

Stručni rad

ODBOJKA NA RAZINI RAZREDNE NASTAVE

Jasna Cvitanič, profesorica razredne nastave, Osnovna škola Markovci

Sažetak

Kao bivšoj odbojkašici, smatram da je znanje povezano sa svim igrama s loptom vrlo važno. Čini mi se da je ključ djetetovog razvoja da je prije svega fizički spremno i sportski aktivno. Stoga puno svoje energije posvećujem spremanju i praćenju učenika na put na kojem će zadržati radost kretanja i aktivan životni stil. Zato sam se s učenicima viših razreda dogovorila da više vremena posvetimo nastavi odbojke i da se tako poveća njihovo znanje i tjelesna aktivnost.

Usvajanje osnovnih tehničkih elemenata odbojke predstavlja veliki izazov za učenike prvog i drugog obrazovnog razdoblja. Potrebno je puno vremena i volje za oblikovanje nekih obrazaca kretanja. Prvo, veći obujam kompaktnih vježbi, a kasnije trening i usavršavanje naučenih obrazaca u redovitim vremenskim intervalima. Samo tako će učenici moći svladati tehničke elemente igre odbojke do te mjere da će u višim razredima osnovne škole moći nadograditi svoje znanje i sudjelovati u igri male odbojke te kasnije u igri šest na šest.

Ključne riječi: odbojka, tjelesne aktivnost, sportske aktivnosti, motoričke sposobnosti

1. Uvod

Odbojka je danas jedan od najtežih sportova za djecu zbog svoje kompleksnosti. Potrebno je da pojedinac prvo nauči osnovne elemente i pokrete, tek tada može početi pravo igranje odbojke. No, da bi se došlo do ove točke, potreban je velik broj ponavljanja pojedinih elemenata odbojke. Zbog toga je potrebna velika ustrajnost, a od učitelja je potrebno puno teoretskog i praktičnog znanja, kao i individualizacije i diferencijacije tijekom same vježbe. To je jedan od razloga zašto učenici brzo gube zanimanje za njezino učenje, a učitelji imaju premalo sati da savladaju elemente svih sportova. I to je razlog zašto učitelji prečesto stavljaju u prvi plan određeni sport koji je tradicionalan za određeno mjesto ili je prilagođeniji učiteljevim interesima.

Tjelesna aktivnost je vrlo važna za učenike. Škof (2016.) naglašava da je važno razdvojiti motoričke sposobnosti i motoričke vještine, jer svaka tjelesna aktivnost ne znači bavljenje sportom. Motoričke sposobnosti poput snage, brzine, koordinacije i izdržljivosti omogućuju nam osnovne svakodnevne pokrete s kojima uopće možemo izvoditi motoričke vještine. I to je ono što nam treba u različitim sportovima.

Ne postoji jedinstvena teorija koja objašnjava djetetov razvoj. Razvoj pokreta ima najveću težinu, koja je najviše povezana s drugima i također ima najveći utjecaj - posebno na intelektualne sposobnosti, kao i na emocionalni i socijalni razvoj. Utječe na kognitivni razvoj uglavnom kada učenici moraju što prije riješiti motorički zadatak uz pomoć razmišljanja i treniranja u oba područja. Istodobno, tjelesna učinkovitost znači i socijalni razvoj, jer uspjeh prvog također ima značajan utjecaj na uspjeh drugoga i na osnovu toga izgrađivati svoj identitet (Zurc, 2008.).

2. Odbojka i njezini elementi

Odbojka je timski sport koji je nastao 1895. godine kada je srednjoškolski profesor sporta William Morgan iz SAD-a želio izmisliti igru koja bi uključivala dva tima sa svake strane užeta. Želio je jednostavan sport koji će uključivati sve ljude, bez obzira na dob i spol. Ubrzo je odbojka postala vrlo popularan sport. I samo igranje svakog tima na svojoj strani mreže, što sprječava igrače da uspostave fizički kontakt, bilo je nešto što je pomoglo u tome i učinilo igru poštenijom (Frohner, 2000.).

Tehnički elementi odbojke su vrlo važni:

- Gornji odskok ili dodavanje, koji može biti na mreži, preko glave ili u polju
- Donji odskok podlakticama prema naprijed, u stranu ili u padu
- Servis, koji može biti gornji ili donji
- Udarac napada
- Blok - pojedinačni ili dvostruki (Čopi, 2005.)

Vrlo važan element je i odbojkaški stav. Ovo je položaj tijela u kojem se nalazimo veći dio igre i omogućuje nam brže kretanje po igralištu. U tom položaju tijelo je savijeno u koljenima, noge su odvojene, obično imamo jedno stopalo malo ispred drugog. Na prednjem dijelu stopala imamo tjelesnu težinu. Ruke su ispred tijela i blago savijene u laktovima, a dlanovi su otvoreni i okrenuti prema gore u obliku košarice za odbojku. Košarica za odbojku je položaj dlanova koji su malo okrenuti prema natrag, prsti su zatvoreni, savijeni prema naprijed i prema gore (Čopi, 2005.).

