



Lea Železnik,
Branko Škof

Zakaj je tek čez ovire zelo primerna atletska vsebina za otroke in kako jo poučevati?

Izvleček

Tek čez ovire je ena izmed atletskih disciplin, ki ima številne pozitivne učinke na otrokov celostni razvoj, vendar ni vključena v učne načrte za šport oziroma športno vzgojo v osnovni in srednji šoli. Kljub temu strokovnjaki ugotavljamo, da je predvsem sintetična metoda poučevanja teka čez ovire zelo primerna za šolsko okolje ter tudi pri (izvenšolski) atletiki mladih. V članku je opisanih šest nalog (z dodatnimi izpeljankami), primernih za otroke in mladostnike, ki se prvič srečajo s tekom čez ovire. Na začetku je v skladu z opisano sintetično metodo poučevanja najpomembneje, da se otroci spoznajo z ritmom, da tečejo čez ovire (ne skačejo) ter da ne razvijejo strahu.

Ključne besede: tek čez ovire, metodični postopek, sintetična metoda, otroci in mladostniki



<https://www.istockphoto.com/photos/kid-hurdle>

Why hurdling is a very suitable athletic content for children and how do we teach it?

Abstract

Hurdling is one of the athletic disciplines which has many positive effects on child's development, however it is not included in curricula for physical education in elementary and high school. Although professionals agree that hurdling, especially synthetic method of teaching, is very suitable for schools as well as youth athletics. There are six exercises (and additional variants) described in this article. They are appropriate for children and adolescents, who have not tried hurdling before. At the beginning it is the most important (according to synthetic method) that children get to know the rhythm, that they run instead of jumping and that they are not afraid of hurdles.

Key Words: hurdling, methodical procedure, synthetic method, children and adolescents

■ Uvod

Tek čez ovire je ena izmed osnovnih atletskih disciplin, ki spada v sklop šprintov (v to skupino sodijo tudi štafetni teki). Iz tega sledi, da je osnovni pogoj za korektno izvedbo teka čez ovire hitrost (Rogers, 2000). Je ena izmed najbolj ritmičnih atletskih disciplin, ki od šprinterja zahteva še dobro koordinacijo, aktivno fleksibilnost (moč in gibljivost) kolčnega sklepa ter aktivno postavljanje stopal na podlago, kar vadečemu omogoča razvoj največje hitrosti med ovirami (Katzenbognner in Medler, 1993). Če pogledamo z druge perspektive, je vadba teka čez ovire zelo koristna za razvoj naštetih in še nekaterih gibalnih sposobnosti ter psihosocialnih dimenzij, zato je primerna za šolski šport (za vse tri triade osnovne in srednje šole) ter tudi za izvenšolsko atletiko (bodisi interesno dejavnost bodisi klubsko atletiko za mlade). V nadaljevanju bo predstavljeno, kateri pripomočki, ki so dostopni vsem, so primerni za izvedbo začetnih metodičnih korakov, poleg tega pa ovire ne zahtevajo veliko prostora, zato ni razloga, da se ne bi lotili poučevanja teka čez ovire (četudi ga učni načrti za osnovno in srednjo šolo ne omenjajo, vendar ga brez težav umestimo v sklop šprint). Ker je pri športni vadbi otrok zelo pomemben varnostni vidik, smo pri pripravi gradiva upoštevali tudi tega.

Tek čez ovire lahko poučujemo po dveh metodah, in sicer analitični ali sintetični. V preteklosti je bila v uporabi skoraj izključno analitična metoda, danes pa nekateri strokovnjaki izbirajo sintetično. Za analitično metodo je značilno, da tek čez ovire poučujemo po delih. Vadeči se začnejo učiti prehoda ovire, in sicer posebej dela zamašne in odrivne noge (Rogers, 2000; Škof idr., 2010; Wensor, 2017). Učenje prehoda se začne v manjši hitrosti – od vaj v hoji, hopsanju, skipingu, počasnem in nazadnje v hitrem teku. Temu sledi izpopolnjevanje tehnike teka med ovirami. Prvi korak poučevanja osnovnih zakonitosti teka med ovirami je poučevanje petkoračnega ritma, pri katerem je poudarek na kratki dolžini korakov in stopnjevanem ritmu proti oviri – oviro je treba napasti (Škof idr., 2010). Petkoračnemu sledi trikoračni ritem (tekmovalni ritem), za katerega je predvidena razdalja med ovirami za dekleta od 6,5 do 7,2 m in za fante od 7,5 do 8,2 m. Ko vadeči usvojijo tehniko teka med ovirami, se dodata štart in tek do prve ovire na razdalji 11–13 m, ki jo večina šprinterjev preteče z osmimi koraki. Pri teku čez ovire je treba malenkost prilagoditi štartni položaj v bloku. Zadnji

