

Hodaljke

U šumovitim predjelima Podravine pastiri su imali hodaljke i njima se služili na razne načine u pojedinim prilikama, a sve je ovisilo o terenu, koji je uvjetovao različite namjene i veličine hodaljki.

Mada su pastiri veći dio godine bili bos i vrlo rijetko koristili svoju skromnu obuću: klompe, drvenjake, kožnate opanke, ipak im je rano proljeće i kasna jesen otežavala kretanje po vodoplavnim terenima, travi, grmlju i blatu. To ih je ponukalo da traže lagan i jednostavan način svladavanja prepreka u traženju izgubljene stoke. Zbog toga i nije bilo čudno vidjeti pastire iz dva različita šumska područja sa hodaljkama različitih veličina i namjene, na što ih je tjerala životna potreba. Često se može vidjeti malog pastira sa velikim hodaljkama i većeg sa manjim, što nam je pomoglo da znamo gdje se nalaze sa stokom i zbog čega im takve hodaljke služe.

Kod prvih hodaljki nije se vodilo računa iz kojeg će drveta biti i koliko će dugo služiti. Sjekli su ih za vrijeme vegetacije drveta da što prije posluže svrsi. Prva iskustva u korištenju hodaljki pokazala su određene nedostatke. Želja za svladavanjem određenih prepreka bila je ispred realnih mogućnosti takvog pastira i njegovih hodaljki, jer su nedostaci hodaljki sve prisutniji u pastirskoj svakodnevnici.

Vrbove hodaljke nisu bile trajne, lomile su se i obeshrabrivale pastire, pa je najčešći izbor hodaljki bio u krošnjama jasika, jasena i graba, jer su ove vrste drveta pokazale prednost pred ostalima po čvrstoći, gipkosti i izgledu. Veličina i jačina hodaljki ovisila je o pastiru i o terenu. Vodio se računa da hodaljke opterećene težinom pastira ne budu labave, drhtave i lako lomljive.

Tako zvano »držalje« (držalo) moralo je biti čvrsto i stabilno, a izdanci za držanje stopala nogu pravilno ukošeni, određene duljine, čvrsti i nepodatljivi. Ako su izdanci za držanje stopala bili bliže zemlji, držala su kraća i obratno.

Izrada hodaljki i ukrašavanje

Najobičnije hodaljke izrađivali su sjekiricom i to je bila gruba izrada, bez naročitog dotjerivanja i ukrašavanja zbog hitne potrebe, a kasnije su ih dotjerivali i ukrašavali. Naročito su se brinuli da ukrase držalo iznad izdanaka (mjesta za držanje nogu), što su radili poslije otsijecanja, dok je još kora bila svježa.

Jednostavno ukrašavanje bilo je skidanjem kore sjekiricom i pastirskim nožićem. Tako se dobivala bijela, crvenkasta i žuta boja hodaljki. Poneki su ukrašavali koru na dijelu za hvatanje rukama sve do nožišta. To je donekle i razumljivo, jer se taj dio lakše drži rukom i manje klizi iz ruku.

Koru su ukrašavali prstenastim izrezivanjem u gušćim i rjeđim razmacima, tako da je držalo dobivalo sivobijeli, crvenkastosivi ili drugačiji izgled. Bilo je i zmi-jastog ukrašavanja držala u širini nekoliko milimetara. Držalo, gdje je bila skinuta kora, obično su ukrašavali urezivanjem prstenasto uskih i plitkih udubina. Ni spaljivanje ostrim i zagrijanim željezom nije bila rijetka po-

java kad su se pastiri nalazili uz vatru i svoje slobodno vrijeme provodili u ukrašavanju drvenih predmeta. Osim što su hodaljke bile u raznim veličinama, različito su se i ukrašavale. Sve je ovisilo o slobodnom vremenu i darovitosti »čepljaša« (pastira, koji uvijek nešto ukrašavaju nožićima, rezuckaju). Dobro se moglo zapaziti koje hodaljke kome pripadaju. Dok su jedni nastojali ukrašavanjem ostvariti najbolje hodaljke, drugi su to željeli postići »smuđenjem« (dimljenjem) i laganim spaljivanjem da bi se »zapekle« (očvrstnule). Pastiri su hodaljke odnosili kući, opkuhivali ih i »smudili« (dimili) u kurnjacima, lagano spaljivali na vatri, ili »opicali« vatom (plamen samo malo seže do predmeta). Takve hodaljke postojale su laganije, čvršće, stalnije, a opkuhane laganim smuđenjem »zagorjene« (zapečene). Visokim hodaljkama prelazili su vodoplavna područja livada, šuma i tražili stoku, ili su je iz visokih trava promatrali. Tim hodaljkama prelazili su trnje, niže grmlje, prostore kopriva, lako gazili po vodi plićih potocića i rječica. Dosizali su do prvih grana drveća i nisu se morali mučiti veranjem po debelim i nezgrapnim deblima višestoljetnih stabala. Mogli su prelaziti prostore obuhvaćene manjim vatrama.

