

OBUČAVANJE I UVJEŽBAVANJE TEHNIČKIH ELEMENATA IZ ATLETIKE ZA STUDENTE STRUČNIH STUDIJA

Slaven Dragaš, prof. ¹

¹ Veleučilište „Marko Marulić“ u Kninu

Sažetak

U radu o kojem sam pisao vodio sam se smjernicama kako da bude što pristupačniji studentima stručnih studija navodeći sve aspekte koje bi im bili dodatni motiv za treniranje atletike. Predznanja koja su im deficitarna upotpunio sam prilagodljivom formom tako da im ovaj uradak bude što prihvatljiviji i to na način da ga mogu smisleno razumjeti. Ovdje se radi prije svega o etapama stvaranja motoričkih programa putem motoričkih informacija u atletskom sportu. Same atletske discipline opisane su u tri dijela. To su atletska trčanja, atletska bacanja i atletski skokovi. Usvajajući osnovna znanja iz atletike studenti razvijaju i funkcionalne sposobnosti organizma. Metodika obučavanja atletske sportova svodi se na tehničko taktičko razmišljanje. Ovdje je bitna i biomehanička struktura pokreta pa sve te elemente uvježbati kao dio zajedničke strukture. Putem analitičke i sintetičke metode dolazimo do krajnjih ciljeva, a to znači automatizacija strukture pokreta. Ponavljanjem vježbi na kraju dolazimo do situacijske primjenjivosti.

Ključne riječi: atletske discipline, funkcionalne sposobnosti, motorički programi, tehničko taktički elementi i motoričke informacije, automatizacija pokreta.

Stručni rad

1. Uvod

Atletika je bazični sport jedan od rijetkih kao što je gimnastika i plivanje. Potrebno ju je uvoditi u program nastave u što većem obimu. Sam kvantitet nije dovoljan. Uz opsežan broj sati treba kvalitetno raditi na osnovnim zadaćama, a to je da atletika bude funkcionalna sama sebi, da donese prioritete, a to su funkcionalne sposobnosti, aerobne sposobnosti ne zaboravljajući ni zdravstveni aspekt. U ovom radu cilj nam je osvrnuti se na četiri osnovne vrste atletske discipline i usvajati ih pomoću motoričkih programa. Treninzi atletike za studente moraju biti adekvatni njihovim predznanjima i znanjima. Najbolji način da se prezentira tematika atletske sporta je uvodni teoretski dio u kojem se prikazuje način rada i treniranja. Velik broj disciplina potrebno je opisati da bi studenti dobili sliku kako atletika funkcionira. Mali broj učenika poznaje ovu vrstu sporta. Prvi i osnovni cilj uvježbanja iz atletike je poboljšavanje funkcionalnih sposobnosti kao što smo rekli na početku. Drugi cilj je poboljšavanje aerobnih kapaciteta. Treninzi iz atletike su vrlo jednostavni ako se usvoje svi principi uvježbanja. Tako postizemo relativno lagan i učinkovit sat tjelovježbe za studente.

2. Atletske discipline

U narednim redcima bit će govora o atletske trčanju, to podrazumijeva dostatan broj radnih sati da bi se atletika apsolvirala u cijelosti. Još ćemo spomenuti bacačke discipline i atletske skokove. Trčanja, skokove, bacačke discipline razlikujemo po nizu poddisciplina. Kako je precizirano atletske discipline se razvrstavaju po skupinama i podskupinama.

1. Trkačke discipline: 100, 200 i 400 metara; 100, 200 i 400 metara s preprekama; 800 i 1500; 3000, 5000 i 10000 metara.

2. Skakačke discipline: skok u dalj, troskok, skok u vis, skok s motkom.

3. Bacačke discipline: kugla, kladivo, disk, koplje.

3. Etape stvaranja motoričkih programa

Motorički programi se stvaraju kroz pet faza. Nabrojati ćemo ih taksativno sljedećim redoslijedom (Mraković 1992).