3. Ciljevi i sadržaji

Prema sadržaju i ciljevima u nastavnom programu, prije početka rada sastavili smo planirani program prema kojem smo zacrtali svoj put.

Svatko za sebe:

- Bacanje lopte u zrak, a zatim hvatanje jednom rukom i istovremeno hvatanje
- Ručno bacanje i ručno hvatanje lopte nakon što se odbije od tla
- Bacanje lopte u zid (uhvatimo loptu prije nego što dodirne tlo, uhvatimo loptu nakon što se odbije od tla, na pljeskanja, nakon čučanja ..)
- Odbijanje lopte
- Vođenje lopte



Slika 1: Odbijanje lopte od zida

U parovima:

- Bacanje lopte preko užeta (na početku se lopta baca po volji, hvata se prvo u imitaciji gornjeg odbijanja, zatim u visini struka, hvata se iznad čela. Slijedi bacanje objema rukama, pa jednom ...)
- Ručno bacanje lopte ispred čela, ruke su u položaju gornjeg odskoka, drugi u paru hvata loptu iznad čela
- Bočno kretanje učenika na odbojkaškom terenu, kreću se paralelno i bacaju loptu preko mreže, a zatim odbijaju loptu gornjim odbijanjem
- Demonstracija servisa bez lopte
- Demonstracija servisa s loptom



Slika 2: Odbijanje lopte s gornjim odbijanjem

Na kraju svakog sata učenici su također igrali razne igre kako bi ponovili neke elemente igre odbojke i zabavili se. Jedna od najpopularnijih bila je precizna igra. To je igra u kojoj se učenici natječu tko će biti prvi i najtočniji u dodavanju jedni drugima. Budući da učenici tijekom igre sjede i ne trče, koristili smo je za završnu igru. Igru igraju učenici koji sjede u nizu i dodaju loptu jedni drugima u određenom smjeru. Pobjeđuje ekipa koja prva doda loptu do posljednjeg natjecatelja. Obično smo utakmicu igrali na tri pobjede.

4. Zaključak

Želim naglasiti da su učenici zaista uživali u nastavi odbojke. To mi je također bila namjera, naravno uz pretpostavku da i oni nešto nauče. U svim sportskim aktivnostima izuzetno je važno da odrasli budu svjesni da djeca neće odmah savladati kretanje, već prvo moraju svladati koordinaciju i orijentaciju svog tijela u prostoru, a tek onda mogu naučiti složenije pokrete. Svaki novo naučeni pokret zahtijeva od učenika određeno vrijeme i određeni broj ponavljanja kako bi ga zapisao u svom sjećanju i kako bi ga mogao tekuće izvoditi s vremenom (Magill, 2004.). Kod mnogih učitelja i trenera u raznim sportovima primjećujem da ta svijest nije dovoljno prisutna, te da oni žele odmah rezultat, bez dovoljno ponavljanja i planiranog rada. Iz svog iskustva kao trenera djece, kao i članica 1.b slovenske odbojkaške lige, mogu reći da je posebno u omladini i članovima prečesto fokus samo na rezultatu, a ne na kontinuiranom radu koji dovodi do napretka i rasta igrača u svim područjima.

Kod svojih sam učenika otkrila da su jako napredovali planiranim i predanim radom. Mislim da u školi apsolutno nema dovoljno sati tjelesnog odgoja. Primjećujem da je podučavanje sporta u školi jedini oblik kretanja nekih učenika. Dakle, povećanje broja sportskih sati bilo bi dobro ne samo za njih, već i za one koji bi, uz mogućnost većeg broja ponavljanja određenih elemenata, svoje znanje podigli na još višu razinu.

5. Literatura

- [1.] Čopi, J. (2005). Od začetnika do odbojkarja, Ljubljana: Odbojkarska zveze Slovenije
- [2.] Čopi, J (1999). Pripravljamo se na pouk športne vzgoje. Odbojka. Zavod za šolstvo republike Slovenije
- [3.] Frohner, B. (2000). Volleyball, game theory and drilled: effective training and strategies. Toronto: Sports books publisher.
- [4.] Magill, R.A., (2004). Motor learning and control concepts and applications. Boston: Boston McGraw- Hill
- [5.] Škof, B (2016), Gibanje in gibalni razvoj. V B. Škof (Ur.) Šport po meri otrok in mladostnikov (str. 336 -341). Ljubljana, Fakulteta za šport
- [6.] Zurc, J. (2008). Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica. Didakta