U pastira je svako slobodno vrijeme pružalo mogućnost za igru. Ponajviše je to bilo onda kada je stoka bila na plandištu (prostor za odmor stoke i pod krošnjama drveća). Tu su se okupljali pastiri i započinjali svoju različitu igru.

Njihanje na hodaljkama

U ovoj običnoj igri mogao je biti od jedan, a i više pastira. Dovoljno je bilo za tu priliku imati par hodaljki i igra je mogla početi.

Uvijek su se za tu priliku odabirale one pogodne grane na kojima su slobodno visjele pojedinačne hodaljke i omogućavale pastiru da vrhom nožnih prstiju stoji na zemlji. Činili su za njihanje u istom smjeru kako bi ostali pastiri mogli pratiti koji je od prisutnih u igri uspio načiniti bolji i veći zanjihaj (višenje i kretanje naprijed-nazad, bez doticaja zemlje). To njihanje je moglo biti opasno ako se željelo pod svaku cijenu postići što više viših i boljih zanjihaja. Moglo je doći prejakim zanjihajem do odvajanja izdanaka hodaljki od grane i neugodnog pada na leđa. Vještiji i hrabriji uz zanjihaj pravili su i male vratolomije držeći se jednom rukom, ukrštenih nogu, i spuštali su glavu prema dolje. Njihanje parom hodaljki činili su onda kada su isprobavali čvrstoću i pogodnost takvih hodaljki za zabavu i igru. Na paru hodaljki, u zanjihaju, visu, mogli su izvoditi razne vještine od običnog višenja do okreta tijelom.

Doskok naprijed i nazad

Cilj ovog dijela igre bio je da se što dalje u zanjihaju, otpustivši hodaljke, doskoči naprijed ili unazad. Doskokom na određeni dio zemlje i mirnim zadržavanjem na stopalima nogu nije se smjelo dogoditi da viseće hodaljke padnu, jer takav doskok nije vrijedio. Najbolje do-

skoje ostvarivali su oni pastiri koji su uz visoki zanjihaj znali izvesti i pokret tijekom naprijed ili unazad u trenutku ispuštanja hodaljki iz ruku.

Penjanje na stablo

Oduvijek su pastiri težili određenim visinama i one su bile poseban izazov za njih. Mladi pastiri željeli su doseći visine stoljetnih stabala, doći do gnijezda ptica visokognjezdašica. Da dosegnu prve grane krošnje pomagale su im hodaljke. Bilo je dovoljno »zakvačiti« (obuhvatiti izdankom hodaljke) prvu granu i početi se penjati uz visoko držalo pomoću ruku i nogu. To penjanje sličilo je žabljim plivanjima. Dok su ruke dosegle određenu visinu, noge su se podizale prema gore. Nekim taj način penjanja nije išao lako, jer su se visoke hodaljke njihale i izbacivale tijelo iz pogodnog položaja. Brzi penjači su na lak način uspijevali u toj igri popeti se u krošnje i spustiti iz krošnje dolje.

Prevlačenje hodaljkama

Ovom igrom težilo se odmrjavljivanju snage i ispitivanju umješnosti pojedinaca. Obično prevlačenje izvodili su pastiri uz naznačenu »među« (liniju) šibom, zasjekom sjekirice, šiljčićem, pruženim likom, bičem, štapom, hodaljkom. Nakon zakvačivanja hodaljki, svaki je vukao na svoju stranu. Bolji je bio onaj koji je svojom hodaljkom povukao suigrača ili samo njegovu hodaljku na svoju stranu. Prevlačenje su običavali izvoditi uz trnje, koprive i vatru. Na taj način slabije su kažnjavali »kotobož« (kao da) samo dotiču prstima i stopalima takvih mjesta.

Gaženje i prijelaz vode

Te igre izvodili su najčešće za vrijeme toplih dana proljeća, ljeta i jeseni. Svaki je nastojao hodaljkama što dublje zaći u vodu, hodati u vodi i svladati vodenu zapreku. Najviše su na taj način prelazili potociće, rječice, pliče bare po širini, a rjeđe po duljini. U tome su bili bolji oni koji su uspješno ušli u vodu, dublje zagazili, prelazili je, ali bez silazanja sa hodaljki. Svaki pad ili silazak sa hodaljki izazivao je u ostalih smijeh i ruganje. U toku takvog načina hodanja jedni su drugima dovikivali razne upadice, da bi ih na taj način ometali i doveli do smiješnih neprilika.