1. Percepcija i informiranje ideomotorne slike putem demonstracije kretanja. Ovdje se radi o motoričkoj informaciji.
2. Faza iradijacije – zapaža se uključivanje velikog broja mišićnih sklopova, koje izaziva veliku potrošnju energije. Stvaraju se početni oblici motoričkog programa. Koordinacija još nije uspostavljena. Potrebno je sačuvati ritam kretanja – otklanjati samo grube pogreške. To se postiže nizom ponavljanja vježbi.
3. Faza diferencijacije i koordinacije kretanja – višestrukim ponavljanjem kretanja vrši se automatski odabir motoričkih programa koji su odgovorni samo za izvođenje motoričkog čina.
4. Faza automatizacije pokreta – ova faza predstavlja potpuno automatiziranje motoričkog programa. Automatizacijom programa dovodi se do formiranja motoričkih navika.
5. Faza situacijske primjenjivosti – stvaranjem motoričkih programa moraju imati smisleni tip kretanja. Pod tim se podrazumijevaju kretanja koja imaju fizikalni cilj. U atletici je to – doći što brže i jednostavnije do cilja utrke. Prema tom cilju se prave i razne sistematizacije i klasifikacije tehničko - taktičkih elemenata.

4. Funkcionalne sposobnosti

Usvajajući i usavršavajući osnovna znanja iz atletike utječu i na razvijanje sposobnosti organizma. Plućni kapaciteti su sve veći. Možemo ih izmjeriti pomoću adekvatnih aparata (spirometar). Lokomotorni sustav je na višoj razini kretanja. Puls je kao i ritam otkucaja na zavidnoj razini. Optimalan puls za studentsku populaciju je na 160 otkucaja pri opterećenju, dok u mirovanju iznosi između 60 i 80 otkucaja u minuti. Da bi ove karakteristike bile ostvarene bitno je voditi se pravilnim sustavom vježbanja (Milanović 1993).

5. Atletske discipline

5.1. Sprinterske discipline

Sprinterske discipline doimaju se najprikladnijima za studente. Kratke su dionice trčanja. Dug kisika nije velik kao kod srednjih dionica. Zanimljive su i s natjecateljskog karaktera. Osnovni niski start važi za sve dionice sprinterskih disciplina. Važno je da se start odradi pravilno kao i samo trčanje. Opis rada ruku: Ruke su na startnoj liniji. Prsti su s unutarnje strane linije i ne dotiču je. Glava je podignuta prema naprijed, noge su na startnim blokovima, a tijelo blago pognuto prema naprijed. Nakon te etape trčanje treba biti brzo s eksplozivnim radom nogu, što se odnosi i na ruke, gdje kod ruku amplitude zamaha moraju biti velike. Potrebno je ukazati na prednosti rada ruku (Jukić2002).

5.2. Bacačke discipline

Od bacačkih disciplina opisat ćemo samo bacanje kugle. Osnovni stav leđima od bacališta, pozicija tijela blago prema naprijed od trupa prema gore. Kugla je u ruci i naslonjena na vrat. Noge su u sunožnom stavu. Tijelo se lagano sagiba u trupu. Stajna noga u laganoj je fleksiji, druga se podiže prema natrag u takozvani stav vage. Čini se eksplozivnan odskok stajnom nogom. Okret tijela prema bacalištu odraz i nakon izbačaja doskok na crtu koja označava bacalište. Pazimo da ne napravimo prijestup (Jukić 2002)

5.3. Skokovi

U daljnjem tekstu opisat ćemo skok u dalj. Kreće se sa starta. Visoki start – zamah prema unatrag i eksplozivnan start prema bacalištu. Noge su u visokom ritmu, ruke također u širokim amplitudama. Na samom odrazu za skok pazimo da ne napravimo prijestup. Skok je što duži, dok je doskok sunožan, a težište tijela prebacuje se prema naprijed (Jukić 2002).

5.4. Metodske napomene i preduvjeti za obučavanje tehničko taktičkih elemenata

Osnovni preduvjet za učenje ovih elemenata u atletici je taj da entiteti posjeduju one motoričke, funkcionalne i psihičke sposobnosti, te morfološke osobine koje u specifikaciji atletskog sporta zauzimaju prva mjesta. Tako je poznato da eksplozivna snaga koordinacija i ravnoteža predstavljaju fundamentalne odrednice motoričkih sposobnosti. Također se zna da su ove sposobnosti saturirane najvećim postotkom genetskom varijantom. Atletikom se može baviti bilo tko ali dobre rezultate mogu postići samo oni koji se pravilno i učinkovito obučavaju u motoričkim znanjima, pod uvjetom da je predikcija genetskog faktora jako velika. Kada su u pitanju antropometrijske karakteristike genetski faktor je također jako bitan.

