

Stručni rad

# SPORTSKI TALENTIRANA DJECA NA SATOVIMA SPORTA

Špela Horvat  
Osnovna škola Markovci

**Sažetak**

U školi se sportski talent očituje u vještini kretanja, izdržljivosti, visokoj uspješnosti u kretanju, uživanju u postignućima, osjećaju za organizaciju. Otkrivanje sportski nadarenih učenika složen je proces u kojem sudjeluju učitelji, roditelji, a po potrebi i vanjski stručnjaci (treneri u sportskom klubu). Kao što u razredima imamo sve više učenika s posebnim potrebama (deficitima u određenim područjima), tako imamo i talentiranih učenika. U nastavi sporta važno je na vrijeme prepoznati tjelesno nadarene učenike i posvetiti im dovoljno pažnje tijekom nastave kako bi još više razvili svoje motoričke sposobnosti. Važno je povećati određene motoričke sposobnosti, koje mogu biti zanemarene zbog nepromišljenog treninga izvan škole.

**Ključne riječi:** tjelesno nadareni učenici, nastavni oblici rada, prepoznavanje nadarenih učenika, postignuća

## 1. Uvod

Često korištena definicija darovitih kaže da su "darovita ili talentirana djeca i adolescenti oni koji na predškolskoj razini, u osnovnoj ili srednjoj školi, pokazuju visoka postignuća ili potencijal u intelektualnom, kreativnom, posebno akademskom, menadžerskom ili umjetničkom području, a koji uz redoviti školski program trebaju posebno prilagođene programe i aktivnosti [1]. Danas se puno govori o darovitoj djeci, koja su na neki način privilegirana, a na drugi način zanemarena. Isti je slučaj i sa sportom, gdje djeca s više motoričkih sposobnosti svoje slobodno vrijeme uglavnom posvećuju sportu u kojem se ističu, ali su zbog toga opterećena samo jednom vrstom sporta i time samo jačaju pojedine skupine mišića. Iz tog razloga na satu sporta nastojimo djelovati na djecu cjelovito, odnosno na rad različitih mišićnih skupina, a istovremeno utjecati na što veći broj motoričkih sposobnosti, što je bitno za sveukupno bolje raspoloženje i zdravlje mladog čovjeka koji i dalje raste i razvija se. Jedna od ključnih karakteristika talentiranih mladih sportaša je njihova predanost sportu. Oni mogu vježbati i usavršavati svoje vještine satima svaki dan i mogu sudjelovati u klupskim ili putničkim timovima osim u školskom timu. Ova predanost i predanost mogu biti zarazni, nadahnjujući njihove suigrače i trenere da rade više i da se također poboljšaju.

## 2. Identifikacija tjelesno nadarene djece

Godine 1999 u Sloveniji je usvojen koncept „Otkrivanje i rad s darovitim učenicima u devetogodišnjoj osnovnoj školi“, koji je osmislio „Strukovni svet Republike Slovenije za opće obrazovanje“ opisuje proces identifikacije darovitih učenika. Kod sportova ili a tjelesno nadareni učenici to prepoznaju već tijekom redovite nastave sporta, odmah pri polasku u osnovnu školu. Ova djeca pokazuju veći interes za sportske sadržaje, vole se penjati, juriti, igrati se loptom, skakati na ljuljački... Obično se već bave nekom vrstom sportske aktivnosti jer je i svijest njihovih roditelja o važnosti sporta na visokoj razini. Ako se dijete još ne bavi sportom, važno je da učiteljica razredne nastave prepozna takvo dijete i informira roditelje da je sport djetetovo jače područje, da je vješto, da iznimno uživa u sportu i da bi to imalo smisla uključiti ga u neku vrstu sportske aktivnosti. Motoričke sposobnosti djeteta mogu se prepoznati i kroz rezultate sportsko-obrazovnog kartona (SLOfit), putem kojeg saznajemo kakve su motoričke sposobnosti djeteta u usporedbi s vršnjacima u zemlji. Moramo biti svjesni da prave rezultate motoričkih testova počinjemo dobivati tek nakon 9. godine jer mlađa djeca još uvijek imaju problema pri izvođenju određenih kretnih zadataka. U satu sporta profesori svakako prepoznaju sportski kontinuitet pojedinih učenika koji se očituje u uspješnosti rješavanja raznih složenijih motoričkih kretnji, jer dijete nekako odskače od prosjeka. Dijete je uspješnije u igrama s loptom i s lakoćom izvodi elemente gimnastike ili atletike.

