

MALI TRAMPOLIN U NASTAVNOM PROCESU*

Tatjana Šadura

Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

Stručni članak

UDK: 796.41:372

Primljeno: 10.09.1992.

Sažetak

Razni oblici i dimenzije trampolina omogućavaju da se ta sportska sprava koristi ne samo u sportskom, nego i u edukacijskom i rekreativnom procesu.

Bez većeg razloga, u nas se trampolin premalo upotrebljava u nastavi fizičkog odgoja, naročito učenica.

Tridesetih godina započinje vježbanje na trampolinu u školama SAD-a i zapadne Europe, a pedesetih organiziraju se natjecanja u skokovima na trampolinu (trampolining). Trampolin (veliki i mali) koristi se i kao pomoćna sprava u treningu gimnastičara, skakača u vodu i drugih, da bi se svladala složena kretanja s rotacijama, uz manje napora i veći broj ponavljanja.

Prema istraživanjima, vježbe na trampolinu utječu na podizanje nivoa nekih motoričkih svojstava.

Prilikom upotrebe trampolina potrebno je poduzeti određene mjere radi sigurnosti i predostrožnosti.

Repertoar skokova na mini trampolinu i u djevojčica različite dobi velik je, a upotreba nije ograničena.

Ključne riječi: nastavni proces, trampolin, skokovi, motoričke sposobnosti

Abstract

SMALL TRAMPOLINE IN THE TEACHING PROCESS

Different shapes and dimensions of trampoline make it possible for this apparatus to be used not only in sports, but in education and recreation process as well. With no big reason, trampoline is not very much used in physical education classes, especially classes for female students. During the 30s, the exercising on trampoline began in the schools in the USA and Western Europe, and during the 50s, competitions in trampolining were organized. Gymnasts, springboard divers etc. use trampoline (large and small) as an auxiliary apparatus in training, in order to master the complex movements that include rotations, using less effort and applying a smaller number of repetitions. According to researches, the exercises on trampoline affect the increase of the level of some motor abilities. When using the trampoline, it is necessary to take precautions. The repertoire of jumps on a mini-trampoline is large (for the girls of different ages) and the usage is not limited.

Key words: teaching process, trampoline, jumps, motor abilities

Zusammenfassung

KLEINTRAMPOLIN IM UNTERRICHTSPROZESS

Verschiedene Grössen und Formen des Trampolins ermöglichen den Gebrauch dieses Geräts sowohl im Sport als auch im Unterricht und in der Freizeit.

Ohne einen bestimmten Grund wird in den Schulen vom Trampolin im Sportunterricht zu wenig Gebrauch gemacht, besonders bei Mädchen.

In den 30er Jahren hat man in amerikanischen und europäischen Schulen Trampolinübungen eingeführt, in den 50er Jahren wurde das Trampolinturnen auch als Wettkampfsport bekannt (Trampolining). Das Trampolin (klein und gross) wird als Behelfsgerät zum Üben im Männerturnen und Wasserspringen verwendet, um komplizierte Bewegungsabläufe mit Schrauben mit weniger Mühe und mit einer geringeren Wiederholungszahl einzuüben. Die Untersuchungen zeigen, dass sich die Trampolinübungen positiv auf die Verbesserung bestimmter sportmotorischer Eigenschaften auswirken.

Bei Trampolinübungen müssen bestimmte Sicherheitsmassnahmen gesetzt werden.

Schlüsselwörter: Unterrichtsprozess, Kleintrampolin, Sprünge, motorische Fähigkeiten

* Rad je dio znanstvenog projekta 5-10-114 "Programiranje kinezioloških transformacijskih procesa" Ministarstva znanosti i tehnologije Republike Hrvatske.

Trampolin (elastični stol, konvas) je sprava na kojoj se izvode skokovi. Ima različitih dimenzija, a prema osnovnoj podjeli razlikujemo veliki i mali trampolin. Pronalazak trampoline pripisuje se francuskom akrobatu D. Trampolineu.

Vježbanje na velikom trampolinu razvilo se u samostalnu sportsku disciplinu - trampolining (razvijena u SAD, SRNJ, Francuskoj i dr.). Međunarodna natjecanja datiraju od 1961. godine.

