



Lea Železnik Mežan

## Ocenjevanje in poučevanje nekaterih atletskih elementov

### izvleček

Namen študije je bil validirati ocenjevalni lestvici za sunek težke žoge in tek čez ovire, primerjati znanje študentov pri teh dveh testih ter ugotoviti morebitno povezanost med njihovim vrednotenjem lastnega atletskega znanja in objektivnimi ocenami. Vključili smo 76 študentov Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, ki opravljajo predmet Atletika 1. Njihovo atletske znanje smo posneli s kamero ter ga ocenili na podlagi na novo razvitih meril in opisnikov. Sunke so ocenjevali trije, tek čez ovire pa štirje ocenjevalci – asistenti za atletiko in izkušeni atletske trenerji. Samooocene atletskega znanja in študentove izkušnje z atletiko smo ugotavljali z anketnim vprašalnikom. Za analizo skladnosti ocenjevanja smo uporabili koeficiente interklasne korelacije. Povezanost med različnimi spremenljivkami pa smo izračunali s Spearmanovim koeficientom. Ugotovili smo veliko medocenjevalsko skladnost, ta je bila še boljše pri sunku težke žoge ( $\alpha = 0,836$  proti  $\alpha = 0,744$ ). Spoznali smo, da se je samo približno 15 % študentov v osnovni ali srednji šoli srečalo s tekom čez ovire, saj te vsebine v učnem načrtu ni. Kljub temu je bilo njihovo znanje teka čez ovire v povprečju ocenjeno bolje (2,57) kot znanje suvanja (1,98). Tek čez ovire je zanimiva atletska disciplina, ki bi jo bilo smiselno vključiti v učni načrt za osnovne in srednje šole.

*Ključne besede:* objektivnost, merila in opisniki, sunek težke žoge, tek čez ovire



<https://www.reuters.com/sports/athletics/american-holloway-wins-third-consecutive-world-110m-hurdles-title-2023-08-21/>

## Evaluation of the reliability and sensitivity of teaching hurdles

### Abstract

The aim of the study was to validate the rating scales for the shot put and hurdles and to compare students' knowledge of these two tests and with their self-assessments of athletics knowledge. 76 students from the Faculty of Sport who are taking Athletics 1 were included. Their athletic knowledge was videotaped and then assessed using newly developed scales and descriptions. The shot put was assessed by three assessors and the hurdles by four assessors – athletics assistants and experienced athletics coaches. The students' self-assessments of athletic knowledge and their self-reports of their previous experience of athletics were analysed using a questionnaire. To analyse the congruence of the assessments, we used Interclass Correlation Coefficients. The correlation between the different variables was calculated using the Spearman coefficient. We found a good agreement between different raters, which was even better for shot put ( $\alpha=0.836$  vs.  $\alpha=0.744$ ). We found that only 15% of students were familiarised with hurdling in primary or secondary school as it is not part of the curriculum. Nevertheless, their knowledge of hurdling was rated higher (2.57) than that of shot put (1.98). Hurdling is an interesting athletics discipline that should be included in the primary and secondary school curriculum.

*Keywords:* objectivity, scales and descriptions, shot put, hurdling

## Uvod

Za atletiko lahko rečemo, da je bazična športna panoga, saj obsega različna naravna gibanja ter s svojo pestrostjo in dostopnostjo navdušuje ljudi po vsem svetu. Predstavlja tudi pomemben del obveznega osnovnošolskega in srednješolskega programa. V Učnem načrtu za športno vzgojo v osnovni šoli (Kovač idr., 2011) med vsebinami in standardi znanja za posamezno triado najdemo teke, skoke in mete, ki spadajo med naravne oblike gibanja človeka.