metodični korak poučevanja teka čez ovire z analitično metodo je izpopolnjevanje prehoda ovire z največjo hitrostjo.

Za sintetično metodo pa je značilno, da poučevanje poteka celostno. Otroci se s tekom čez ovire srečajo tako, da tečejo čez metodične ovire oziroma nadomestne pripomočke različnih višin (ovire so sprva zelo nizke), in to z največjo možno hitrostjo. V tem delu se sintetični način že precej razlikuje od analitičnega. Ker so ovire nizke, ob tem pa tudi ne smejo biti kovinske, začetniki sploh ne pridobijo strahu pred ovirami, kar je za učinkovit tek čez ovire (ne gre za poskoke) najpomembnejše. Prilagojene ovire postavljamo na različne (poljubne) razdalje, vendar naj otroci na začetku večinoma izvajajo trikoračni ritem (občasno tudi enokoračnega in dvokoračnega – za dodaten razvoj koordinacije). Poudarek je torej na ritmu. Dokler vadeči ne usvojijo ritma in razvijejo kontrole nad gibanjem, morajo ovire ostati nizke, šele nato jih lahko začnemo zelo postopno dvigovati. V začetnih korakih, za usvojitev katerih lahko potrebujejo tedne ali mesece, tudi ne obravnavamo dela zamašne in odrivne noge ločeno. Če pozneje opazimo, da ima posameznik težave na primer z zamahovanjem s pokrčeno zamašno nogo gor in naprej, mu šele takrat damo analitične vaje za izpopolnjevanje prehoda ovire z zamašno nogo (v hoji, v hopsanju, v skipingu, v počasnem teku).

■ Metodični postopek – sintetična metoda

V nadaljevanju opisujemo naloge in igralne aktivnosti, ki sledijo sintetični metodi poučevanja teka čez ovire. Ta se je v praksi – pri delu s študenti Fakultete za šport, pri usposabljanju bodočih atletskih trenerjev in pri izpopolnjevanju atletskega znanja športnih pedagogov, ki poučujejo v osnovnih in srednjih šolah – izkazala kot zelo učinkovita. Po izkušnjah lahko s sintetično metodo učinkovito zasledujemo tako gibalne cilje (napredek v gibalnem znanju in razvoj gibalnih sposobnosti) kot tudi psihosocialne. Opažam, da lahko na predstavljeni način vadeči opravijo zelo veliko ponovitev v kratkem času, zaradi česar se ne dolgočasijo. Vsi vadeči so lahko uspešni, kar pozitivno vpliva na njihovo motivacijo za delo. Poleg tega so na vadbi zelo sproščeni, se zabavajo in ne razvijejo strahu pred ovirami. Med gibalnimi sposobnostmi je treba poudariti pospešen razvoj koordinacije gi-

banja, hitrosti kratkotrajnih gibanj ter gibljivosti kolčnega sklepa. Naštete sposobnosti spadajo med najpomembnejše za otroke v predpubertetnem obdobju, ko mora biti športna vadba osredotočena na gibalno opismenjevanje (Way idr., 2016).

1. naloga: Trgovsko skladišče

Cilj: Otroci se spoznajo z ovirami različnih oblik in velikosti.

