

MODEL UNIVERZALNE DJEČJE SPORTSKE ŠKOLE*

Josip Marić

Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

Stručni članak

UDK: 572.378

Primljeno: 10.09.1992.

Sažetak

U radu su dane neke informacije o sportskoj orijentaciji i selekciji sportski nadarene djece za razne sportske grane i discipline u kojima će moći postizati vrhunske rezultate. Cilj i zadatak univerzalne sportske škole je stjecanje i razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti i dobivanje informacija o različitim sportskim disciplinama i na toj osnovi otkrivanje interesa i predispozicija za te sportske discipline. Odvijanje univerzalne sportske škole predviđeno je u dvije faze. U prvoj fazi (7 i 8 godina starosti) djeca će svladati osnove gibanja iz atletike, plivanja, gimnastike, sportskih igara i borilačkih sportova. U drugoj fazi (9 i 10 godina starosti) djeca će biti usmjerena u one grupacije sportova za koje u prvoj fazi pokazuju interes i nadarenost.

Cljučne riječi: sportska škola, djeca, bazična priprema, sportska orijentacija.

Abstract

A MODEL OF UNIVERSAL CHILDREN'S SPORTS SCHOOL

The paper provides some information on sports orientation and the selection of children talented for various sports disciplines in which they will be able to achieve top results. The aim and purpose of the universal sports school is to help children acquire and develop their basic motor abilities, to provide them with information on different sports disciplines and to find out their interest in and predispositions for those disciplines.

The universal children's sports school is organized in two stages. In the first stage, children of 7 and 8 years of age master the basics of athletics, swimming, gymnastics, ball games and combat sports. In the second stage, children of 9 and 10 years of age take up those sports in which they have shown the greatest interest and talent during the first stage.

Key words: sports school, children, basic preparations, sports orientation.

Zusammenfassung

MODELL EINER ALLGEMEINEN SPORTSCHULE

Die Arbeit informiert über sportliche Interessen und die Selektion der sportlich begabten Kinder für verschiedene Sportarten und Disziplinen, in denen sie Spitzenresultate erzielen können. Das Ziel und die Aufgabe der allgemeinen Sportschule ist die Entwicklung grundlegender motorischer Fähigkeiten mit gleichzeitiger Übermittlung von Informationen über verschiedene Sportdisziplinen, was dem frühen Erkennen von Interessen und Prädispositionen für diese Disziplinen dienen soll. Die allgemeine Sportschule ist in zwei Phasen eingeteilt. In der ersten Phase (Alter: 7 und 8 Jahre) sollen die Kinder grundlegende Bewegungsleistungen in Leichtathletik, Schwimmen, Turnen, Sportspielen und Kampfsportarten meistern. In der zweiten Phase (Alter: 9 und 10 Jahre) werden sich die Kinder auf jene Sportartengruppen konzentrieren, für die bei ihnen in der ersten Phase besonderes Interesse und besondere Begabung entdeckt worden sind.

Schlüsselwörter: Sportschule, Kinder, Grundvorbereitung

1. Uvod

U današnje vrijeme jedan od osnovnih zahtjeva za postizanje vrhunskih sportskih rezultata je izbor sportskih talenata i rana specijalizacija. O kompleksnosti ovog problema može posvjedočiti podatak da se u bivšem SSSR-u, Čehoslovačkoj i bivšem DDR-u od svakih 5.000 testiranih u sekciji plivanja izabere 8-10 djece, od koje samo jedno uspjeva postati majstorom sporta. Bavljenje

hrvanjem u Japanu započinje u uzrastu od 3 do 4 godine, u Belgiji od 8 godina, u Bugarskoj od 10 godina, u SSSR-u od 8-12 godina prema različitim autorima. U našoj zemlji službeno se počinje od 9 godina, ali se primaju i djeca od 7 godina.

Čini se opravdanim napraviti izbor i usmjeravanje sportski nadarene djece već od najranije mladosti. Pri

* Rad dio znanstvenog projekta 5-10-111, Ministarstva znanosti i tehnologije Republike Hrvatske.

tome bi trebalo uvažavati i neke kriterije. Prema Tumanjanu (1984.) to su genetski determinirani aerobni i anaerobni kapaciteti, longitudinalna dimenzionalnost, koordinacijske sposobnosti, osjećaj časti i samoljublja (ne u smislu narcisoidnosti), te pripadnost sportskoj obitelji (oko 50% slučajeva).

U svakom slučaju, većina autora drži da je bazična priprema izuzetno važna u uzrastu od 11 i 12 godina, nakon čega započinje specijalizacija za većinu sportova.