Čeprav slovi po tem, da temelji na naravnih gibalnih vzorcih, atletiko določajo tudi zapletene tehnike, ki so se (v manjši meri se še vedno) razvijale skozi zgodovino in za katere velja, da omogočajo optimalno izvedbo posamezne atletske discipline ter izkoriščanje posameznikovih potencialov. Poznamo osnovni in specialni sklop atletskega disciplin, razlikujeta se po kompleksnosti tehničnih elementov. V osnovnih (OŠ) in srednjih šolah (SŠ) je poudarek na osnovnem sklopu – ta obsega šprint s tehniko teka, skok v daljino z naravno tehniko in v višino s prekoračno tehniko ter met žvižgača in sunek težke žoge (Železnik Mežan in Škof, 2022). Čeprav so naštetih elementi v osnovi naravna gibanja in predstavljajo osnovni tehnični model, ne spadajo med temeljne gibalne spretnosti (angl. Fundamental Movement Skills; Gallahue idr., 2012), ampak med kompleksne športne veščine (angl. Specialized Movement Skills). Če hočemo, da otroci dosežejo standarde znanja, jih je treba seznanjati s temi veščinami postopoma in poglobljeno ter kombinirati analitično in sintetično metodo poučevanja. Da sploh lahko zastavimo konkretne učne cilje za posamezno učno skupino in sproti preverjamo napredek, je pomembno, da znanje objektivno ocenjujemo. Za nekatera atletska praktična znanja iz UN (Kovač idr., 2011) so že razvite in validirane ocenjevalne lestvice (Železnik in Škof, 2022a; Železnik Mežan in Škof, 2022), manjkajo pa za sunek težke žoge oz. kroglice, ki se prav tako pojavlja med vsebinami in standardi znanja v UN, poleg tega pa se v tej disciplini tekmuje na šolskih atletskega tekmovanjih.

Merila in opisniki še niso razviti niti za tek čez ovire. Ta atletska disciplina je izzeta iz UN (Kovač idr., 2011). Omenjamo pa jo zaradi številnih koristi za izvajalca. Omogoča razvoj koordinacije, hitrosti in gibljivosti ter mobilnosti kolkov. Poleg tega gre za zanimivo vsebino, ki lahko popestri vadbo

šprinta in teka (Železnik in Škof, 2022b). Tek je ciklično gibanje in je lahko (posebej na stadionu) zelo monoton. Kompleksnost prehoda ovire in teka med ovirami pa lahko vnese potrebno pestrost in zanimivost, ki pripomoreta, da vadeči ohranjajo višjo raven motivacije.

Na Fakulteti za šport izobražujemo večinsko prihodnje športne pedagoge, zato pri praktičnih predmetih (športih) izhajamo iz UN za OŠ in SŠ. Študentom predajamo znanje, ki ga bodo potrebovali za poučevanje učencev in dijakov ter udeležencev izbirnih predmetov, interesnih dejavnosti, šolskih športnih tekmovanj in društvenih športnih dejavnosti. Ob prihodu študentov na fakulteto je njihovo atletsko znanje verjetno primerljivo z znanjem devetošolcev, saj pozneje sicer pridobivajo različne športne izkušnje, po drugi strani pa pozabljajo specialna atletska tehnična gibanja (Železnik in Škof, 2022a). Da bi čim bolj objektivno ocenili njihovo začetno stanje (pred začetkom praktičnih vaj pri predmetu Atletika 1) in končno znanje ter da bi na podlagi področij opazovanja študentje lahko razvili boljše razumevanje atletskega disciplin, smo razvili še dve ocenjevalni lestvici – za sunek težke žoge z mesta in tek čez ovire v trikoracnem ritmu. Namen pričujoče študije je torej validacija omenjenih ocenjevalnih lestvic. Poleg tega smo želeli ugotoviti morebitno povezanost med študentovo oceno lastnega znanja suvanja in teka čez ovire ter našimi objektivnimi ocenami. Ne nazadnje je namen te študije tudi primerjati znanje študentov v suvanju težke žoge (vsebinska, ki je vključena v UN) in teku čez ovire (ni v UN).