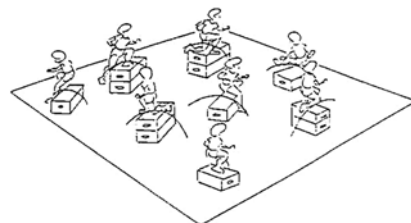
Pripomočki: kartonske škatle, metodične ovire (plastične ali silikonske) ali stožci – višina 15 cm, klobučki za omejeitev prostora

Opis: Otroci tečejo v omejenem prostoru, v katerem so ovire različnih višin (kot je prikazano na Sliki 1) v počasnem tempu. Prvo navodilo je, da na poljuben način pretekajo samo metodične ovire oziroma stožce (škatel se za zdaj izogibajo). Naslednje navodilo je, da pretekajo škatle in se izogibajo drugih ovir. Nato morajo izmenično preteči eno metodično oviro oziroma stožec in eno škatlo pa znova metodično oviro oziroma stožec, škatlo itn. Določimo lahko tudi katero drugo število, na primer tri, kar pomeni, da morajo preteči tri metodične ovire oziroma stožce, nato tri škatle itd.

V nadaljevanju otroke razdelimo v pare. Eden od para mora počasi preteči krog okrog prostora, v katerem so pripomočki, drugi otrok medtem preteka ovire (ovire lahko določite, lahko pa preteka poljubno). Ko prvi otrok opravi en krog, se zamenjata ...

Zdaj ovire predstavite tako, da sta po dve postavljeni druga zraven druge. Otroci ostanejo v parih in se primejo za roke, da bosta partnerja hkrati pretekla vsak svojo oviro.

Dodatna priporočila: Posamezno različico naj izvajajo nekaj minut (odvisno od časa, ki ga imate na voljo). Otroke večkrat opozorite, naj gledajo okrog sebe, da se ne bi slučajno zaleteli v sošolca.



Slika 1. Trgovsko skladišče

Opomba. Povzeto po »Spieleleichtathletik – Teil 1: Laufen und Werfen«, avtorja H. Katzenbognner in M. Medler, 1993, Neumünster, str. 68.

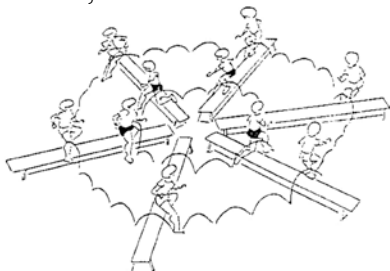
2. naloga: Zvezda iz klopi

Cilj: Otroci samostojno raziskujejo ritem pri teku čez ovire.

Pripomočki: 4–6 klopi

Opis: Klopi postavimo tako, da nastane štiri- do šestkraka zvezda (glej Sliko 2) – svetujem, da se klopi ne stikajo, temveč naj bodo od središča zvezde oddaljene približno meter. Na štirih klopeh lahko nalogo hkrati izvaja osem otrok. Po dva otroka naj se postavita pred izbrano klop tako, da eden stoji na notranjem delu (proti središču), drugi pa na zunanjem delu. Vsi otroci se bodo gibali v isto smer! Na znak začnejo teči v krogu tako, da pretekajo klopi – če so začeli na notranjem delu, pretekajo klopi na notranjem delu! Čez čas jih ustavimo in prosimo, da se iz notranjega prestavijo na zunanji del (in obratno) ter zamenjajo smer gibanja.

Dodatna priporočila: Naloge naj na štirih klopeh hkrati ne izvaja več kot osem otrok. Če imate večjo skupino, sta dve možnosti. Ker izvedba ne traja dolgo (največ minuto v eno smer), lahko druga skupina počaka in nalogo izvede za prvo skupino. Druga možnost pa je, da je naloga ena izmed postaj pri klasični vadbi po postajah, kar pomeni, da jo hkrati izvaja le del skupine (učiteljev nadzor je potreben samo na začetku, da se postavijo pravilno). Če nimate štirih, ampak imate na primer samo dve klopi, lahko podobno vajo štirje otroci izvedejo na dveh klopeh, ki ju postavite drugo za drugo v ravno linijo.



Slika 2. Zvezda iz klopi

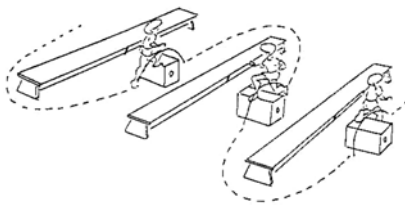
Opomba. Povzeto po »Spieleleichtathletik – Teil 1: Laufen und Werfen.«, avtorja H. Katzenbogner in M. Medler, 1993, Neumünster, str. 70.

3. naloga: Slalom med klopami

Cilj: Otroci samostojno raziskujejo ritem pri teku čez ovire.