Veliki trampolin je sklopivi elastični četverokutni stol, koji prema pravilima za međunarodna natjecanja mora imati dimenzije postolja 460cm x 274cm x 90cm i površinu platna na kojem se izvode skokovi 330cm x 180cm. U upotrebi su i stolovi raznih dimenzija, što zavisi od proizvođača (Nisseu, Hirsch, Elan, itd).

Mali trampolin (mini) se osim za skokove koristi i kao pomoćna sprava u sportu, edukaciji i rekreaciji. Mali trampolin može biti u obliku kruga ili kvadrata s kosom gornjom površinom na kojoj je malo platno za odraz. U skokovima na mini trampolinu upotrebljavaju se i dvije debele strunjače (blazine) prekrivene jednom navlakom, kako se ne bi razdvajale.

Mini trampolin je vrlo dobra zamjena za pružnu dasku (na pero) koja se danas gotovo više ne upotrebljava.

S obzirom na jednostavnost primjene, dostupnost i polivalentnost upotrebe, mini trampolin trebao bi biti obavezno zastupljen u nastavnom procesu tjelesnog odgoja, u svim uzrastima.

Skokovi na mini trampolinu mogu se podijeliti na:

- 1) Skokove bez rotacije
- 2) Skokove s rotacijama oko uzdužne osi
- 3) Skokove s rotacijama oko poprečne osi naprijed i nazad.

U svakom skoku iz navedenih grupa razlikujemo: fazu zaleta, fazu naskoka, fazu odraza, fazu leta i fazu doskoka.

U skokovima bez rotacije u fazi leta mogu se napraviti različita gibanja tijela ili nogu. Ostale faze su identične.



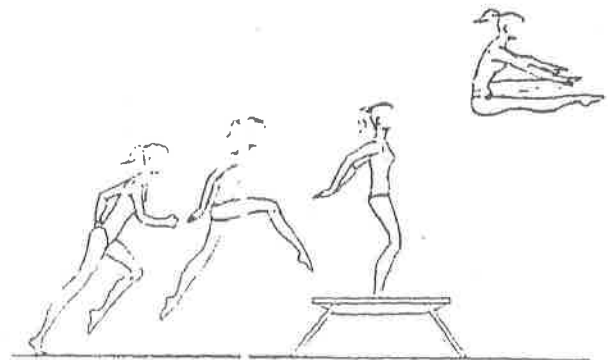
Slika 1. Pruženi skok

Pruženi skok (sl.1) predstavlja bazično gibanje na mini trampolinu, pa će opis pojedinih faza biti nešto detaljniji. Pruženi skok izvodi se iz kratkog i ne naročito brzog zaleta. U naskoku su stopala malo rastavljena, prvi kontakt s podlogom je preko prstiju na nešto više pogrčene noge nego u naskoku na odrazni mostić (dasku). Odrazom s platna ruke se dovode u uzručenje gdje se "blokiraju", a opruženo tijelo prelazi u let dok je glava u produžetku trupa. Let mora biti dovoljno visok i dugačak kako bi vježbačica doskočila više od jednog metra iznad trampolina na meke strunjače. Na kraju doskoka slijedi aktivno i lagano ispravljanje nogu i trupa te podizanje ruku od uzručenja. Pružanje pomoći i čuvanje je iza i sa strane trampolina. U početku obuke naročitu pažnju treba obratiti naskoku na platno.

Tipične pogreške su: previše pogrčene noge u naskoku na platno, naskok na puna stopala, odraz koji nije istovremen s ispravljanjem platna (rani ili kasni odraz).

S obzirom na elastičnu i malu površinu platna, potrebno je obratiti pažnju na pravilno mjesto naskoka i odraza. Poskoci se moraju izvoditi na sredini trampolina. U nepravilnih skokova postoji opasnost od promašaja platna i noga može iskliznuti kroz gumene zatezače.

Može se izvesti i pruženi skok s raznoženjem. U ovom skoku raznoženje se izvodi u najvišoj fazi leta, a spajanje nogu mora se izvesti prije doskoka.



