

SKOK S MOTKOM ZA DJEVOJKE

Emil Hofman, Goran Žufar

Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

Stručni članak

UDK: 796.42

Primljeno: 10.09.92.

Prihvaćeno: 10.09.93.

Sažetak:

Premda se u nizu sportskih grana, koje su bile tradicionalno "muške" zadnjih godina natječu i žene, skok s motkom je nepravedno zapostavljen, pa se stoga predlaže program rada za učenje tehnike skoka motkom prilagođen za rad sa učenicama.

Valja pripomenuti kako je program učenja skoka s motkom za djevojke raspoređen tijekom deset nastavnih sati, te ga je moguće izvesti bez većih materijalnih ulaganja i posebnih priprema.

Ključne riječi: *učenice, nastava tjelesne i zdravstvene kulture, skok motkom*

Abstract

POLE VAULT FOR GIRLS

Although more and more women take part in the whole series of sports events that have in the past been considered as traditionally "masculine", the pole vault has been unjustly neglected. Therefore, we are suggesting the application of a programme for acquiring the pole vault technique - this programme has been adapted in such a way that it is suitable for girl pupils. The duration of this programme should cover ten classes, and the programme can be carried out without high costs and without special preparations.

Key words: *pole vaulting, physical education classes, girl pupils*

Zusammenfassung

STABHOCHSPRUNG FÜR MÄDCHEN

Obwohl in vielen Sportarten, die traditionell "männlich" sind, in den letzten Jahren auch Frauen an Wettbewerben teilnehmen, ist der Stabhochsprung zu Unrecht vernachlässigt. Es wird deswegen ein Trainingsprogramm für Erwerbung der Stabhochsprungtechnik, das der Arbeit mit Schülerinnen angepaßt ist, vorgeschlagen.

Dieses Programm für Erwerbung der Stabhochsprungtechnik für Mädchen umfaßt nur 10 Stunden und kann deswegen, ohne größeren materiellen Kosten decken zu müssen und Extravorbereitungen, durchgeführt werden.

Schlüsselwörter: *Stabhochsprung, Sportunterricht, Schülerinnen*

U zadnje vrijeme sve je više djevojaka koje se natječu ili treniraju tradicionalno "muške" discipline i sportove. U atletici troskok je i službena disciplina u kojoj se natječu žene. Skok s motkom je međutim nepravedno zapostavljen, iako je vrlo korisan i zanimljiv ne samo kao natjecateljska disciplina, već i po svom obilju vježbi i predvježbi u metodskom postupku, koje imaju znatno veći transfer i utjecaj na motoričke, antropološke karakteristike i obilježja nego što to imaju neki "instalirani" sportovi i atletske discipline (na pr.: bacanje kugle).

Skok s motkom utječe na koordinaciju pokreta, kako zbog trčanja s motkom, uboda motke i odraza, visa o motki, okreta tijela, podizanjem nogu i privlačenjem ruku i konačno leta preko letve i doskoka, tako i zbog samog ritma izvođenja skoka s motkom.

Nije nevažno istaći i razvoj snage ruku, ramenog pojasa, trupa, šaka i nogu. Gotovo niti jedna atletska disciplina (osim višeboja) ne može se raznolikošću i kompleksnošću usporediti sa skokom motkom. Uz

* Referat podnesen na 1. ljetnoj školi pedagoga fizičke kulture Hrvatske, Rovinj, 27-30.08.1992.

već spomenute dobre strane, koordinaciju i snagu, pridružuju se preciznost i brzina.

Sigurno da je strah od skoka ograničavajući činitelj u učenju te discipline, no, pravilnim uvodnim vježbama i početkom rada u desetoj i jedanaestoj godini, gotovo se potpuno uklanja bojazan od skoka s motkom, a time, naravno, i od ostalih gibanja iz programa za tjelesnu i zdravstvenu kulturu u osnovnoj školi.

Još jedan psihološki faktor, svladavanje potpuno nove discipline, je motivacija za rad, svakako na puno višoj razini nego što je to uobičajeno.

Uvodni program namijenjen je ipak samo za učenje novih motoričkih gibanja iz sadržaja vježbi skoka motkom, a ne kao trening motoričkih sposobnosti važnih za uspjeh u skoku motkom.

Okvirni program se sastoji od 10 sati raspoređenih u satima izvannastavne aktivnosti za

- V razred = 5 sati
- VI razred = 5 sati.