Prelaženje brvna

U najopasniju i najzanimljiviju igru hodanja hodaljkama spada prelaženje brvna. Iako su bile dvije podgačke i istesane grede usporode položene jedna do druge, nije bilo jednostavno odlučiti se na takav poduhvat. Lakše je to bilo izvoditi za vrijeme toplijih dana i mjeseci, ali u rano proljeće, kasnu jesen i početak zime bilo je drugačije. Siguran prijelaz ovisio je o površini položene grede i nije bilo svejedno prelaziti poslije kiše, u magli, za vrijeme mrazova i smrzavica. Prisutni pastiri nagovarali su jedan drugoga i obećavali razne ustupke u okviru svojih mogućnosti. Dok je netko bio pred donošenjem konačne odluke, svi su običavali govoriti: »Baš se ne ufaš! Bojiš se! Straj te je! Buš pal!« U trenutku odluke predbacivanje prestaje, svi šute i prate hodača kako prelazi hodaljkama brvno. prvi koraci su teški, a posebice oni kada se netko nalazi na sredini brvna, jer naprijed ima toliko koliko je prošao, a nazad se sramota vratiti. Uz mali neoprez i nesiguran zakoračaj hodaljkom hodač pada u vodu, što izaziva pravi prolom pastirskog smijeha i ruganja: »Ivina je štroubunkno!

Coprnice so ga hitile! Kača ga je smičila z repom! Si kmukači kmukajo!« I dok izlazi iz vode, mokar i u skromnoj pastirskoj odjeći, većina viče: »Glete, glete, kak zgledi! Neje sličan nase! Kaj je iskal, to je dobil! To ti i treba, lakomuš!« Možete zamisliti kako je bilo za vrijeme prvih jesenjih mrazeva, a na skliskoj brvi i uz škrtu pastirsku vatru ispaštati svoje krive korake i preveliko samopouzdanje. Ali, to je dio jednog bogatog pastirskog života provedenog u igri, šali i porugama.

Prekoračivanje debla

Visokim hodaljkama pastiri su običavali, u šumskim predjelima, prekoračivati porušena debla. U toj igri svaki je sa obje hodaljke morao uspješno prekoračiti debla, da pri tome ostane na njima. Uspijevali su to izvoditi na taj način što su se jednom hodaljkom i nogom priljublivali uz debla i postigli uporište i sigurnost u ravnoteži, a drugom nogom oprezno prekoračivali i osloncem na nju povlačili drugu nogu sa hodaljkom.

Hodaljkama uz Ivanjski krijes

U donedavno tradicionalnom običaju loženja Ivanjskog krijesa sudjelovali su svojim hodaljkama mladi i stariji pastiri. Običaj je bio da u početnom loženju vatre nekoliko hodača načini kolo (zatvore krug oko vatre) stajanjem i kretanjem čas udesno, čas ulijevo. Kako se vatra razgarala, tako su oni širili kolo. Kad se pravo kolo djevojaka, žena, mladića, muževa zavodilo oko krijesa, hodači su stajali iza njih i pratili ga. Dogorjevanjem vatre, a time i prestankom vagnog dijela običaja, hodači su se igrali prelaženjem vatre, povlačenjem, preskokom, guranjem i dr.

Guranje glavama i leđima

Dok su sve mogućnosti igranja iscrpili na hodaljkama, pastiri su provodili guranje glavama i leđima. Tražila se spretnost, snaga i brzina izmicanja u ovoj igri spretnosti i snage. Dva hodača, približno podjednake snage, došli su jedan do drugoga na hodaljkama, glavama se međusobno dotakli i počeli potiskivati. Cilj je bio potisnuti slabijega, izbaciti ga sa hodaljki i iz igre. Potiskivanje leđima bio je sličan način, ali isto sa željom da se slabijeg svlada i primora na iskakanje sa hodaljki. Do pobjede u ovim igrama dolazilo se i na taj način što su pojedinci vješto izmicali glave ili leđa i doveli svoje suigrače do pada na hodaljkama jer su izgubili ravnotežu.

PRIPREME MLADIH TAKMIČARA

Stoj na hodaljkama

Prvi korak u vođenju mladog takmičara je svladavanje stajanja na hodaljkama. Nikako ne treba dozvoliti nerazumno korištenje hodaljki i prebrzo nastojanje da se svlada stajanje na njima. Nagli pomaci tijela prema naprijed i unazad, zbog nesigurnosti držanja stopala na nozištu, previše opterećuju kičmu i pojačano je iskripljuju i osjećaju bol, što ni u kom slučaju nije poželjno zbog općeg interesa za zdravlje. Najbolje je početi pravilnim zakoračivanjem na jedno i drugo nožište, ali naslonjenih leđa uz čvrstu i stabilnu ogradu, što uspravni je stablo, ili uz leđa bilo kojeg voditelja. Na taj način se tijelo dovodi u onaj položaj, koji je u početnom dijelu najmanje škodljiv. Time se stiče određena sigurnost u prostoru, pravilnost kontrole držanja stopala, tijela i položaja ruku na držalu. Ove vježbe ponavljaju se u