Pripomočki: 4 klopi, 10 kartonskih škattel (ali metodičnih ovir)

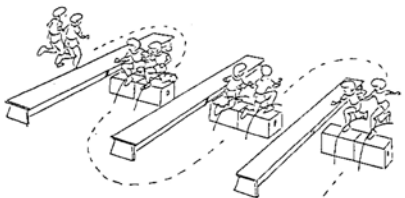
Opis: Štiri klopi postavimo prečno tako, da je razdalja med njimi 10 stopal (glej Dodatna priporočila). Pet škattel postavimo tako, da ena stoji pred prvo klopjo, tri med klopami in zadnja za zadnjo klopjo (glej Sliko 3). Otroci v koloni tečejo slalom med klopami in pretekajo škattel. Po nekaj poskusih zamenjajo smer teka (začnejo na primer v levo namesto v desno).



Slika 3. Slalom med klopami

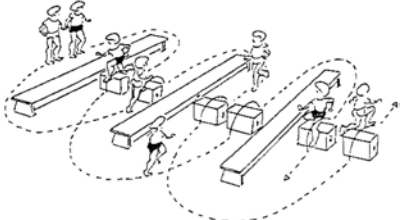
Opomba. Povzeto po »Spieleleichtathletik – Teil 1: Laufen und Werfen.«, avtorja H. Katzenbogner in M. Medler, 1993, Neumünster, str. 71.

Otroke razdelimo v pare in poleg že postavljenih škattel dodamo še pet škattel. Otroka se primeta za roke in skupaj pretečeta vsak svojih pet škattel tako, da jih pretekata hkrati (Slika 4). Po nekaj ponovitvah pa začneta tek sicer hkrati, vendar stečeta vsak v svojo smer. Prej se morata dogovoriti, katero škattel bo preskočil kateri otrok (skupaj rišeta osmice – glej Sliko 5).



Slika 4. Slalom med klopami v parih

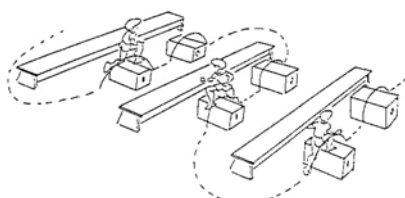
Opomba. Povzeto po »Spieleleichtathletik – Teil 1: Laufen und Werfen.«, avtorja H. Katzenbogner in M. Medler, 1993, Neumünster, str. 72.



Slika 5. Slalom med klopami v parih v različni smeri

Opomba. Povzeto po »Spieleleichtathletik – Teil 1: Laufen und Werfen.«, avtorja H. Katzenbogner in M. Medler, 1993, Neumünster, str. 72.

Škatle prerazporedimo, kot je prikazano na Sliki 6. Otroci morajo preteči po dve zaporedni škattel, ki sta na razdalji 10 stopal (glej Dodatna priporočila).



Slika 6. Slalom med klopami s pretekanjem dveh škattel

Opomba. Povzeto po »Spieleleichtathletik – Teil 1: Laufen und Werfen.«, avtorja H. Katzenbogner in M. Medler, 1993, Neumünster, str. 71.

Dodatna priporočila: Če so otroci mlajši od dvanajst let, je treba prilagoditi razdaljo med klopami oziroma škattami, in sicer priporočamo osem stopal za učence druge triade. Priporočamo, da se otroci vračajo v počasnem teku ob strani.

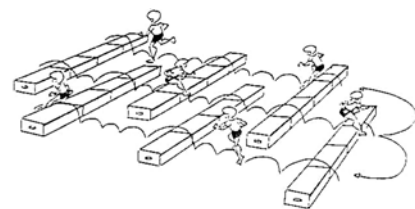
4. naloga: Trikoračni in enokoračni ritem preko klopi

Cilj: Otroci spoznajo trikoračni in enokoračni ritem teka čez ovire.

Pripomočki: 4–6 klopi

Opis: Postavitev klopi je enaka kot pri prejšnji nalogi. Vajo lahko izvajata po dva otroka hkrati. Vzameta nekaj korakov zaleta in pretečeta vse štiri (šest) klopi tako, da naredita med klopami en korak – to pomeni, da vse klopi prestopiš z isto nogo. Najprej naj vsi prestopajo klopi (zamahujejo) z desno nogo, po nekaj ponovitvah pa še z levo nogo.

Nato drugo in četrto (in šesto) klop zamaknemo, kot je prikazano na Sliki 7 (začetka druge, četrte in šeste klopi sta približno na polovici prve, tretje ter pete). Tokrat naj nalogo hkrati izvajajo trije otroci, in sicer srednji spet teče preko štirih (šestih) klopi v enokoračnem ritmu, zunanja dva pa imata pred sabo vsak po dve (tri) klopi, med katerima naredita tri korake – tako kot pri enokoračnem ritmu tudi pri trikoračnem zamahujemo z isto nogo čez vse ovire.



Slika 7. Enokoračni in trikoračni ritem preko zamaknjenih klopi

Opomba. Povzeto po »Spieleleichtathletik – Teil 1: Laufen und Werfen.«, avtorja H. Katzenbogner in M. Medler, 1993, Neumünster, str. 74.

Dodatna priporočila: Priporočamo, da se otroci vračajo v počasnem teku ob strani. Če imajo zelo različne telesne značilnosti in gibalne sposobnosti, lahko klopi postavite malenkost poševno, da omogočite diferenciacijo – sposobnejši otroci naj izberejo daljše razdalje med klopami, manj sposobni naj enake naloge izvajajo na krajših razdaljah. Če imate občutek, da se otroci bojijo klopi, vam svetujemo, da na klopi postavite blazine (tanke blazine lahko postavite vzdolž, da se odpravijo z blazin in pristanejo na parketu).

5. naloga: Enokoračni in dvokoračni ritem preko prilagojenih ovir

Cilj: Otroci izpopolnjujejo enokoračni ritem in ne skačejo čez ovire.

Pripomočki: 6 prilagojenih ovir, sestavljenih iz metodične ovire (višina 15–30 cm) in kartonske škatle

Opis: Metodične ovire postavimo tako, da je med njimi razdalja 10 stopal (glej Dodatna priporočila). K vsaki metodični oviri na levo stran postavimo škatlo – pripomočka se morata stikati (glej Sliko 8). Škatla naj najprej leži na najdaljši stranici, po nekaj ponovitvah jo postavite pokonci (na najvišjo višino). Otrok teče čez ovire v enokoračnem ritmu tako, da z desno nogo (zamašna) prestopi metodično oviro in zatem preko škatle prenese še levo nogo (odrivna). Ko je škatla nizka, lahko odzivno nogo prenese naprej s kolenom ob telesu, ko škatle dvignemo, bo moral začeti odpirati kolčni sklep odzivne noge, da s kolenom ne bo zadel škatle. Gib naj vodi koleno. Po nekaj ponovitvah škatle postavimo še na desno stran metodičnih ovir, tako da zamašna noga postane leva, odzivna pa desna noga. Nalogo izvedejo po enakem postopku.



Slika 8. Enokoračni ritem

Opomba. Povzeto po »Spielleichtathletik – Teil 1: Laufen und Werfen«, avtorja H. Katzenbogner in M. Medler, 1993, Neumünster, str. 84.

Nato povečamo razdaljo med ovirami na 18 stopal (glej Dodatna priporočila). Pri prvi oviri naj bo škatla na levi, pri drugi na desni, pri tretji spet na levi strani itn. Otrok mora preteči ovire v dvokoračnem ritmu, kar pomeni, da mora menjati zamašno in odzivno nogo – prvo oviro prestopi z desno nogo, drugo z levo, tretjo spet z desno itd.



Slika 9. Dvokoračni ritem

Opomba. Povzeto po »Spielleichtathletik – Teil 1: Laufen und Werfen«, avtorja H. Katzenbogner in M. Medler, 1993, Neumünster, str. 85.

Dodatna priporočila: Če so otroci mlajši od dvanajst let, je treba prilagoditi razdaljo

med ovirami, in sicer za učence druge triade priporočamo osem stopal za enokoračni ritem ter 14 stopal za dvokoračni ritem. Ta naloga je koordinacijsko zahtevnejša, zato jo izberemo, ko so otroci že usvojili enokoračni in trikoračni ritem teka čez ovire.

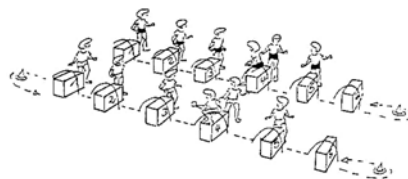
6. naloga: Štafetna igra s škatlami

Cilj: Otroci utrjujejo enokoračni ritem teka čez nizke ovire v tekmovalnih okoliščinah.

Pripomočki: kartonske škatle in metodične ovire (število mora biti enako številu otrok), stožci

Opis: Naredimo več (odvisno od števila otrok) prog s šestimi ovirami tako, da je razdalja med ovirami 10 stopal (glej Dodatna priporočila). Pred in za (približno 2m) vsako prog postavimo stožca, okrog katerih bo treba teči. Vsak otrok se postavi k svoji oviri in dobi številko – otroci, ki stojijo pri prvi oviri na različnih progah, dobijo številko 1, otroci, ki stojijo pri drugi oviri, dobijo številko 2 itn. do številke 6 (koliko enic/dvojk/šestic imamo, je odvisno od števila prog oziroma od števila otrok; glej Sliko 10). Ko učitelj zakliče številko, vsi otroci s to številko stečejo okrog začetnega stožca na svoji progi in pretečejo vseh šest ovir na svoji progi, okrog končnega stožca na svoji progi ter se vrnejo na svoje mesto. Otrok, ki se najhitreje vrne na svoje mesto, dobi toliko točk, kot je prog/skupin. Točke seštevamo za vsako ekipo posebej.

Dodatna priporočila: Če so otroci mlajši od dvanajst let, je treba prilagoditi razdaljo med ovirami, in sicer priporočamo osem stopal za učence druge triade.



Slika 10. Štafetna igra s škatlami

Opomba. Povzeto po »Spielleichtathletik – Teil 1: Laufen und Werfen«, avtorja H. Katzenbogner in M. Medler, 1993, Neumünster, str. 89.

Sklep

Opisane naloge predstavljajo začetne korake metodičnega postopka poučevanja teka čez ovire z uporabo sintetične metode. Šele ko otroci usvojijo te naloge, je čas, da se začnemo podrobneje ukvarjati s tehniko prehoda ovire – delom zamašne in odzivne

noge ločeno. V skladu s sintetično metodo poučevanja takoj izbiramo naloge v teku, in sicer poskušajo vadeči teči z največjo hitrostjo. Dokler ne usvojijo ritma in gibanja zamašne in odzivne noge, za ovire uporabimo nizke metodične ovire (plastične ali silikonske) ali škatle, ki so zelo uporabne, ker ponujajo tri različne višine in je to izjemno enostavno spreminjati.

Zanimivo bi bilo znanstveno proučiti, kateri pristop k poučevanju teka čez ovire je učinkovitejši – analitični ali predstavljeni sintetični – kajti tega ni ugotavljal še nihče (niti v tujini). Ker ima pristop k poučevanju vpliv na različne učne cilje, bi bilo zanimivo raziskati razlike v gibalnem znanju in nekatere psiholoških učinkih športne vadbe, na primer motivaciji.

Literatura

1. Katzenbogner, H. in Medler, M. (1993). *Spielleichtathletik – Teil 1: Laufen und Werfen*. Neumünster.
2. Rogers, J. L. (2000). *USA Track & Field Coaching Manual*. Human Kinetics. Pridobljeno s <https://la84.org/wp-content/uploads/2016/09/LA84trackfield.pdf>
3. Škof, B., Tomažin, K., Dolenec, A., Marcina, P. in Čoh, M. (2010). *Atletski praktikum. Didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. Way, R., Trono, C., Mitchell, D., Laing, T., Vahi, M., Meadows, C. in Lau, A. (2016). *Long-Term Athlete Development Resource Paper 2.1*. Canadian Sport for Life. Pridobljeno s http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN_web.pdf?x96000
5. Wensor, D. (2017). How to teach young athletes to hurdle. Coaching young athletes. Pridobljeno s <https://coachingyoungathletes.com/2017/01/11/how-to-teach-young-athletes-to-hurdle/>

asist. Lea Železnik, mag., prof. šp. vzg.,
mag. manag. šp.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
lea.zeleznik@fsp.uni-lj.si