Materijalna sredstva su zaista skupa i ovaj čas ih je u Republici Hrvatskoj moguće ostvariti jedino na atletskim stadionima Zagreba, Rijeke, Pule, Karlovca, Varaždina - ali za ovu disciplinu potrebna su skromna ulaganja.

Uz kutiju jednostavne konstrukcije ili gumenu zračnicu koja se napuni krpama ili plastičnom spužvom - uglavljuje u strunjače, stalaka, gumene trake 5 m, nužno je osigurati aluminijske ili pak plastične cijevi promjera 3 cm, dužine od 150 cm do 200 cm na krajevima s gumenim čepovima. Od standardne opreme školske sportske dvorane koriste se prepone, strunjače, uža, švedski sanduk, konj, klupica i odrazna daska.

Valja voditi posebnu brigu o doskočištu koje kao i doskočište za skok uvis ne bi smjelo imati na krajevima strunjača rupe u koje može upasti ruka ili noga, već cijela površina mora biti prekrivena ceradom.

Izvedbeni program je učinjen za uobičajeno vrijeme od 60 minuta, a navedeni su samo sadržaji glavnog dijela sata.

1. SAT

Uz pomoć filma, video snimka, klonograma, konturograma ili posjetom atletskoj priredbi, učenicama se objašnjavaju faze skoka i ključni momenti u pojedinim fazama:

- hvat motke
- trčanje s motkom
- naskok na štrik
- vis na karikama i štriku u ljuljanju

(Posebnu pažnju morate obratiti na držanje sprave zbog pada i slobodnog leta).

2. SAT

- Uzmah na motku
- Penjanje uz motku
- Skok raznožni s motkom
- Saskok sa švedskog sanduka uz pomoć motke
- Stav o šakama uz pomoć suvježbačice.

3. SAT

- Kolut natrag kroz stav o šakama
- Vježbe s motkom, sunožni i jednonožni skokovi uz motku i naskoci na motku sunožno u sjed.

4. SAT

- Skokovi s motkom iz tri koraka zaleta (jednonožni) s okretom i bez podizanja kukova nakon okreta ili s podizanjem kukova nakon okreta
- Uz pomoć motke preskočiti preponu visine 80 cm.

5. SAT

- Na "skakalištu" iz tri koraka zaleta ubadati motku i doskočiti raskoračno.

VAŽNA NAPOMENA:

Nakon određivanja odrazne noge djevojčica i naravno strane motke s koje će djevojčice skakati, nastavnik je dužan stajati uz mjesto odraza i pomagati držeći motku pri skoku na doskočište, koje se mora također za svaki skok pomno pregledati.

- Skok iz tri koraka zaleta:
 1. doskokom u sunožni sjed
 2. u letu podignuti noge
 3. u letu nogama dohvatiti predmete u visini hvata motke

6. SAT

- Nakon tri koraka zaleta u letu izvršiti okret i držeći se motke u visu sunožno doskočiti
- Skok sa tri koraka zaleta uz privlačenje tijela rukama prema hvatu motke

- Skok s privlačenjem tijela prema hvatu motke s okretom.

7. SAT

- Iz pet koraka zaleta naskok na švedski sanduk (60 cm) u čučanj - postepeno povisivati sanduk do 100 cm,
- uvježbavati sedam koraka zaleta i naskok na švedski sanduk (60 cm)

8. SAT

- Uvježbavati skok iz sedam koraka zaleta s okretom
- Skok s okretom uz privlačenje tijela prema hvatu motke
- Skok s privlačenjem tijela okretom i doskokom na leđa uz odraz s odrazne daske.

9. SAT

- Skok sa sedam koraka zaleta preko gumene trake.

10. SAT

- Natjecanje u skoku motkom - određivanje početne visine, tri pokušaja na svakoj visini, asistencija nastavnika u držanju motke i vođenje zapisnika.

U seriji crteža koja slijede prikazane su gotovo sve vježbe uz pomoć kojih se mogu potkrijepiti sadržaji svih deset sati nastave.

Ove vježbe razvijaju odgojne momente:

pomaganje suvježbaču, osjećaj odgovornosti, svladavanje straha, disciplinirano i uredno obavljanje zadataka.

Literatura:

1. Cervi A. (1992): Giocare a salto con l'asta, *Nuova atletica* (113)
2. Hillebrecht, M. (1986): Stabhochsprung für Fraveen, *Leichtathletik* 25(14)