kraćim razmacima više puta i što dulje traju, dovode mladog i budućeg takmičara do jednog visokog stupnja samopouzdanja, što će biti za njega poticajno. Svako neprirodno držanje tijela sa mogućim pomicanjima prema naprijed–nazad, lijevo ili desno, u početnoj fazi rada s mladima, treba nastojati što prije prevladati i samo težiti što uspravnijem držanju tijela i održavanju pravilne ravnoteže. Držanje ruku na određenoj i prikladnoj visini držala hodaljki također treba pravilno razmjestiti i postaviti da omogućavaju sigurnost cijelog tijela u što stabilnijem položaju. Taj rad s mladima je pogodan kad istovremeno radi grupa istih početnika i nije veća od 5 do 10 članova. Voditelj se nalazi pred njima na dohvatnoj udaljenosti i može proširenom vidnom zonom istovremeno pratiti sve što rade, odmah im pomoći u otklanjanju nedostataka i zapaziti pravi rad svakog pojedinca.

Pripreme stopala i ruku

Vježbama pripreme stopala i ruku ostvaruje se navika pravilnog stoja na nožištu i držanje ruku na držalu. Za to su vrlo prikladne metalne ograde s profilom šipaka bar od 12 do 20 mm, visine 120 cm i razmakom među šipkama 15 do 25 cm. Ovo omogućuje svakome da se nađe u približno istoj situaciji stabilnosti kad vlada hodalkama. Postupno vježba svaki zakoračaj na poprečnu šipku svakom nogom s tim da je dovodi stopalom u položaj početka pete i čvrsto ostane stajati. Kako čini kojom nogom zakoračaj na tzv. nožište, tako istovremeno i rukom iste strane tijela hvata određeni dio gornjeg dijela ogradne šipke. Ujedno uspravlja tijelo i ispruženim nogama stoji što pravilnije. Koljena ne smiju »klecati« (pomicati se) prema naprijed, jer se time narušava pravilno držanje tijela na hodalkama. Taj staj treba kraće potrajati, jer zamara stopalo noge, ali omogućava pravilno vraćanje na početak ove vježbe. Dok se početnik drži obim rukama za šipke, silazi postupno na lijevu i desnu nogu i oprezno ispušta rukama šipke, ali tako da ovu radnju ne prati pogledom, jer će tako naučiti loše hodati na hodalkama. Tu koordinaciju pokreta nogu i ruku treba nastojati vježbanjem i ponavljanjem upravo automatizirati, da se pokreti ne moraju pratiti pogledom, jer se pogledom prati staza pred sobom i lijevo i desno od sebe. Vježbe rukama mogu se vršiti stiskanjem prstiju i držanjem batine promjera 30 mm. Ovom vježbom postiže se sigurnost držanja i osjećaj za predmet u njoj, što će kasnije biti presudno u takmičenju.

Stoj na hodalkama uz asistenciju voditelja

To bi bilo nekako treća faza rada u privikavanju početnika na hodaljke. Pojedinačnim radom, uz dosta objašnjavanja i demonstriranja, pojedinca se upućuje kako će na najbolji način izvoditi početno stajanje na hodalkama. Dovoljne su jedne niske, čvrste i stabilne hodaljke za obučavanje i privikavanje. Voditelj postavi određenu grupu početnika – hodača u vrstu i s hodalkama stane 2–3 m unazad od sredine grupe. Poziva svakoga pojedinačno da uz njegovu pomoć ponovi naučene radnje, a voditelj čvrsto, u uspravnom položaju, drži hodaljke. Sada početnik nema oslonac za leđa, jer se s voditeljem sreće u radu sučelice. Ponovo je bitno da se tijelo pravilno uspravi, stopala nogu drže na nožištima u vodoravnom položaju, dok se rukama držala priljubljuju uz svaku nogu i pogled usmjerava ispred sebe.



Dražen Cugovčan, velemaistor hodaljki, višestruki pobjednik OSS u Brodancima (kraće hodaljke)

Sigurnijima treba omogućiti da kraće vrijeme u mjestu što mirnije stoje i održavaju pravilnu ravnotežu cijelog tijela.