### 2.1. Nastavni oblici i primjeri rada s darovitim učenicima u sportu

Djeca koja su atletske talentirana i bave se raznim sportovima imaju dobro isplanirane treninge, što znači da je djetetu u razvoju od 6 do 14 godina potrebno i puno općeg vježbanja (kombinacija atletike, gimnastike, penjanja, motorike s loptom). Time djeca stječu univerzalna znanja i dobro razvijaju opću motoriku. Jedna od važnih mjera svakako je korištenje različitih oblika učenja u nastavi športa. Prema klasifikaciji mjesta vježbanja trenažni oblici dijele se na: klasični

trening po stanicama, trening s dodatnim zadacima, trening s dopunskim zadacima, kružni trening i grupni trening. U nastavi se oblici učenja mogu provoditi različitim izvođenjem zadataka za darovite učenike. Slijedi nekoliko konkretnih primjera prilagodbe zadataka za nadarene učenike:

a) Klasična vježba po postajama

Najčešće korišten oblik nastave, koji se provodi dijeljenjem učenika u male grupe i kruženjem od postaje do postaje. Na svakoj stanici obavljaju različite zadatke. Budući da rad na svakoj stanici za vježbanje traje između dvije i pet minuta, zadaci mogu biti složeniji. Grupe učenika koje formiramo mogu biti heterogene ili homogene. Ako talentiranim učenicima želimo ponuditi zahtjevnije zadatke, onda ima smisla stvarati homogene grupe. Vježbanje po stanicama može se provoditi tako da se na svakoj stanici izrade dvostruki zadaci: za učenike koji mogu i znaju više i za ostale učenike. Zadatci za nadarene učenike su zahtjevniji. Dodajemo veći broj ponavljanja, veću brzinu izvođenja pokreta, dulje vrijeme izvođenja zadataka. Primjer: vođenje dvije lopte u isto vrijeme, vođenje lopte na klupi, hodanje po gredi s preskokom, iskoraci iz mjesta, zahtjevnije vježbe za snagu pojedinih mišićnih skupina... U takvom načinu rada ima smisla koristiti kartice sa sadržajem na kojima su učenici napisali ili nacrtali zadatke koje moraju ispuniti. Ovo također štedi vrijeme na satu.

b) Vježbajte uz dopunske i dodatne zadatke

Zahtjevan organizacijski oblik, manje uvriježen u praksi, ali vrlo učinkovit jer omogućuje veću individualizaciju. Koristimo ga pri konsolidaciji ili prijenosu novog sadržaja. Na osnovnoj obučnoj stanici vježbači izvode glavne sadržaje, a na ostalim, dopunskim, dopunske zadatke. Dodatni zadaci mogu pomoći u poboljšanju tehnike elementa koji vježbamo ili ih možemo iskoristiti za razvoj određene sposobnosti. Tijekom predavanja novih sadržaja na ovim stanicama mogu se raditi pripremne vježbe, au slučaju intenzivnog treninga i vježbe opuštanja. Vježbe s dodatnim zadacima slične su radu s dopunskim zadacima, samo što one koji su u potpunosti savladali glavni zadatak usmjeravamo na dodatne zadatke [4].

Nastava se može izvoditi po istom principu kao i obuka na postajama, samo što na osnovnoj (glavnoj) stanici vježbači izvode glavne sadržaje, a na dopunskoj dodatne zadatke. Zadatci koje učenici obavljaju na ovaj način ne smiju biti takvi da zahtijevaju zaštitu. Ako želimo da učenik napreduje, ima smisla otežati vježbe.