## Metode

### Preizkušanci

V vzorec je bilo vključenih 76 študentov 1. letnika dodiplomskega študija na Fakulteti za šport, ki so v študijskem letu 2023/24 redno opravljali predmet Atletika 1. Vključeni so bili študenti iz osmih študijskih skupin – 3 skupine kineziologov, 2 skupini študijskega programa športno treniranje in 3 skupine študentov športne vzgoje. Od tega je bilo 41 moških in 35 žensk. Povprečna starost preizkušancev je bila  $20,01 \pm 3,23$  leta (min. = 18 let; max. = 44 let).

### Merski instrumenti in postopek

Začetno atletsko znanje študentov smo posneli s kamero pred začetkom izvajanja vaj pri predmetu Atletika 1. Za ocenjevanje sunka težke žoge z mesta in teka čez ovire smo razvili ocenjevalni lestvici z merili in

opisniki. Pripravili smo protokol ocenjevanja, v katerem je bil opisan enotni postopek ocenjevanja atletskega znanja študentov. Posnetke so analizirali usposobljeni ocenjevalci, in sicer trije prikaze sunka težke žoge ter štirje prikaze teka čez ovire. Dva ocenjevalca poučujeta atletiko na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani, preostali trije pa so izkušeni atletskega trenerji, specializirani za izbrani sklop atletskega disciplin.

Študentje so pred začetkom izvajanja praktičnih vaj pri Atletiki 1 izpolnili spletni vprašalnik, ustvarjen z orodjem 1KA. Odgovarjali so na tri sklope vprašanj: a) štiri demografska (spol, starost, študijska skupina, vpisna številka); b) samoocena atletskega znanja – splošna in posebej za posamezno atletskega disciplino (dve vprašanji); c) izkušnje z atletiko – v okviru šole in zunajšolskih dejavnosti (dve vprašanji in dve podvprašanji).

### Analiza

Študentom smo za zaščito njihove zasebnosti in zagotovitev čim večje objektivnosti dodelili šifre, s temi smo opremili tudi posnetke. Ocene študentov na posameznem testu in njihove odgovore smo zbrali v Excelu. Za analizo smo uporabili program IBM SPSS Statistics 28. Naredili smo frekvenčno porazdelitev ocen atletskega znanja za posameznega ocenjevalca, s katero smo pridobili podatke o variabilnosti ocen in povprečni oceni posameznega ocenjevalca za posamezno testno nalogo. Na podlagi teh ocen smo izračunali skladnost med ocenjevalci z uporabo koeficientov interklasne korelacije (ICC). Naredili smo tudi frekvenčno porazdelitev študentovih odgovorov na anketni vprašalnik. Ustvarili smo dve dodatni spremenljivki, in sicer povprečna ocena sunka ter povprečna ocena teka čez ovire (na podlagi ocen različnih ocenjevalcev). Nazadnje smo s Spearmanovim koeficientom izračunali korelacije med ocenjenim atletskega znanjem (na podlagi posnetkov) ter samooceno splošnega in področnega znanja ter med ocenjenim atletskega znanjem in leti treniranja atletike v klubu.

## Rezultati

### Variabilnost ocen

Pri sunku težke žoge je bila variabilnost ocen skoraj maksimalna, saj so vsi ocenjevalci uporabili ocene od ena do štiri, petice sta dodeljevala samo Ocenjevalca 2 in 3 (Tabela 1). Prvi in drugi ocenjevalec sta

podelila največ enic, medtem ko je Ocenjevalec 3 pogosteje uporabljal oceno tri. To kaže na manjšo strogost Ocenjevalca 3 v primerjavi z drugima dvema. Ugotovitev potrjuje tudi njegova povprečna ocena sunka težke žoge – ta je bila za približno 0,80 višja od povprečnih ocen preostalih dveh ocenjevalcev.