Propisna obuća, veća sigurnost

Za uspješniji put k ovladavanju hodanja na hodalkama pravilno odabrana obuća puno će pomoći. Najbolje su cipele koje priliježu uz noge, povrh gležanja i imaju izraženiju petu. Gornji dio obuće čuva zglobove gležanja od pojačanog i mogućeg iskrivljavanja i iščašenja. Deblja peta pokriva cijelo nožište i omogućava sigurniji pomak hodaljki prema naprijed. Ovdje je potrebno istaći i posljedice koje slijede nakon dugotrajnije uporabe loše obuće za hodanje i trčanje na hodalkama. Noga postaje nesigurna, podložna uganuću, istezanju tetiva i iščašenju zglobova. Zbog niske pete ili ravnog potplata i najboljim hodačima isklizavaju noge sa nožišta, tijelo gubi ravnotežu zbog nesigurnog težišta, hodač gubi tempo i trku. Iskustvo je pokazalo to na primjeru Božidara Serbedije, koji je zbog loše obuće izgubio prvo mjesto na OSS u Brodancima. Prihvaćanjem savjeta voditelja (Z. K.) i korištenjem pravilne obuće tri puta zaredom je pobjeđivao na Olimpijadi starih sportova i postao najboljim hodačem olimpijade.

Prvi koraci hodalkama

Prve korake najbolje je da početnici svladavaju na što nižim hodalkama i nožištima bliže zemlji. U tome prve naučene radnje dolaze do izražaja. Nikako ne smijemo dozvoliti hodanje na onim hodalkama čija su nožišta nepodesna (previše ukošena prema gore, vodoravna, uska i kratka). Nožište treba biti takve duljine da svojim većim dijelom omogućava siguran stoj na nogama u podesnoj obući. Svako kraće i polovično nožište onemogućava sigurnost stajanja i stabilitet noge, što obeshrabruje svakog početnika i dovodi do neuspješnog koraka i neuspjeha. Razmaci hodaljki za siguran i pravi početni korak takvi su da ne idu previše u širinu i preusko uz tijelo. Razmak je pravilan kada omogućava sigurnost stajanja i vladanje rukama držalima hodaljki. Usporednost iskoračaja podesnijom nogom i držanje rukom čini se istovremeno kao i prenošenje težine tijela na istu hodalku, dok se druga hodalka dovodi u položaj prve laganim povlačenjem po zemlji. Dobro je tom prigodom da voditelj naglasi slijedeće: »Priprema, stoj!, hodaj! jedan-dva, jedan-dva! Stoj! Odmori!« Za vrijeme priprema početnik prihvaća objema rukama držala hodaljki i stavlja stopalo pogodnije noge na nožište hodaljke. Kod radnje »stoj!« uz pomoć ruku i nagiba tijela prema naprijed oslanja se na prvu nogu i drugom staje na drugo nožište hodaljke. U položaju »stoj!« uspravlja tijelo i održava ravnotežu kratko vrijeme, da bi zatim počeo odmjerenim i kraćim koracima prve pravilne korake na hodalkama. Svaki dulji početni korak dovodi ga u položaj nesigurnosti i gubljenja ravnoteže, a time i do nepoželjnog i prijevremenog silaženja, što nije interes voditelja ni početnika. Ravnomjernim brojenjem potiče se hodača na određeni ritam izmjene koraka i ustaljenost. Prema visini svakog početnika određuje se i duljina koraka, koji treba biti što prirodniji, a nikako usiljen i neodgovarajući. Na ponovni povik »stoj!« svaki se zaustavlja i dovodi obje hodaljke s nogama u paralelan položaj, uspravlja tijelo i nastoji postići što stabilniju ravnotežu. Prilikom uzvikivanja »odmor!« svaki će spustiti najprije jednu nogu dolje, a zatim drugu i odložiti ispred sebe hodaljke. Nakon toga je uputno da početnici-hodači odgovarajućom igrom razbiju prisutan zamor i ponovo se pripreme za hodanje. U početnim hodanjima stanke odmora su češće, jer su zamori veći i s više igara brzine tijelo se odmara, a naročito treba voditi računa o nogama i rukama. Početnicima se postepeno staza hodanja povećava i omogućava svladavanje tehnike hodanja hodalkama metodom igre i povećanim interesom za što većim svladavanjem prostora. Ti prvi koraci tako zvane sigurnosti izvode se na što povoljnijem terenu, gdje je dosta trave na ravnoj i dobroj zemlji koja ne omogućava propadanje hodaljki. Rosne i vlažne terene treba izbjegavati u početku, jer mogu dovesti do sklizanja i padova hodača sa hodaljki s neugodnim posljedicama. Najpovoljnije pripreme početnika provode se na onoj dnevnoj temperaturi koja ne zamara organizam i ne dovodi hodača u bezvolju i nezainteresiranost. Ako dođe do toga kod većine početnika, bolje je početi nekom drugom disciplinom.