Slika 2. Skok s prednožnim raznoženjem

Skok s prednožnim raznoženjem (sl. 2) predstavlja nešto teži oblik skokova, jer se pri odrazu noge istovremeno podižu i odvođe u stranu - prednožno, uz istovremeno sklanjanje tijela prema dolje. Iza toga slijedi brzo otvaranje i opružanje tijela prije doskoka.

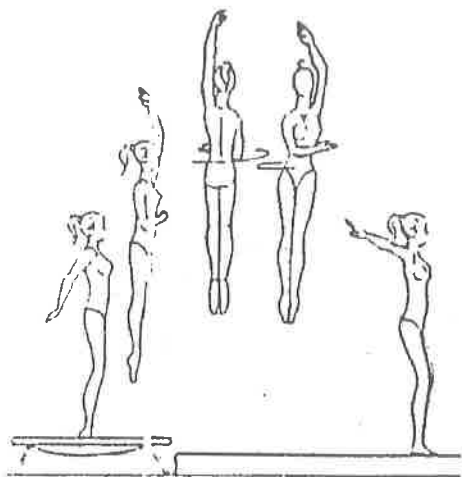
Zgrčeni skokovi mogu se izvesti s nogama zgrčenim u koljenu (pripetka) i/ili s nogama zgrčenim u zglobu kuka i koljena (zgrčka).

U pripetki tijelo je poslije odraza opruženo i nešto malo uvijeno nazad, a noge su u koljenima savijene (nazad). Prije doskoka noge se povlače prema naprijed.

Zgrčeni skok bit će ljepši i efektivniji ako se tijelo što kasnije zgrči, a prije doskoka opruži.

Pri skoku sa sunožnim prednoženjem nakon odraza pruženim letom tijelo se savija u zglobu kuka (sklapa), spojene i opružene noge podižu se do vodoravnog

položaja (i više), trup se savija prema nogama, a ruke pružaju naprijed; slijedi brzo otvaranje i opružanje tijela prije doskoka.

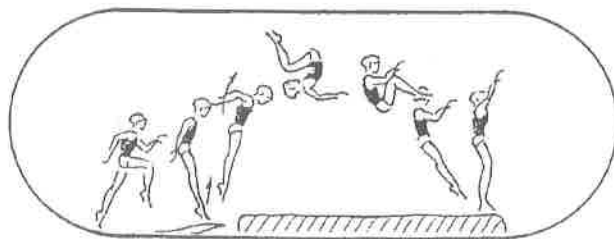


Slika 3. Okret oko uzdužne osi

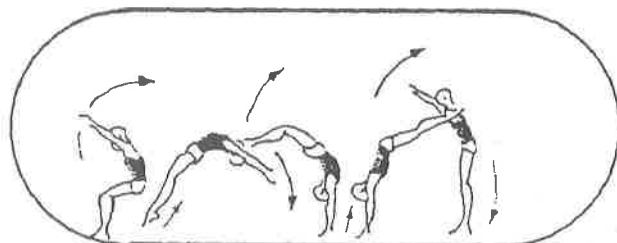
Okreti oko uzdužne osi (sl. 3) izvode se u skokovima s pruženim tijelom, a težina izvođenja ovisi o stupnju rotacije. Jednostavniji su skokovi s rotacijama do 360° . Veće rotacije zahtijevaju posebne predvježbe za rad ruku i bržu rotaciju kako bi se ona završila prije doskoka. Pogreške mogu biti: prerani okret, okret u niskom letu, nedovoljan okret donjeg dijela tijela ili nepotpuni okret cijelog tijela.

LITERATURA:

1. Šadura, Tatjana: *Gimnastika*. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 1991.



Slika 4. Salto naprijed



Slika 5. Salto nazad

Skokovi s rotacijama oko poprečne osi tijela su premeti i salta s rotacijom naprijed (sl.4) ili nazad (sl.5) koji se u početku izvodi iz laganog poskakivanja na trampolinu uz asistenciju. U saltu natrag iz zaleta pred trampolinom se izvodi premet strance s okretom (RONDAT). Osim ove posljednje grupe svi prethodni skokovi trebali bi biti zastupljeni u školskom programu djevojčica.