Primjer: jednom nogom umjesto obje noge ili jednom rukom umjesto obje ruke, izvođenje s prethodnim poremećajem organa za ravnotežu (rotacija tijela oko različite sjekire, padovi, padovi), izvođenje zadataka sa zatvorenim očima, vježbe s loptom s dodatnim zadacima (hvatamo ili bacamo različite predmete, izvođenje zadatka sa slabijom nogom ili slabijom rukom, gimnastički zadaci s većom ili manjom osloncem, gimnastički zadaci s većom ili manjom podlogom, viša, uža, šira daska i druge opcije koje povećavaju labilnost oslonca, dodavanje dodatne vanjske sile ili opterećenja, mijenjanje težišta tijela (težište tijela se može podizati ili spuštati), izvođenje vježbi koje zahtijevaju stabilnost jednog ili više zglobova u isto vrijeme.

c) Kružni trening

Vježbači su podijeljeni u manje grupe koje se tijekom vježbe izmjenjuju od zadatka do zadatka. Oni se nižu u određenom logičkom slijedu (učitavanje, rasterećenje, topološko učitavanje...). Osnovna namjena je prvenstveno razvoj vještina kretanja, ali može biti i učvršćivanje i usavršavanje vještina uz istovremeno zapošljavanje svih pripravnika. Zadatci su raspoređeni u obliku kruga, od 6 do 10 vježbi, što ovisi

o broju vježbača, njihovoj spremnosti i veličini prostorije. Zadaci trebaju biti jednostavni i poznati kako izvedba ne bi stvarala probleme. Korištenje kartona preporuča se i za kružni trening [4]. Za nadarenu djecu vježbe u kružnom treningu možemo prilagoditi na sljedeći način.

Primjer: povećati broj stanica, povećati trajanje rada na svakoj stanici, povećati broj ponavljanja, povećati broj krugova, smanjiti vrijeme pauze, povećati težinu tereta itd. U okviru redovne nastave tjelesno nadarenim učenicima možemo ponuditi različite zadatke i uloge. Student u potpunosti priprema set gimnastičkih vježbi i provodi zagrijavanje. Također može pripremiti opće zagrijavanje i igru koja će se koristiti u završnom dijelu sata. U sklopu međupredmetnog povezivanja student može izraditi seminarsku zadaću na odabranu temu i izraditi plakat. Za talentirane učenike također možemo uzeti u obzir da učenicima postavljamo različite ciljeve (umjesto skoka prema naprijed, svake godine rade skok), biramo različite sadržaje (umjesto previsokog skoka učimo učenike flop tehnicu), odrediti različita opterećenja (umjesto 600m trče 1000m ili skraćuju vrijeme trčanja na istoj udaljenosti) [2].

## 2.2. Nastavni plan i program i smještaj za nadarene učenike

### a) Prirodni oblici kretanja i igre

Nastavni plan i program: npr.: različiti oblici hodanja, trčanja, elementarnih bacanja, skakanja, penjanja, puzanja, kotrljanja, vješanja, nošenja, guranja, kotrljanja, padanja, vučenja i drugi.

Prilagodbe: frontalno, ramena i penjanje na tabane, naizmjenično naprijed i natrag s hvatom za kukove. Slobodno puzanje, bočno, s prekrštenim nogama i ležeći na leđima, samo nogama i trupom, mogu se dodavati prepreke. Vožnja invalidskih kolica na različite načine s osloncem u ležećem položaju naprijed ili straga, produženim kolicima ili invertiranim kolicima [3].

### b) Atletska abeceda

Nastavni plan i program: npr.: hodanje i trčanje u prirodi, osnove skoka u vis

Prilagodbe: fartlek na zahtjevnijem terenu, trčanje s različitim višim preprekama, produljena vremena trčanja, skok u vis s višom mjerom.