Ubrzani koraci

Slijed ubrzanih koraka počinje onda kada su hodači dobro svladali sve elemente pravilnog hodanja na hodalkama. Ti brzi koraci i nadalje ostaju odmjereni, što znači da moraju biti kraći, ali brže ići prema naprijed. Dovoljno je da se izvode na kraćim relacijama i nadopunjuju izmjenu bržeg i sporog hoda, kako bi se svaki

takmičar mogao odmoriti. To je prava prilika da se svakom takmičaru pokaže najkraća staza, a to znači da ne smije krivudati lijevo ili desno. Na taj način ga učimo i navikavamo da u svojoj stazi održava pravac i ne smeta učesniku lijevo ili desno od sebe. Sto su koraci brži i gušći ruke igraju sve veću ulogu u pravilnom držanju držala hodaljki i njihovom stabilnom vođenju. Svako olabavljanje držala hodaljki neodgovarajućim držanjem ruku dovodi do nepoželjnih pomicanja, iskrivljavanja, što otežava kretanje i zamara cijelo tijelo. Takvog učesnika odmah se zapaža kako se muči, preznajava, stenje i zaostaje u hodanju, povećava napore, a smanjuje očekivane rezultate.



Stoj na hodalkama (drugi slijeva najpravilniji)

Trčanje hodalkama

Ovo je jedan od najtežih načina kretanja pomoću hodaljki. Zahtijeva kompletnu ličnost u smislu psihofizičke ravnoteže. To se postiže dugotrajnim pripremama, vježbanjem i usavršavanjem tehnike. Ukupno zdravlje i velika motiviranost su značajke jednog uspješnog trkača hodalkama s vrhunskom tehnikom. Ovaj vid kretanja hodalkama traži odgovarajući temperament učesnika. Trčanjem se omogućava pravilan način korištenja vlastite tjelesne energije. Za ovaj vrlo zanimljiv i naporan način mogu se uspješno izvoditi pripreme brzim hodanjem i trčanjem preko približno debelih batina, u pravilnim razmacima brzog koraka i trka bosim stopalima i u odgovarajućoj obući. To se može kombinirati i sa čvrstim držanjem hodaljki u ruci i njihovim pomicanjem ispred sebe prema gore i dolje. Te dvije radnje pridonijet će znatnom napretku u prevladavanju napora i psihofizičkih teškoća koje se inače javljaju prilikom trčanja na hodalkama.

Pravilna izmjena laganog, bržeg hoda i trčanja

Ovo je određen ritam kretanja na hodalkama kojim se pravilno raspoređuje svladavanje staze kretanja. Za početnike ove discipline dobro je rasporediti duljinu staze tako da prelazi laganim hodom 15 m, 10 m bržim i

svoga 5 m trkom. Takav način izmjene ritma omogućuje pravilna zagrijavanja za rad uz postepeni napor. Mali dio staze podređuje se najvećem naporu tijela, što je normalno, zbog postepenosti krivulje napora, koja tako i prirodno može rasti u organizmu. Normalno je privikavati tijelo i na slijedeći ritam u disciplini hodalkji. Istu duljinu staze prelazi učesnik 10 m laganim hodom, 10 m bržim, 5 m trkom i 5 m laganim hodom. Krivulja napora ima postepen rast, sve do duljine od 25 m, ali i svoj pad na 5 m duljine. Taj način kretanja podesan je u onoj prilici kada sudionik na hodalkama izrazi značajnu prednost pred drugima i ima vremena za postepeno smirivanje razbuktales snage svoga organizma. Još bi bio logičniji slijed kretanja na istoj relaciji takav da sudionik polako hoda 10 m, brže 5 m, trkom 5 m, brže 5 i lagano 5 m. Tada bi krivulja napora rasla prirodnijim putem i padala po prilici isto tako, pa bi za orgnaizam to bilo i najprikladnije. Postoji još niz kombinacija u izmjeni laganog, bržeg hodanja i trka, a sve ovisi o voditeljima i učesnicima u toj disciplini. Trk od početka starta do određenog cilja najveći je napor, koji organizam podnosi na hodalkama i zahtijeva dugovremene pripreme i navikavanja na napore. Tada se s pravom može govoriti o izuzetno uvježbanim i razvijenim psihofizičkim sposobnostima pojedinaca i grupa hodača i trkača na hodalkama. Bez stalnosti i povezanosti rada tokom cijele godine ne mogu se očekivati značajniji rezultati i uspjesi u ovoj disciplini. Gotovo zaljubljena predanost rekvizitima i stalnim radom s njima mogu se očekivati zapaženiji rezultati. Svako forsiranje bržeg hoda i trčanja, bez određenih postupnih priprema i na dulje vrijeme, može donijeti nepoželjne posljedice kako za pojedinca tako i za cijelu grupu pripremanika. Svakako to će se odraziti na preosjetljivost pojedinih nožnih tetiva i sklonost zglobova gležnja na iščašenje, o čemu treba voditi računa vrlo ozbiljno. Doprinosu invaliditeta ne treba nikada svjesno prilaziti, već ići za tim da se on što prije otkloni sistematskim radom i da se poboljša opće stanje zdravlja svakog člana naše zajednice. U općem smislu poboljšanja psihofizičkih sposobnosti ova disciplina kao dio vannastavnih aktivnosti, može u mnogome pridonijeti u formiranju pravilno orijentirane socijalističke ličnosti našeg samoupravnog



Šerbedija Božidar, velemaistor na hodalkama, trostruki pobjednik OSS u Brođancima

društva s pozitivnim vrijednostima i sposobnostima za prevladavanje određenih slabosti u svojoj ličnosti i kolektivu.

