi se napori s rezultatima realno uskladili u okviru mogućnosti početnika-vrećasa. Kako su to stanja sa dosta napora, naprezanja, zamora, teškoća, potrebno je različitim vježbama opuštanja i igranja osvježiti svakog mladog vrećasa, vratiti ga u stanje pune odmorenosti, volje, interesa, želje za radom. Svaki dulji rad zahtijeva češće i duže rekreativne pauze, o čemu treba uvijek voditi računa, jer će se time izbjegavati premorenost i slabljenje interesa za rad. U tom vidu discipline vreće vrlo je vrijedno povezivati naizmjenično hodanje sa trčanjem, jer se povećava izdržljivost, odmara tijelo, pravilno raspoređuju ukupne tjelesne snage. Ujedno se početnika-vrećasa navikava na i izbjegavanje padova sa vrećom, da bi se te neugodnosti prevladale u budućem takmičenju. Pri samom skakanju u vreći treba voditi brigu i o prostoru na kojemu se nalaze skakači. Na određenoj stazi određuje se točan prostor za svakoga, tako da ne smeta jedan skakač drugome i da ga ne ometa u prolazu. Odmah se okreće pažnja da svako namjerno pretjecanje iskakanjem pred drugog skakača nije pravilan postupak i ne dolikuje jednoj čestitoj borbi, jer ne daje mogućnost suvrećasu da normalno prolazi svojom stazom. Otklanjanjem početnih slabosti, u bilo kojem pogledu, razvija se i odgaja čestiti takmičar, što je jedan od značajnih ciljeva ovih učeničkih aktivnosti.

TRČANJE U VREĆI

Treći vid korištenja vreće za zabavu, rekreaciju i takmičenje je trčanje u vreći. (vidi sliku 3) Do njega se ne dolazi naprećac, već je potrebno stvoriti sve uvjete u općoj pripremi svakog vrećasa. Tim vidom svaki vrećas pokazuje maksimalne fizičke sposobnosti, snagu, umijeće skladnog držanja vreće, održavanja ravnoteže i kretanja nogu. Potreban je besprijekorno prilagodiv rekvizit za uzrast svakog vrećasa koji se želi baviti ovom disciplinom. Teren svojom površinom treba biti što ravniji, ne previše tvrd, a nikako mokar i sklizak. Ovaj vid trčanja mora se ostvarivati postupnim i temeljitim pretpriprema. Ozbiljnije se počinje ostvarivati sa učenicima od 3. do 8. razreda. U tim godinama je životna dinamika u stalnom usponu i vrlo izrazita. Pretpripreme zahtijevaju cijelu osobnost budućeg vrećasa i punu aktivnost voditelja. Postupnost i sistematičnost u radu osnovni su preduvjeti, zajedno sa odgovarajućim sadržajima. Svaki sudionik se uči pravilno hodati, skakati i trčati i sve u okviru svojih mogućnosti. Raznovrsno hodanje prva je stepenica rada, a iza nje dolazi postupno i odmjereno ostalo. Hodanje će biti najveći dio rada, upola manje skakanje, a najmanje trčanje. Kako će se povećavati sposobnost u hodanju, tako će se i vježbanje ostalih vidova moći vremenski povećavati. U svakom vrlo je značajno osjetiti i odmjeriti vremensku granicu mogućnosti i izdržljivosti svakog vrećasa. To se može vrlo brzo i lako uočiti gledajući vrećase kod vježbanja i pazeći na trenutak kada se pojavljuje umor, smanjuje preciznost, volja, zalaganje, upornost, javlja se tjelesna prezasićenost i tromost s nespretnošću. Svaka etapa u radu ima svoje početne, srednje i završne sadržajne vrijednosti, ali tako koncipirana da se uvijek u radu ide od najjednostavnijeg-složenijem i lakšeg-težem. Gotovo 75% priprema izvodi se bez rekvizita, a 25% rada provodi se s rekvizitima. Dobre pripreme garancija su većeg dijela uspjeha koji će neminovno uslijediti korištenjem rekvizita. Što više slobodnih načina hodanja, skakanja i trčanja bit će podsticaj slobodnoj osobnosti da ostvari zapažene rezultate, određenu vlastitu