### c) Gimnastička abeceda

Nastavni plan i program: npr.: kolut naprijed, skok na klackalicu

Prilagodbe: kolut naprijed u otežanim okolnostima (npr. s niže na višu podlogu, dva povezana koluta) ili dodajemo raznoliki kolut naprijed, preskakanje klackalice u paru i različite oblike kretanja u stranu, naprijed, lijevo, desno.

### d) Igre s loptom

Nastavni sadržaj: npr.: vođenje lopte rukom, nogom i palicom u mjestu, u ravnom kretanju i s promjenama smjera.

Prilagodbe: vođenje lopte na različitim podlogama (jastuci, klupa, vratilo), preko prepreka, ispod prepreka. Vođenje lopte slabijom rukom, istovremeno rukom i nogom, istovremeno vođenje dvije lopte. Općenito, učitelj bi u svom radu također trebao uzeti u obzir Bloomovu taksonomiju i darovitim učenicima ponuditi zadatke na višim razinama (koji se mogu koristiti i za kretanje i za teorijske vještine).

U nastavi redovitog sporta i nastavi proširenog programa sporta sadržaje treba učiniti što raznovrsnijima, a proces učenja organizirati na način da se isprepliću dvije do tri različite sportske aktivnosti (npr. odbojka – ples, košarka – gimnastika, rukomet – atletika, nogomet - bazična motorika), s ciljem da se u vježbanje uključi što više mišićnih skupina, te da se vježbe biraju tako da u isto vrijeme djeluju na različite motoričke sposobnosti, a sputava me prekratko vrijeme okvir, budući da

sat traje samo 45 minuta. Veliku važnost pridajem pravilnom izvođenju vježbi za pojedine mišićne skupine i, naravno, jačanju mišića na razne načine, koji su često zanemareni zbog prirode sporta kojim se dijete bavi.

### 3. Zaključak

Kao sportski učitelji moramo učiniti sve da djeca zavole sport i shvate da redovito bavljenje sportom pozitivno utječe na njihovo zdravlje i samopouzdanje. Djeci moramo dati razne sportske vještine koje im omogućavaju dobru sportsku podlogu za kasnije rekreativno ili vrhunsko bavljenje sportom. Sportski nadarena djeca mogu biti dragocjena prednost bilo kojeg školskog sportskog programa. Ovi mladi sportaši često pokazuju prirodnu sklonost i strast prema sportu koji su odabrali, a uz pravilno vodstvo i trening mogu postići velike uspjehe. Škole s talentiranim mladim sportašima također mogu imati koristi od pozitivne pažnje i priznanja koje donose školi i zajednici. Ovi sportaši mogu biti uzori i pomoći u izgradnji ponosa i duha među svojim vršnjacima i široj zajednici. Naravno, važno je upamtiti da, iako talentirani mladi sportaši imaju prirodnu sklonost za svoj sport, i dalje trebaju odgovarajuće treniranje, obuku i podršku kako bi dosegli svoj puni potencijal. To uključuje stvari poput pristupa kvalitetnim objektima i opremi, kao i prilike za natjecanje s vrhunskom konkurencijom. Pružanjem potrebnih resursa i podrške, škole mogu pomoći talentiranim mladim sportašima da ostvare svoje ciljeve i uspiju na najvišoj razini.

### 4. Literatura

- [1.] Davis, G.A., Rimm, S. B. (1989). Education of the gifted and talented. Prentice Hall.
- [2.] Jurak, G., Kovač, M.(2012). Izpeljava športne vzgoje. Didaktični pojavi, športni programi in učno okolje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [3.] Pistotnik, B., Pinter, S., Pori, M. (2003). Gibalna abeceda: Naravne oblike gibanja v športni praksi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- [4.] Strel, J. in Kovač, M. (2013). Učne skupine. URL: [https://studentski.net/gradivo/ulj\\_fsp\\_sv1\\_dsv\\_sno\\_ucne\\_oblike\\_01](https://studentski.net/gradivo/ulj_fsp_sv1_dsv_sno_ucne_oblike_01) ( 15. 1. 2023.)