2. Ciljevi i zadaci

Univerzalna dječja sportska škola obuhvaća izabranu nadarenu djecu prema definiranim kriterijima psihosomatskih karakteristika.

Osnovni cilj sportske škole je što pravilnije orijentirati i usmjeriti djecu u one sportske grane i discipline u kojima će moći postizati vrhunske sportske rezultate.

Postizanje krajnjeg cilja bit će moguće jedino realizacijom koncepcije modela, poštivajući osnovne didaktičke principe i zakonitosti procesa učenja i treninga.

Zadatak univerzalne sportske škole je stjecanje i razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti i dobivanje informacija o različitim sportskim disciplinama, s ciljem da se u djece otkrije interes i predispozicije za te sportske discipline. Usmjeravanje i selekcija za sportske grane: plivanje, ritmička i sportska gimnastika, potrebno je napraviti u predškolskom uzrastu (5-6 godina starosti).

3. Sredstva i metode rada

Univerzalna dječja sportska škola odvijat će se u dvije faze.

U *prvoj fazi* (7 i 8 godina starosti) sva djeca će savladati osnovna gibanja iz atletike, plivanja, sportskih igara i borilačkih sportova.

Elementarne tehnike navedenih sportskih grana u prve dvije godine usvajati će se isključivo kroz elementarne igre, kroz koje će se otkrivati i interesi djece za pojedine grupacije sportova, a na kraju drugog razreda usmjeriti će se u one grupacije za koje pokazuju najveće zanimanje.

Elementi igre koristit će se na slijedeći način: 1) za zagrijavanje, pri čemu treba voditi računa da sva djeca budu podjednako uključena u igru kroz različite oblike trčanja, štafete, bacanja, borbe i sl. bez većih pauza; 2) za razvoj koordinacije uključivanjem u igru različitih zadataka tijekom kretanja: različiti načini kretanja, ograničavanje površine za igru i sl.; 3) za razvoj brzine igre na brzinu reakcije iz različitih položaja; štafete, eksplozivna bacanja s dovoljnim brojem pauza za oporavak; 4) za razvoj izdržljivosti povećanjem površine za igru, povećanjem broja pretrčavanja, natjecanja, borbi, bacanja, povećanje trajanja igre; 5) za razvoj snage vježbama i kretanjem u parovima, elementarnim oblicima borbe i sl.

Osnovna sredstva: 1) pretrčavanja, štafete i hvatalice (grupna pretrčavanja, prozivka brojeva, štafete s različitim zadacima, "pseća kućica", "za mnom - bježi", jednostavna loptica, loptica u paru, "raspjevana loptica", "lanac", "stoj! - bježi!", "vuk i ovce", "crni i bijeli", "treći

suvišni", "kvočka i jastreb", "kružna loptica", "glava i rep"), 2) igre s loptom (igre s predajom lopte - "leteća lopta", "čija je lopta brža?", "tigarbal", "preuzimanje lopte", "čija je momčad spretnija?", igre gadanja loptom - gadanje više lopti, izbijanje medicinke na stranu protivničke momčadi, lopta pod konopom, lopta nad konopom, presretanje lopte, "jedan protiv svih", "graničari", "lovci i zečevi", male sportske igre - "nogomet u sjedu", "lopta koja skače", "kotrljajuća lopta", "ragbi"), 3) borilačke igre (prevlačenje iz rukovanja, prevlačenje iz položaja okrenuti leđima, "tko je jači?", "zadrži se u krugu", "car kruga", proboj iz kruga; igre za održavanje ravnoteže - "borba pijetlova u nekoliko varijanti", "zadržati se u čučnju", borba na liniji "borimo se nogama", "brza ruka", "čuvaj noge"; natjecanja u hrvanju - borba za pojas, borba za medicinku, borba za krug, 4) vježbe oblikovanja, vježbe snage u parovima sa suvježbačem, 5) akrobatika - kolut naprijed, kolut nazad, "zvijezda", stav o glavi, povaljke, 5) padovi - pad naprijed preko lijevog i desnog ramena, pad nazad, pad nazad preko lijevog i desnog ramena, pad nazad s okretom od upora, 7) sva djeca polaznici univerzalne sportske škole moraju u prvom i drugom razredu naučiti plivati; za ovladavanje elementarnih znanja plivanja koristit će se ljetni period; u prvoj fazi elementarne igre u vodi djeca će se osloboditi straha od vode, naučiti skakati na noge i glavu, roniti i održavati se na vodi.