sigurnost, uzdanje u svoje sposobnosti, snage i želju za istinskim nadmetanjem. Vreća treba vrećašu biti istinski pružena kao rekvizit s kojim će se s radošću susretati, zabavljati, naći oduška svojoj mladosti na polju športa i zajedničkog radosnog druženja s ostalim vrećasima. Poželjno je da svaki vrećas zna rekvizit postaviti prije starta, brzo ga na znak "priprema" navući na sebe i prihvatiti jednom ili sa dvije ruke visini prsiju. Početno držanje tijela, prvi koraci i trčanje izmjenjuju se poslije starta vrlo brzo u jednom slijedu, tako da ni u jednom trenutku ne postaju petljanje, zbunjenost, trema i neodlučnost. Uvježbavanje početka trke s vrećom biva presudan čin za svakog vrećasa koji se takmiči. Uz jednu osrednju i stalnu pripremu tijekom duljeg vremena, mogu se očekivati zapaženiji rezultati. Samo trčanje najbolje je u jednoj ravnomjernosti kretanja bilo kraćim ili duljim koracima, što ovisi o širini donjeg zatvorenog dijela vreće. Mogući su padovi, radi kojih se odmah zaključuje da određen vrećas nije dobro postavio tijelo u ravnotežu, odredio ritam kretanja ili je popustio u pravilnom držanju nabranog otvora vreće. Najbolje je trčati tako da se ne njiše previše tijelom lijevo-desno, jer može doći do popuštanja pažnje i dekoncentracije u tijeku trke, promjene tempa trčanja, saplitanja nogu, popuštanja ruku i neželjenog pada. Česti padovi ne dovode samo do slabijih rezultata, nego i do tjelesnih oštećenja ruku, nogu, glave i kičme. Mada pad može imati teške posljedice, ne treba ga tako početnicima prikazivati, jer može u njihovoj svijesti razviti strah, smanjiti učinak truda svih takmičara. Početnički padovi mogu kasnije dovesti do ozbiljnijih padova i posljedica, a to nije ni u čijem interesu.

IZMJENA HODA, SKAKANJA I TRČANJA VREĆOM U TIJEKU NATJECANJA

Dosadašnja takmičenja na Olimpijadi starih športova u Brođancima, u disciplini vreća, nisu dala i omogućila ukupnost primjene svih vidova kao obaveznog i povezanog slijeda rada pravilnih priprema. Svaki takmičar svladava stazu određenim vidom discipline s kojim očekuje i najbolje rezultate. U nekom pogledu to ima opravdanje, ako se gleda na potpunu slobodu izbora discipline na Olimpijadi. Ali što je sa športskog i zdravstvenog stajališta? Može se reći da se zbog toga ne želi organizatorima prigovarati. Voditelji ekipa i pojedinih takmičara najviše su pozvani i obavezni da o tome vode brigu. Najrazumniji prijedlog za sve takmičare bit će onaj koji će i najslabije pripremljenom takmičaru omogućiti ulazak u psihofizičke napore. Stazu bi trebalo podijeliti prema vidovima discipline vreće, da se jasno vidi koliko je svaki takmičar dužan proći u laganom hodu, bržem hodu, skakanju, trčanju. Ovako se vodi stalna briga o zdravlju takmičara, njegovim sposobnostima, naponi se dovode u jednu postupnost naprežanja i umirivanja. Primjerice, ako je duljina staze 60 m, laganim hodom se prolazi 20 m, bržim 15 m, skakanjem 10 m, trčanjem 5 m i ponovo laganim hodom 10 m. Takav slijed napora za svakoga u takmičenju bit će od značaja u tijeku svih priprema predolimpijskog razdoblja, što čini jednake obveze za voditelje i takmičare. Takvom različitošću vidova pruža se mogućnost svakome da izrazi svoje prednosti. U svakom pogledu, prednosti se još više poboljšavaju, slabosti prevladavaju i nastoje svesti na što manju i zanemarujuću moguću mjeru. Rijetko kada će se moći zapaziti dva takmičara s istim sposobnostima, jer se prividno podjednake sposobnosti toliko razlikuju, da možemo govoriti o dva različita tipa sposobnosti. Preporuke za određivanje etapa staza takmičenja disciplinom vreća i nije teško razumjeti i prihvatiti. Svakome se daje mogućnost da u nekom dijelu staze nađe sebe i nadoknadi ono što je propustio, ne zbog nezalaganja, već radi različitih sposobnosti u ukupnom zadatku.

I tako se sve shvaća kao složeni zadatak. Svaka se faza može točno matematički pretpostaviti na osnovi prosječnih vrijednosti, stalnim praćenjem rezultata u pripremnom razdoblju, za svakog pojedinca i grupu natjecatelja. Najviše prosječne vrijednosti upućuju nas kako smo daleko stigli s ukupnim pripremama i trenutnim rezultatima vođenih članova. Tako je dobro doći do najboljih prosječnih dnevnih rezultata, zatim tjednih i mjesečnih rezultata da bi se mogle kroz dulje vremensko razdoblje pretpostaviti godišnje prosječne vrijednosti. Prevelika odstupanja mogu nam biti pokazatelji da je nešto u neskladu sa našom metodologijom rada ili istom utječemo na natprosječne vrijednosti u rezultatima. Promjenjiva metodologija rada znatno pridonosi poboljšanju rezultata, jer različitosti traži nove mogućnosti i vrijednosti, a time povoljno djeluje na interese, volju i upornost pripremanika.

VREDNOVANJE REZULTATA U DISCIPLINI VREĆA

U okviru vannastavnih učeničkih aktivnosti poželjno je da se vrednuju rezultati i ukupna učenička dostignuća. Tako će se svo članstvo još više poticati na rad koji ne traži pretjeranu aktivnost i napore iznad realnih mogućnosti pripremanika. Istina je da će se razlike u uspjesima jasno uočavati, ali ne treba zapostaviti i ostale značajke. Jedni će biti bolji zbog toga što su uspješno savladali sve teškoće u pripremama i samom natjecanju, unutar svoje strukture, dok druge ističemo radi uspješnosti u pojedinom vidu discipline vreća, treće pak zbog zalaganja i radne discipline. Na taj način ne treba previše isticati nečiju pobjedu kao nedostižan uspjeh i djelo izuzetnih sposobnosti.

U svakoga razvijamo svijest o potrebi stalnog rada, zalaganja i realnoj mogućnosti da je sve dostižno, te da je rezultat rada i zalaganja. Takmičiti se treba radi radosti napretka, zadavanja poticaja sebi i drugima. Svaki pobjednik ima i svog pobjednika, a to je neki pojedinac ili grupa pripremanika u drugoj ili istoj životnoj sredini. Prava pobjeda se razumijeva kao rezultat stalnog rada u vremenu. Na taj način učimo jasno razumijevati, djelovati i stvarati suvremenu društvenu i pozitivnu osobnost mladog čovjeka u okviru vannastavnih učeničkih aktivnosti. Time smo jasnije postavili dugoročniji odgojni cilj sa željom stalnog oplemenjivanja svih subjekata u međusobnoj svezi djelovanja i prožimanja. Takav voditeljski i takmičarski kadar poželjan je na Olimpijadi starih športova u Brođancima, na Susretima "Podravina i Slavonija". Jedna viša kvaliteta je međusobno preplitanje voditelja i takmičara. Nečiji bolji i izraženiji rezultati mogu biti poticaj i trenutak da se izmjene iskustva i iskažu realni radni rezultati kroz osnovu i djelovanje u nekom vremenskom razdoblju u vlastitoj i drugoj radnoj sredini. Samo takmičenje razumjet ćemo kao opću želju mladih u iskazivanju poštenih i otvorenih pozitivnih psihofizičkih namjera. Na Olimpijadi starih športova takmičenje u vreći održava se kao opredjeljenje pojedinaca i grupa. Organiziranost bilo bi poželjno svesti u jednu stalnost i na taj način očekivati više zdravijeg interesa i uspjeha tom disciplinom. Kampanjski rad ne koristi ni pojedincu, ni grupi. Pretežno je takav rad i prisutan, a značajniji rezultati su kod nekih više posljedica slučajnosti, nego pravog rada. Time se više škodi nego koristi pokretu Starih športova. Ne možemo se zadovoljiti narodnom izrekom: "Bolje išta nego ništa", jer time potcjenjujemo cjelovit, sadržajan, metodički pravilan rad. Nije dovoljno poznavati pravila igre, izvođenje i rukovanje rekvizitima. Nužno je uvijek ići dalje u razradi priprema, vježbi, takmičenju, obogatiti načine vrednovanja i dati im puno značenje u suvremenim športskim kretanjima. Na ovaj način obogatit ćemo tradicionalno poznavanje, čuvanje stare športske

narodne igre i discipline, bilo kojeg njezinog vida i udahnuti mu suvremenije postojanje, da traje i živi, s nama i u nama.

Ovim prikazom istakli smo športsku stranu, a o pratećoj opremi (nošnji) nije bilo riječi. Konačnoj procjeni športskog učinka nedvojbeno bi bilo potrebno pridodati ocjenu takmičareve nošnje: odjeće, obuće, pokrivala, ukrasa, instrumenata, oružja. Dojam opremljenosti narodne nošnje samo je jedan izraz više i omogućava takmičarskoj trojci da potpunije sagleda dojam i učinak dotičnog sudionika Olimpijade. Uz opremu, poželjno je dati ocjenu bogatstva običaja uz koje su se igre izvodile. Treba ići za tim da se upozna fond i sadržaj usmene narodne književnosti iz kojih je ista igra ili športska disciplina bolje upoznata, naučena, zapamćena. Bogatstvo raznih vjerovanja daje još veću mogućnost u širini sagledavanja određene igre kao cjelovitog saznanja iz neke životne sredine ljudi.