Pri teku čez ovire sta Ocenjevalca 1 in 3 dosegla maksimalno variabilnost ocen, medtem ko preostala dva nista podeljevala niti enic niti petic (Tabela 2). Slednje so si nasploh prislužili samo štirje študentje. Oceno ena pa sta Ocenjevalca 1 in 3 izbrala v približno 15 %. Frekvenčne porazdelitve ocen se med ocenjevalci torej precej razlikujejo, a se to ne odraža v tolikšni meri na povprečnih ocenah. Najnižjo smo sicer izračunali pri Ocenjevalcu 1, najvišjo pa pri Ocenjevalcu 4.

### Medocenjevalska skladnost

Pri ocenjevanju tako sunka težke žoge kot tudi teka čez ovire so ocenjevalci dosegli veliko medocenjevalsko skladnost, ki smo jo izračunali s Cronbachovim koeficientom alfa. Še bolj skladni so bili pri ocenjevanju suvanja, saj je znašala  $\alpha = 0,836$ , medtem ko je bila pri teku čez ovire  $\alpha = 0,744$ . Če smo natančni, nam ta dva podatka govorita o dobri konsistentnosti ocenjevanja. Z interklasnimi koeficienti korelacije pa smo preverili še popolno ujemanje (angl. absolute agreement) ocen med ocenjevalci: ICC (sunek) = 0,778; ICC (ovire) = 0,730. Precej večje odstopanje v primerjavi z alfo se je pokazalo pri sunku težke žoge. To potrjuje ugotovitev, da so bili ocenjevalci sicer zelo konsistentni, a Ocenjevalec 3 je ocenjeval konsistentno bolj blago od preostalih dveh.

### Frekvenčna porazdelitev odgovorov

V Tabeli 3 je prikazana opisna statistika odgovorov, ki smo jih zbrali na podlagi anketnega vprašalnika za študente. Svoje atletsko znanje so v povprečju ocenili kot dobro (povprečna ocena 2,96), medtem ko sta bili povprečni oceni za sunek težke žoge in tek čez ovire nižji. Študentje so se precej slabše ocenili pri teku čez ovire.

Iz Slike 1 pa je razvidno, kako so študentje opredelili svoje izkušnje z atletiko iz OŠ in SŠ. Polovica (50 %) študentov je označila, da so se v šoli učili suvati težko žogo, medtem ko se jih je samo 14,50 % spoznalo s tekom čez ovire. Slaba polovica študentov (46,10 %) se je z atletiko srečala tudi drugje, torej ne v okviru obvezne šolske športne vzgoje

Tabela 1

Opisna statistika za sunek težke žoge

	Sunek težke žoge						
	OC1		OC2		OC3		Povprečje
<b>Veljavni</b>	76		75		76		75
<b>Manjkajoči</b>	0		1		0		1
<b>Povprečje</b>	1,7		1,77		2,49		1,98
<b>Standardni odklon</b>	0,833		1,073		1,172		0,902
<b>Minimum</b>	1		1		1		1
<b>Maksimum</b>	4		5		5		4,67
<b>Frekvenčna porazdelitev</b>	<b>Št.</b>	<b>%</b>	<b>Št.</b>	<b>%</b>	<b>Št.</b>	<b>%</b>	
<b>1</b>	38	50,00	43	56,60	21	27,60	
<b>2</b>	26	34,20	15	19,70	15	19,70	
<b>3</b>	9	11,80	9	11,80	25	32,90	
<b>4</b>	3	3,90	7	9,20	12	15,80	
<b>5</b>	0	0,00	1	1,30	3	3,90	

Tabela 2

Opisna statistika za tek čez ovire

	Tek čez ovire								
	OC1		OC2		OC3		OC4		Povprečje
<b>Veljavni</b>	75		75		75		75		75
<b>Manjkajoči</b>	1		1		1		1		1
<b>Povprečje</b>	2,37		2,61		2,49		2,81		2,57
<b>Standardni odklon</b>	1,024		0,655		0,876		0,672		0,618
<b>Minimum</b>	1		2		1		2		1,50
<b>Maksimum</b>	5		4		5		4		4,25
<b>Frekvenčna porazdelitev</b>	<b>Št.</b>	<b>%</b>	<b>Št.</b>	<b>%</b>	<b>Št.</b>	<b>%</b>	<b>Št.</b>	<b>%</b>	
<b>1</b>	13	17,10	0	0,00	10	13,20	0	0,00	
<b>2</b>	35	46,10	36	47,40	26	34,20	25	32,90	
<b>3</b>	16	21,10	32	42,10	32	42,10	39	51,30	
<b>4</b>	8	10,50	7	9,20	6	7,90	11	14,50	
<b>5</b>	3	3,90	0	0,00	1	1,30	0	0,00	

Tabela 3

Frekvenčna porazdelitev odgovorov v anketnem vprašalniku

	Atletsko znanje		Sunek težke žoge		Tek čez ovire	
<b>Veljavni</b>	76		76		76	
<b>Manjkajoči</b>	0		0		0	
<b>Povprečje</b>	2,96		2,70		2,29	
<b>Standardni odklon</b>	0,738		1,211		1,294	
<b>Minimum</b>	1		0		0	
<b>Maksimum</b>	5		5		5	
<b>Frekvenčna porazdelitev</b>	<b>Št.</b>	<b>%</b>	<b>Št.</b>	<b>%</b>	<b>Št.</b>	<b>%</b>
<b>0</b>	0	0,00	5	6,60	5	6,60
<b>1</b>	1	1,30	6	7,90	13	17,10
<b>2</b>	17	22,40	19	25,00	34	44,70
<b>3</b>	44	57,90	26	34,20	9	11,80
<b>4</b>	12	15,80	17	22,40	9	11,80
<b>5</b>	2	2,60	3	3,90	6	7,90

(šolska atletska tekmovanja, interesne dejavnosti, klubska atletika) – Tabela 4. Trinajst od 76 vprašanih je atletiko treniralo v klubu; od teh se trije z njo še vedno aktivno ukvarjajo.

### Povezanost različnih spremenljivk

Zanimala nas je morebitna povezanost med samoocenami študentov in našimi objektivnimi ocenami, ki smo jih podelili na

podlagi na novo razvite ocenjevalne liste. Ugotovili smo, da so statistično značilno povezane naslednje spremenljivke (Tabela 5): a) samoocena študentovega splošnega atletskega znanja in naša povprečna ocena tako za sunek kot tudi za ovire; b) samoocena suvanja in naša povprečna ocena za sunek; c) klubske izkušnje in povprečna ocena sunka, povprečna ocena teka čez ovire ter študentova samoocena atletskega znanja.

## Razprava

### validacija ocenjevalne liste

Statistična analiza je pokazala, da sta razviti ocenjevalni lestvici z merili in opisniki za ocenjevanje sunka težke žoge z mesta in teka čez ovire v trikoravnem ritmu zanesljivi. Poleg tega, da je dobljena variabilnost ocen razmeroma dobra (Tabeli 1 in 2), smo dokazali tudi dobro medocenjevalsko skladnost, posebej pri sunku težke žoge.

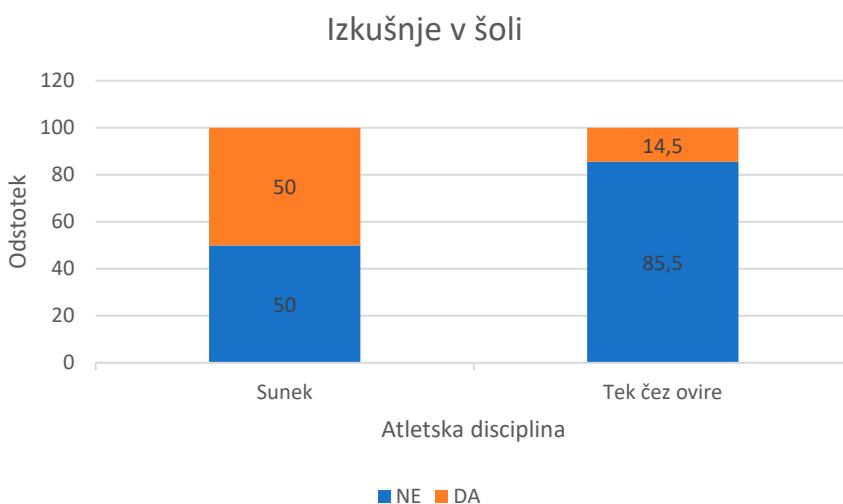
Opazili smo, da je bila variabilnost ocen slabša pri teku čez ovire (Tabeli 1 in 2). Ob tem, da sta dva ocenjevalca uporabila vse razpoložljive ocene, medtem ko preostala dva nista dodeljevala niti enic niti petic, razlogov ne bi iskali v opisnikih za posamezno oceno. Ugotavljamo, da bi bilo treba predvsem ta dva ocenjevalca dodatno usposobiti za ocenjevanje z uporabo razvite liste. Njuna povprečna ocena je namreč odstopala od povprečnih ocen drugih dveh ocenjevalcev, in sicer v pozitivno smer. Ocenjevalec 4 je dodelil približno 65 % trojk in štiric, kar je veliko v primerjavi s preostalimi ocenjevalci in glede na to, da gre za začetno znanje (pred izvedbo vaj pri predmetu Atletika 1). Čeprav ocenjevalci niso bili povsem skladni, pa so bili konsistentni, na kar kaže Cronbachova alfa ( $\alpha = 0,744$ ).

### Povezanost med samoocenami in objektivnimi ocenami atletskega znanja

Rezultati so pokazali, da so študentje zelo realno ocenili svoje atletske znanje, saj so njihove splošne samoocene statistično značilno povezane z ocenami ocenjevalcev na podlagi razvite ocenjevalne liste (Tabela 5). To velja tako za tek čez ovire kot za sunek. Pri slednjem smo odkrili pomembno povezavo tudi med samooceno znanja suvanja in našo objektivno oceno te testne naloge. Študentje so se sicer ocenili z višjo povprečno oceno (2,70; Tabela 3), medtem ko je povprečna ocena treh ocenjevalcev znašala 1,98 (Tabela 1). Potrdili smo tudi

Tabela 4  
Atletske izkušnje, pridobljene zunaj šole

	Izkušnje_izven		Izkušnje_klub		Klub*	
<b>Veljavni</b>	76		76		76	
<b>Manjkajoči</b>	0		0		0	
<b>Minimum</b>	0		0		0	
<b>Maksimum</b>	1		1		5	
<b>Frekvenčna porazdelitev</b>	<b>Št.</b>	<b>%</b>	<b>Št.</b>	<b>%</b>	<b>Št.</b>	<b>%</b>
<b>NE</b>	41	53,90	63	82,90	63	82,90
<b>DA / do 2 leti*</b>	35	46,10	13	17,10	2	2,60
<b>2-5 let</b>					3	3,90
<b>5-10 let</b>					3	3,90
<b>Več kot 10 let</b>					2	2,60
<b>Še vedno</b>					3	3,90



Slika 1. Atletske izkušnje, pridobljene v šoli

pozitivno povezanost med treniranjem atletike v klubu in splošno samooceno ter našimi ocenami tako za sunek kot za tek čez ovire. Čeprav se zdi ta ugotovitev pričakovana, je atletika tako zelo široka športna panoga, da še zdaleč ni nujno, da na primer tekmovalec v suvanju krogle zna dobro teči čez ovire. Čeprav skoki in meti od atleta zahtevajo podobne funkcionalne sposobnosti (Stanojevič in Milenković, 2014), so tehnike tako specialne in nujne za izkoriščanje teh sposobnosti.

### Primerjava znanja sunka težke žoge in teka čez ovire

V uvodu smo predstavili, da se sunek težke žoge pojavlja v UN za športno vzgojo (Kovač idr. 2011) tako v drugi kot v tretji triadi OŠ, medtem ko teka čez ovire v UN

ne zasledimo. Dejstvo, da se je samo 50 % preizkušancev po lastnih navedbah učilo suvati težko žogo, nas zato preseneča. Tek čez ovire ne najdemo med vsebinami in standardi znanja za pouk športne vzgoje niti v OŠ niti v SŠ, zato je rezultat v desnem stolpcu Slike 1 pričakovan. Je pa po drugi strani zelo zanimivo, da je povprečna ocena vseh treh oz. štirih ocenjevalcev za tek čez ovire (2,57; Tabela 2) občutno višja od skupne ocene za sunek težke žoge (1,98; Tabela 1). Razloge za ta rezultat lahko iščemo na različnih področjih. Najprej moramo podvomiti o ustreznosti naših meril in opisnikov – ti morda niso primerljivi med disciplinami po »strogosti« oz. zahtevnosti. Razlika je tudi v ocenjevalcih, saj so tek čez ovire ocenili štirje (od tega dva trenerja), medtem ko so sunek ocenili trije – od tega ena trenerka in dva asistenta za atletiko na

Tabela 5  
Povezanost različnih spremenljivk

		Sunek_ povp.	Ovire_ povp.	Samooc. znanja	Samooc._ sunek	Samooc._ ovire
<b>Ovire_povp.</b>	Spearmanov rho	0,216				
	Stat. pomembnost	0,065				
	N	74				
<b>Samoocena znanja</b>	Spearmanov rho	0,263	0,348			
	Stat. pomembnost	<b>0,023</b>	<b>0,002</b>			
	N	75	75			
<b>Samoocena_sunek</b>	Spearmanov rho	0,352	-0,012	0,248		
	Stat. pomembnost	<b>0,002</b>	0,918	<b>0,031</b>		
	N	75	75	76		
<b>Samoocena_ovire</b>	Spearmanov rho	0,048	0,122	0,313	0,046	
	Stat. pomembnost	0,682	0,298	<b>0,006</b>	0,693	
	N	75	75	76	76	
<b>Izkušnje_klub</b>	Spearmanov rho	0,372	0,296	0,582	0,199	0,225
	Stat. pomembnost	<b>0,001</b>	<b>0,010</b>	<b>0,000</b>	0,084	0,050
	N	75	75	76	76	76

Fakulteti za šport. Pri teku čez ovire soocene trenerjev precej odstopale od ocen preostalih dveh ocenjevalcev, slednja sta bila namreč v povprečju strožja.

Ne nazadnje pa lahko razpravljamo tudi o kompleksnosti posameznega tehničnega elementa. Čeprav gre tako pri metih kot tudi pri teku čez različne prepreke za naravna gibanja, ima vsaka atletska disciplina svojo optimalno tehniko, s katero je mogoče doseči najboljši rezultat (v tem primeru najdaljši met oz. najhitrejši tek). Če primerjamo met žogice ali vorteksa in sunek težke žoge, velja prva tehnika za enostavnejšo in bolj naravno. Ker otroci tudi v vsakdanjem življenju pogosto mečejo različne predmete (kamne, kepe, žoge ipd.), utrjujejo tehniko metanja. Prav met namesto sunka težke žoge pa je ena od največjih tehničnih napak, ki po naših merilih in opisnikih prinaša oceno ena.

Tek čez ovire je prav tako izredno »tehnična« atletska disciplina. Nižje ovire in prilagojene (močno skrajšane) razdalje med njimi so študentom omogočale tek v trikorlačnem ritmu, četudi niso poznali pravilnega dela zamašne in odzivne noge. Ker so bile ovire primerno nizke, niso razvili strahu pred njimi, zato so le redki skakali, namesto da bi prek ovir tekli. Na tem mestu apeliramo na stroko: zelo dobrodošlo bi bilo, da bi se tudi tek čez ovire vključil v program športne vzgoje tako za OŠ kot tudi za SŠ. V uvodu smo pojasnili, zakaj je ta atletska

disciplina lahko zelo koristna za otroke in mladostnike (Železnik in Škof, 2022b), poleg tega pa lahko z njo popestrimo atletska vadbo, v osnovi morda nagnjeno k monotoniji.

## Zaključek

Uspešno smo validirali ocenjevalni lestvici za ocenjevanje študentov pri izvajanju dveh atletskega tehničnih elementov, in sicer sunka težke žoge z mesta ter teka čez ovire v trikorlačnem ritmu. Obenem smo objektivne ocene posnetkov, ustvarjenih pred začetkom vaj pri Atletiki 1, primerjali z odgovori študentov v anketnem vprašalniku, ki so ga prav tako izpolnili pred pedagoškim procesom. Ugotovili smo veliko povezanost med njihovimi samoocenami in našimi ocenami na podlagi posnetkov. Presenetilo pa nas je dejstvo, da smo ocenjevalci bolje ocenili tek čez ovire kot suvanje, čeprav ovir približno 85 % študentov ni spoznalo v času šolanja na primarni in sekundarni ravni.

Uporabno vrednost te študije za pedagoško prakso vidimo na več ravneh. Na novo razvita merila in opisniki (dostopni pri avtorici članka) so primerni za uporabo tako v šolskem okolju (šport oz. športna vzgoja) kot tudi v klubski atletiki. Na podlagi rezultatov študije ugotavljamo, da se v osnovni in srednji šoli premalo pozornosti namenja suvanju težke žoge, ki spada med osnovne

sklope atletskega disciplin. Področja opazovanja, opredeljena v okviru študije, so športnim pedagogom in atletskim trenerjem lahko v pomoč kot izhodišče za poučevanje izbranih atletskega elementov. S študijo smo želeli poudariti pomen poučevanja teka čez ovire ter priporočiti uvrstitev tega elementa v učni načrt za športno vzgojo v osnovni in srednji šoli.

Za ugotavljanje notranje konsistentnosti bi bilo dobro ocenjevanje čez čas ponoviti. Za doseganje še večje skladnosti pri ocenjevanju bi bilo koristno, da bi se ocenjevalci pogovorili o merilih in opisnikih ter o dodeljevanju ocen. Po potrebi bi posamezen opisnik lahko prilagodili, če ocenjevalcem morebiti ni bil razumljiv oziroma če so zoznali, da kakorkoli odstopa.

## Literatura

- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. in Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults* (Seventh edition). The McGraw Hill Companies.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport – Zavod RS za šolstvo.
- Stanojević, I. in Milenković, D. (2014). Connection of functional abilities with jumping and throwing athletic disciplines. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 2(1), 37–42. <https://www.ijcrsee.com/index.php/ijcrsee/article/view/118/124>
- Železnik, L. in Škof, B. (2022a). Atletska znanja študentov ob vpisu na Fakulteto za šport. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 70(1/2), 195–202.
- Železnik, L. in Škof, B. (2022b). Zakaj je tek čez ovire zelo primerna atletska vsebina za otroke in kako jo poučevati? *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 70(1/2), 15–18.
- Železnik Mežan, L. in Škof, B. (2022). Ugotavljanje merskih značilnosti lestvic za ocenjevanje atletskega znanja otrok. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 70(3/4).

dr. Lea Železnik Mežan, asist.  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
lea.zeleznikmezan@fsp.uni-lj.si