U *drugoj fazi* (9 i 10 godina starosti) djeca će biti usmjerena u one grupacije sportova za koje u prvoj fazi pokazuju interes i nadarenost. I u ovoj fazi puno će se koristiti elementarne igre, posebno zbog motivacije i opasnosti od osipanja sportske škole, no ovdje će akcent biti na specifičnim vježbama raznih sportskih grana. Tako će djeca usvajati iz plivanja - start, okrete, različite tehnike; atletike - trčanja, skokove, bacanja; gimnastike - leteći kolut, sklopke, stav o podlakticama, stav o šakama, naskoke i preskoke preko kozlića; sportskih igara - vodenja, dodavanja, odbijanja, udarce po lopti, elementarne varke; borilačkih sportova - vježbe sa suvježbačem za razvoj snage, koordinacije i gipkosti, specifične vježbe za jačanje mišićne mase vrata i kralježnice, elementarne oblike borbe za predmet (medicinka, kratka ili duga palica), borbu za pojas, za dizanje jedne i obje noge, borbu u koštac, padove naprijed, nazad i u stranu, usvajanje tehnike obuhvata ruku i ključa na vratu naprijed u parteru, usvajanje tehnike ramenskog bacanja iz klečanja, tehnike unutarnjeg mlina, tehnike dovodenja u parter poniranjem i tehnike obaranja (sukanja) bočno hvatom glave i ruke (prilikom natjecanja ocjenivat će se usvojenost tehnika ocjenama 1 - 5 bodova).

Program univerzalnih dječjih sportskih škola izvodit će se prema nastavnom planu od 2x60 minuta tjedno ili 1 + 1.

Program će provoditi profesori tjelesnog odgoja.

Za provođenje programa bit će potrebno da škola ima osnovne materijalne uvjete i to: sportsku dvoranu, 2 švedska sanduka, 2 kozlića, vanjske sportske terene, 3 švedske klupe, 20 vijača, 20 medicinki (3 - 5 kg), 10 - 20 strunjača (2x1m), nogometne lopte, rukometne lopte, košarkaške lopte, odbojkaške lopte, plastične lopte, punjene loptice, plastičnu ceradu (5,5x5,5m).



Zaključak*

U današnje vrijeme jedan od osnovnih zahtjeva za postizanje vrhunskih sportskih rezultata je pronalaženje sportskih talenata i rana specijalizacija. Osnovni cilj univerzalne dječje sportske škole je što pravilnije orijentirati i usmjeriti djecu u one sportske grane i discipline u kojima će moći postizati vrhunske sportske rezultate.

Zadatak univerzalne sportske škole je stjecanje i razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti i dobivanja informacija o različitim sportskim disciplinama, s ciljem da se u djeci otkriju interes i predispozicija za te sportske discipline.

Univerzalna dječja sportska škola odvijat će se u dvije faze.

Literatura

1. Hartmann, J.: *100 kleine Zweikampfungen*. Sportverlag, Berlin, 1977.
2. Kalmikov, S. V.: *Voprosi podgotovskii junzh borcov 8 - 10 let*. Sportivnaja borba, Moskva, 1975.
3. Marić, J.: *Rvanje slobodnim načinom*. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 1990.
4. Petrov, R.: *Education and training of children and adolescents*. The high School, Cavtat, 1976.
5. Tumanjan, G. S.: *Sportivnaja borba: otkor i planirovanje*. FiS, Moskva, 1984.

U prvoj fazi (7 i 8 godina starosti) sva će djeca svladati osnovna gibanja iz atletike, plivanja, gimnastike, sportskih igara i borilačkih sportova.

Elementi tehnike različitih sportova s prve dvije godine usvajati će se isključivo kroz elementarne igre, kroz koje će se otkrivati i interesi djece za pojedine grupacije sportova, te na kraju drugog razreda usmjeravanje u one sportove za koje pokazuju najveće zanimanje.

U drugoj fazi (9 i 10 godina starosti) djeca će vježbati u okviru grupacije sportova za koje su u prvoj fazi pokazali interes i nadarenost. I u ovoj fazi puno će se koristiti elementarne igre, no ovdje će akcent biti na specifičnim vježbama iz raznih sportskih grana.

Program će se izvoditi prema nastavnom planu od 2 x 60 minuta, a provodit će ga profesori tjelesnog odgoja.

* Referat podnesen na ljetnoj školi pedagoga fizičke kulture Hrvatske, Rovinj, 27-30. 08. 1992.