Metodološki savjeti: Taktičko razmišljanje razvijati paralelno s tehničkim elementima te ih sukcesivno uvježbavati kao dijelove zajedničke strukture. Sve elemente izvoditi nakon prolaska svih etapa motoričkog programa brzo, jednostavno i energično. Inzistirati na pravilnoj biomehantičkoj strukturi pokreta. Provodi se na način da se adekvatno prezentira tema samog sporta u kojem se prikazuje način rada i treniranja. Velik broj disciplina potrebno je opisati kako bi se dobila adekvatna slika motoričkog programa svake pojedine discipline. Prikazali smo jednim dijelom i u opisivanju sprinterske discipline kao najprikladnije za studentsku populaciju. Cilj svakog sporta pa tako i atletike je postići što bolji rezultat u što kraćem vremenskom intervalu (Dragaš 2007).

6. Metodika obučavanja atletskih disciplina

„Zagrijavanje“ i istežanje su osnovni preduvjeti svakog pojedinačnog sata kineziologije. Primjer metodičkog obučavanja dati ćemo najprije u osnovnim početnim stavovima na trčanju na kratkim stazama. Ovdje je bitna biomehantička struktura stava. Noge su blago opružene i oslonjene na startni blok. Tijelo od struka prema ramenima u skoro polegnutom stavu. Ruke blago podignute prema naprijed te oslonjene u ekstenziji na startnu crtu. Glava u produžetku trupa blago podignuta prema naprijed. Nakon znaka za start eksplozivno se „katapultiramo“ prema naprijed. Najprije u mjestu vršimo visoki skip, ruke u što većim amplitudama prema naprijed i natrag. Nakon ove vježbe analitičkom metodom krećemo u hodanje cikličkim koracima, te postepeno prelazimo u lagano trčanje, a potom opet postupno pojačavamo ritam

koraka te su ruke u sve većem zamahu. Takav način ponavljamo kroz određeni vremenski period. Intervali trebaju biti ravnomjerni. Nakon usvajanja ovih karakteristika dolazimo postupno u sve veći ritam trčanja. Tijelo je blago pognuto prema naprijed. Noge i ruke su u sve većem cikličkom kretanju. Amplitude rada ruku su u povećanju. Noge dolaze u područje visokog skipa, a brzine su sve veće i veće. Dolazi se do faze automatizacije pokreta. Ponavljanjem ovih vježbi dolazimo do fine automatizacije pokreta (Milanović i sur. 2007).

7. Zaključak

Obučavanje i uvježbavanje tehničkih elemenata u atletici podrazumijeva učenje motoričkih programa. Putem motoričkih informacija i to uglavnom preko kinestetičkog kanala. Stvaranje motoričkih programa podrazumijeva skup motoričkih informacija koje omogućuju realizaciju kretanja. Mnogi čimbenici koji određuju atletiku kao sport saturirani su visokim postotkom genetske varijance. Studenti će se sami prepoznati u određenom sportu, na njih ne treba vršiti pritisak i određivati im prioritete kojim sportom da se bave, već ih pomoću metodoloških principa usmjeravati da se bave određenim sportom u slobodno vrijeme.

8. Literatura:

1. Dragaš S. (2007.) Obučavanje i uvježbavanje tehničkih elemenata u košarci. Edukacija – rekreacija – sport. Rijeka
2. Jukić I. (2002.) Metodologija treninga agilnosti. Zbornik radova, Sajam nautike i sporta. Zagreb
3. Milanović D. (1993.) Osnove teorije treninga. Zagreb
4. Milanović D. i sur. (2007.) Teorija i metodologija treninga. Priručnik za studente stručnog studija. KiF. Zagreb
5. Mraković M. (1992.) Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb