

*Vladimir Findak*  
*Miloš Mraković*

## **PROGRAMIRANJE U PODRUČJU EDUKACIJE, SPORTA, SPORTSKE REKREACIJE I KINEZITERAPIJE**

### **1. UVOD**

Programiranje u području kineziologije ključni je dio našeg znanstveno-stručnog interesa, jer efikasno rješavanje svih elemenata koje taj pojam sadrži omogućuje postizanje ciljeva vježbanja. Naime, u području kineziologije smatramo osobito važnim, uz ostalo, rješavanje sljedeća tri međuzavisna čimbenika: izbor i distribuciju sadržaja rada, izbor i distribuciju volumen rada i izbor adekvatnih modela rada. Naravno, rješavanje ova tri čimbenika obuhvaćenih pojmom programiranja nužno podrazumijeva prethodno rješavanje procedure planiranja, a to znači što točnije definiranje ciljeva vježbanja, dijagnozu stanja subjekta za kojeg se pravi neki program i što točnije poznavanje tzv. čimbenika ograničenja. Tek ako su poznati svi potrebni detalji navedenih etapa planiranja, moguće je pristupiti znanstvenom utemeljenju procedure programiranja.

Samo jedan od primjera mogao bi ilustrirati koliko je točna navedena konstatacija: iluzorno je npr. nekom utvrđivati što će vježbati, koliko i kako (što je procedura programiranja), ako se ne zna koje ciljeve treba postići vježbanjem kod pojedinca. Ili što je često, besmisleno je da netko nešto vježba, a da ne zna što treba i kako ostvariti vježbanjem. Vježbanje bez cilja je besmisleno vježbanje. Ovo posebno i na ovom mjestu, podvlačimo, ne samo kao primjer pojmovnog određenja planiranja i programiranja, već i zbog toga da najprije mi, među sobom, kao stručnjaci, konačno shvatimo da vježbanje ne može biti samo sebi svrhom, da se ne može raditi po principu «vježbaj pa što bude» i slično, jer za takav sustav rada ne trebaju nam ni znanost, ni struka ni stručnjaci.

naša često prisutna inferiornost, čak u širim neznanstvenim krugovima, ponekad je povezana upravo s činjenicom što naše temeljne znanstvene i stručne probleme, a to su upravo procedure planiranja i programiranja ne rješavamo znalački. Loše je što se nestručno rješavanje procedure programiranja najčešće pripisuje tome, kao na nemamo znanstvene spoznaje o programiranju. A to nije točno! Mi za najvažnije procedure planiranja i programiranja imamo znanstvene uporišne točke da sve bitne probleme znalački rješavamo. najbolji promjer naše neobaviještenosti ili nemoći je u području utvrđivanja vježbanja, npr. u školstvu. da bi se ciljevi vježbanja u školstvu za pojedinog učenika mogli egzaktno utvrditi potrebno je imati norme za pojedine varijable, osobine, sposobnosti, motorička dostignuća i motorička znanja. Mi ih imamo, a koliko su te norme naš svakodnevni instrument za uspostavu individualnih programa vježbanja jako je diskutabilno!? To je samo jedan primjer, kojim se želi istaknuti da je ovoga trenutka u nas programiranje manje znanstveno, nego stručno-operativni problem.

To je upravo i ključni razlog što smo ovu temu stavili na ovi Ljetnu školu, koja bi trebala biti još jedan u nizu ozbiljnih poticaja u podizanju zarine znanstveno-stručnog rada u svim primijenjenim područjima kineziologije: u edukaciji, sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji.

## 2. TEMELJNE ODREDNICE PROGRAMIRANJA

Prvo, sadržaji rada u našem području svode se na određene strukture vježbi. Vježba je u našem djelokrugu rada nešto što je npr. u medicini medikament. Iz te tvrdnje može se izvući nekoliko zaključaka. Prije svega treba istaknuti da različiti sadržaji ili vježbe odgovaraju različitim ciljevima. Neki sudstva vježbi može odgovarati većem broju ciljeva, a neki manjem broju ciljeva. U svakom slučaju znanstveni je i praktični problem poznavati koji se ciljevi mogu ostvarivati pojedinim sadržajem. Ako se to ne zna, onda je ostvarivanje ciljeva podložno zakonu slučajaja, što znači da se pojedini ciljevi ostvaruju s ogromnom količinom grešaka. Nije, dakle, isključena mogućnost da se pojedinim sadržajima podižu ciljevi suprotno potrebama nekog pojedinca, s negativnim posljedicama, nerijetko dalekosežnim.

Iz toga slijedi opće pravilo, da sadržaj rada ili strukture vježbi treba odabirati sukladno cilju vježbanja. Sadržaji koji ne odgovaraju cilju ne samo da su besmisleni, nego mogu biti i opasni! jednako kao u medicini, kada bi se lijekovi davali bez ikakvog znanja o tipu bolesti od koje netko boluje. I kineziolozi se, dakle, moraju konačno naučiti da se izbor sadržaja vježbi ne može obavljati na temelju osobne sklonosti za ovu ili onu strukturu vježbi, ovaj ili onaj sport, ovaj ili onaj kineziološki operator, već na temelju egzaktno utvrđenih potreba svakog pojedinca. To je jedini ispravni put stručnog rada u našem području. Pitanje je jesmo li mi to u stanju činiti, odgovor je uglavnom afirmativan! naime, mi ovog trenutka raspoložemo sa znanstveno utvrđenim informacijama o tzv. hijerarhijskoj vrijednosti sadržaja koji je primjenjuju u školstvu u smislu njihov značenja u pretvorbi određenih antropoloških obilježja i ostvarivanju važnijih utiliteta. Ta su saznanja objavljena i kao posebna publikacija dostupna su svim našim stručnjacima. Po istoj logici trebalo bi se ponašati u području sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, za koja područja također postoje saznanja o vrijednosti pojedinih sadržaja u ostvarivanju različitih ciljeva.

Naime, treba konačno i pred nama samima raščistiti s tradicionalizmom o jednakopravnosti ili istovjetnom značenju različitih kinezioloških djelatnosti. Koliko god naša želja bila da se ostvari jednakopravnost, taj princip je jednostavno neznanstven, zato što različite kineziološke djelatnosti sadrže različite strukture kretanja. neke su užeg, a neke šireg opsega kretnih struktura, nekima od njih pripada jedan tip ljudi, a drugima drugi tip, što je sretna okolnost, jer svatko u kineziologiji može naći sebi adekvatnu djelatnost. To znači da nemamo pravo tvrditi da su s aspekta pretvorbe antropoloških obilježja sume motoričkih znanja jednakopravne. Ako je to točno, a jest, dobro ćemo učiniti ako u uvjetima ograničenog vremena za vježbanje (što je sada nažalost slučaj u školstvu, jer učenici imaju samo dva sata tjedno nastave tjelesne i zdravstvene kulture), dajemo određenu prednost onim djelatnostima i sadržajima s kojima se u određeno vrijeme ostvaruje veći broj ciljeva, a to su one s tzv. većim kompleksitetom.

Drugo, što se tiče volumena rada, nužno je i ovom prilikom istaknuti da je to sigurno jedan od najvažnijih elemenata programiranja. Ako je svrha nekog procesa vježbanja promjena određenog stanja subjekta, opterećenja moraju biti takva da se stalno izazivaju procesi prilagodbe organizma novim naporima, jer se promjene drugačije ne mogu ostvarivati. Vježbanje koje ne poštuje navedene zakone, već se provodi na istoj razini opterećenja, korisno je samo u slučaju ako je cilj da se organizam zadrži baš u tom stanju u kojem jest, u protivnom takvo je vježbanje beskorisno. Na svu sreću mi danas raspoložemo s određenim antropometrijskim, motoričkim i funkcionalnim pokazateljima pomoću kojih je moguće dosta egzaktno utvrđivati veličinu napora u određenom vremenu, ali i intervale u kojima treba ponavljati vježbanje da bi došlo do određenih rezultata. I na ovom mjestu možda nije suvišno još jedanput upozoriti kako je pogrešno misliti da je dovoljno jednom tjedno vježbati!?! Treba vježbati određenim intenzitetom u određenom intervalima, jer samo u onom slučaju ako se

novi podražaj daje u određeno vrijeme procesa obnavljanja energije, može se očekivati pozitivan rezultat. O tom smo se više puta izjašnjavali i suprotstavljali. tražili da se u doba djetinjstva omogućiti svakodnevno tjelesno vježbanje i po nekoliko sati dnevno (dakako, kombinirano s odmorom). Tijekom prvih godina školovanja također svakodnevno, što bi praktički trebalo zadržati kroz cijelo osnovno školstvo, a kasnije tijekom života nikad manje od tri puta tjedno.

Nadamo se da će i ove naše riječi napokon biti ozbiljno shvaćene, ako ni zbog čega drugog, ono zbog učestalih tegoba sve većeg broja ljudi od djetinjstva do starosti, koji doslovno trpe i imaju različite zdravstvene tegobe u čijoj se osnovi nerijetko krije i nedostatak vježbanja.

U svakom slučaju mi kineziolozi, u stanju smo dati odgovore ne samo što, već i koliko vježbati, što je naš odnosni zadatak. U kojoj će se mjeri kineziologe poslušati i koliko ćemo mi kao pojedinci biti odgovorni da kompetentno rješavamo ove probleme, prelazi okvire ovog razumijevanja i ostaje zadaća drugih čimbenika.

treće, nužno je još istaknuti da efikasnost programiranja u značajnoj mjeri ovisi o načinu rada, to jest o valjanom izboru modela rada. To je utoliko važnije pitanje što različiti tipovi ljudi, a i različite kineziološke djelatnosti iziskuju različite modele rada. Dobar kineziolog je onaj koji će imati dovoljno sluha i znanja da određeni sadržaj rada maksimalno približi određenom subjektu i određenom tipu djelatnosti, što je dodatno jamstvo ostvarivanju ciljeva vježbanja. Dobra metoda rada je ona kojom se ciljevi ostvaruju u zadovoljstvu, gdje je vježbanje sretan čin, a ne nasilje. Nije isključeno da mnogi pojedinci postižu vrlo povoljne efekte zahvaljujući upravo sretnom izboru metoda rad, koji uvijek mora stimulirati, a ne desimulirati onoga tko vježba.

Koje su to metode i modeli rada biti će riječi u pojedinim izlaganjima i na ovoj Ljetnoj školi. Nama je uvodno samo valja naglasiti nužnost proučavanja subjekta i zbog toga da bismo mogli preporučiti najprimjerenije modalitete rada. U principu kada je riječ o procjeni pojedinih antropoloških obilježja treba maksimalno uvažavati individualna obilježja, jednostavno iz razloga što ne postoje ni dva čovjeka koji bi po tim obilježjima bili identični, pa otuda i nužnost izrade individualnih programa za taj dio ciljeva. Drugo je pitanje motoričkih znanja kada je npr. u kolektivnim kineziološkim djelatnostima nužno zajednički uvježbavati pojedine elemente, npr. tehnike i taktike da bi se ta djelatnost uopće mogla obavljati.

Modeli rada su u stvari vrlo raznoliki, gotovo toliko brojni koliko je različitih tipova ljudi, ali ipak postoji jedno opće pravilo da različitost modela ne mora značiti i različitost ciljeva vježbanja. Ciljevi mogu biti vrlo slični ili isti, ali se oni moraju ostvarivati sukladno obilježjima osobe, što je jedino ispravni znanstveni, stručni i humanistički pristup čovjeku i što je uostalom jamstvo uspjeha.

### **3. ZAKLJUČAK**

Nije nam bila svrha, niti je ovo prigoda da se ulazi u detalje ovako opsežne materije koju smo stavili na dnevni red ove Škole. želja nam je bila da omeđimo prostor u kojem bi se trebala kretati naša rasprava i da iznesemo neke od temeljnih principa na kojima bi trebala počivati rasprava.

Nadamo se da će rasprava o ovoj problematici na !! Ljetnoj školi kineziologa Hrvatske predstavljati prekretnicu u našem radu, a to uz ostalo znači: energičniji oproštaj s onim dijelom prošlosti koji je počinjao i završavao na tzv. zanatizmu te energičnije rješavanje problema programiranja na znanstvenim osnovama. Time želimo navijestiti milenij znanstveno utemeljenih kinezioloških pogleda i rada, za dobrobit djece, mladeži i odraslih, za dobrobit svakog pojedinca i društva u cjelini.

Jedino je sigurno, ciljevi civiliziranog društva neće biti ostvarivi bez nas! Naša uloga postaje svakim danom sve veća i važnija, i otuda programiranje rada u kineziologiji postaje bitan čimbenik naše uloge u daljnjem razoru društva.

#### **4. LITERATURA**

1. Beiner, K.: Freizeit und Sport, Derendingen – Solothurm, Habegger, 1996.
2. Duffour, W.: Tendences modernes d'education physique en Europe, Bulletin FIEP, Vol.60., br. 1-2, str. 31-26, 1990.
3. Findak, V.: Metodologija planiranja i programiranja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Obrazovanje i rad, br. 1-2, str. 17-29, Zagreb, 1985.
4. Findak, V., M. Mraković, D. Metikoš: Kineziološki model za provođenje individualnog rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, U zborniku: U potrazi za suvremenom osnovnom školom. Institut za pedagojska istraživanja Filozofskog fakulteta u Zagrebu i Katehetski Salezijaski centar, Zagreb 1991.
5. Findak, V.: Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, Školske novine, Zagreb, 1997.
6. Frömel, K.: Theorie programohevo učeni v telesne vychove, SPN, Praha, 1991.
7. Kleinmann, D.: Sport als Medizin für jederman, Hippokrates Verlag, Stuttgart, 1995.
8. Korček, F. i dr.: Teoria a didaktika športu, UK, Bratislava, 1998.
9. Mraković, M.: Teorijski pristup programiranju transformacijskih procesa u području kineziologije, Obrazovanje i rad, br. 5-6, str.11, Zagreb, 1987.