Djelokrug rada s hodalkama proširiti

Hodaljke pružaju u suvremenoj školi različite mogućnosti korištenja, zabave, igre, nadmetanja i takmičenja. Njima se može hodati udesno i ulijevo, kružiti u mjestu jednom hodalkom, hodati unazad, hodati po stepeničastom terenu, plesati pojedinačno, u paru, grupi, igrati mali nogomet, prenositi teret na leđima, skakati pomoću jedne hodalkje, štafetno hodati i trčati. Umješnost korištenja hodalkji ovisi o voditeljima i sposobnostima članova grupe Sekcije starih sportova, igara naroda i narodnosti.

Vrednovanje rezultata u disciplini hodalkje

Prva službena natjecanja u disciplini hodalkje počela su 1975. godine na Olimpijadi starih sportova u Brođancima (Slavonija). Cijelo takmičenje vode na nogometnom igralištu suci. Hoda se ili trči na duljini polovine nogometnog igrališta, s time što je vanjski dio igrališta start, a cilj sredina igrališta. Pravilan početak starta označava se točnošću držanja hodalkji rukama do početne linije i kretanjem na određeni znak zviždalkom. Start postaje neuspješan za svakoga takmičara koji prije vremena kreće ili povrijedi liniju početka polaza. Kasnije se može početi sa kretanjem i to se ne uzima kao negativan početak. Međutim, dolazak do cilja različit je i sa dosta problematičnosti, što se tiče jasnoće vrednovanja glavnog i pomoćnih sudaca. Pobjeđuju najbrži i onaj koji je najmanje silazio sa hodalkji. Svaki učesnik s 3 silaska s hodalkji doživljava diskvalifikaciju. Ranglista pobjednika određuje sa od 1. do 3. mjesta u dvije kategorije. Prvu kategoriju čine učenici od 1. do 4. razreda. U drugoj kategoriji su učenici od 5. do 8. razreda osnovne škole.

Dosadašnja takmičenja pokazala su jednu veliku šarolikost u izboru rekvizita i vrednovanju rezultata. Možda je ta šarolikost izbora rekvizita u početnim takmičenjima imala svoju vrijednost, jer je pokazala bogatstvo korištenja rekvizita, ali kasnije je postala kamen spoticanja. Takmičari se nikako ne mogu naći u zaista pravom i realnom takmičarskom trenutku i vremenu sa različitim rekvizitima, a to se misli na njihovu duljinu, koja je nedopustivo različita. Na prvi pogled zastrašujuće djeluju visoke hodalkje i takmičar na njima makar bio malen, u odnosu na onoga koji je na vrlo niskim hodalkama. Ali što će pokazati takmičenje, to je druga stvar. Takmičar s visokim hodalkama počeo je, vjerovatno, s dugim koracima, ali onaj na malim hodalkama, prelaziti će u oštar trk, u većini primjera stići prije na sam cilj. I što se sada događa nije teško zaključiti. Naziru se pobjednici, a problemi ostaju i dalje neriješeni. Jednakopravnost učešća u takmičenju je narušena. Ovo ne dovodi do želje za omasovljivanjem ove discipline takmičarima, već svodenjem na pojedince, specijaliste ili petorku pravih majstora. Druga stvar se u toku takmičenja ne prati dovoljno korektno, a to je kako brzi pojedinac ili grupa takmičara postupa s ostalim sudionicima u takmičenju. Bržima se dopušta skretanje u stranu i u onim prilikama kada su takmičari gotovo poravnati, a time presijecanje puta, namjerno zaustavljanje i ometanje. Ne uzima se u obzir nečija namjera ili nespretnost kada dovede drugoga takmičara svojim hodalkama da padne, da side sa hodalkji, ili odustane

od daljnjeg takmičenja. Nije svejedno u takmičenju vidjeti dva ili tri različita načina kretanja, od laganog, brzog do samog trka. To upućuje na to da se u ovoj disciplini dovoljno ne razlučuje što je što. Zato bi bilo poželjno i kao jedna dobronamjerna preporuka da učesnici od 1. do 4. razreda osnovne škole lagano ili brže hodaju a učesnici starijih uzrasta da se takmiče trkom, što bi bilo i razumljivo s obzirom na napore koji se na hodaljkama ispoljavaju za vrijeme takmičenja. Postoji još jedno logičnije rješenje učešća u takmičenju, a to je da svaki učesnik duljinu 50 m prelazi 25 m hodom, 15 m brzim hodom i 10 m trkom što bi omogućilo sumiranje vrijednosti postignuća u sva 3 načina takmičenja na hodaljkama, a to bi organizmu bili prilagodljivije i korisnije za opće zdravlje mladih učesnika. U vezi samog cilja ostaje još jedno otvoreno pitanje, a odnosi se na pad pred samim ciljem, dok ga drugi istovremeno prelazi i taj pad pridonio je nenamjerno bilo kojim načinom, iako gotovo neopaženo. I sada sudac prevladavajući kompleks nezamjeranja proglašava pobjednikom kotobož »čistunca« (nevinog) koji je uspravnim hodaljkama ušao u cilj. Dogodi se i to da takmičar u određenoj prednosti dođe u neopriliku, da mu se polomi jedna hodaljka, a do cilja ima svega 2 do 3 m pa skaćući na jednoj hodaljci prolazi ciljem. Zbog ovakvih mogućih primjera nastaju upravo bespotrebne rasprave, da li priznati ili ne prvo mjesto, ili bilo koje od prvog do trećeg. U takvim trenucima pobjeda takmičara sasvim je ispravna ako je na mjestu loma jedne od hodaljki nastavio skakati jednom nogom i prošao ciljem. Pobjeda ne bi bila ispravna, ili postizavanje bilo kojeg mjesta, ukoliko bi takmičar zbog iste neoprilike jednostavno došao do cilja ne pokušavajući koristiti preostalu hodaljku ili dobačenu drugu. Ne primjenjuje se još jedna mogućnost, a ta je da iza svakog takmičara ide pratilac sa parom hodaljki i u trenutku loma bilo koje da mu pomogne, što bi bilo potpuno ispravno. Dolazi do spornih situacija kad 2 ili više takmičara istovremeno stignu na cilj. Jedni predlažu određivanje mjesta prema stazi, drugi bacanjem novca, a treći ponavljanjem trke. Ni jedno, ni drugo, ni treće rješenje nije ispravno, jer su takmičari završili takmičenje u redovitom vremenu i ostvarili pravilno svoje rezultate. U takvoj prilici najpoštenije je sve proglasiti prvicima, jer to u stvari i jesu.

Pri tome nije važna ona nagrada koja je predviđena samo za jednoga, važnije je od svega toga što je njih više u određenom takmičarskom vrhu, a posebice iz različitih sredina. Disciplina hodaljki pruža voditeljima takmičenja svestraniji pristup cjelovitijem sagledavanju ove discipline. Ni u kom slučaju ne bi se smjelo prelaziti mimo vrijednosti koje bi trebalo razvijati, poticati i bolje sagledavati. Početni stoj na startu vrijedan je trenutak i elemenat za vrednovanje pravilnog držanja tijela i održavanja ravnoteže, dok svladavanje cijele staze omogućava više. Može se ocjenjivati lagan i brzi hod, trk i sama koordinacija rada ruku i nogu u toku takmičenja. Širinom pristupa vrednovanju nastupa takmičara u ovoj disciplini dobili bismo i veću vrijednost određenih postignuća. Dok bismo jednom dali nagradu za pobjedu, drugom možemo dati određeno priznanje za ukupan dojam u vezi njegovog nastupa, na osnovi tri mišljenja pomoćnih sudaca. Istina, povećanjem ovih nagrada povećali bismo i izdatke organizatora, ali višestruko bismo dobili i time otvorili vrata prevladavanju jednostranosti. Ovdje treba otvoreno reći da smo sužavanjem discipline hodaljki na uzrast pionira i omladinaca osnovnih škola učinili polovičan posao, jer u seniorskoj konkurenciji te mogućnosti takmičenja nema. Baš zbog toga nekome se pruža prilika takmičenja najviše 8 godina i poslije toga aktivnosť u toj disciplini za takmičare prestaje. To je za pokret starih sportova velik gubitak i promašaj, posebice na Olimpijadi starih sportova u Brodancima. Skraćivanjem vijeka trajanja nekoj disciplini, a to je baš sa hodaljkama, skraćujemo put omasovljavanja u bazi, što nas neće daleko dovesti u nastojanjima da pobudimo jedan veći i plodonosniji interes mladih. Ovime smo onu uzlaznu liniju razvoja jednog takmičara, ili grupe njih, jednostavno na neprirodan način zaustavili, ne misleći pri tome koliko nam to donosi štete u budućem radu. No, netko će reći ako takmičar voli tu disciplinu i istinski se opredijelio za nju, i dalje će raditi, makar i samostalno zbog vlastite rekreacije. Tako bi trebalo biti, ali njemu nije više omogućeno takmičenje i razvoj tog takmičarskog duha, što ga je nizom godina poticalo i vodilo naprijed. Ovdje se nazire problem za sve organizatore i voditelje i trebalo bi ga svestrano razmotriti i što prije ispraviti učinjenu grešku.