

Zaltko Šimenc
Dubravko Šimenc
Davorin Golubić

PROGRAM RADA LJETNOG VATERPOLSKOG KAMPA

1. UVOD

Djeca su znatiželjna, kreativna i maštovita. S radošću prihvaćaju otkrića i čudesa. Po prirodi su sklona učenju. To su vrijednosti koje treba njegovati i poticati tijekom cijelog života.

Vaterpolska akademija Agram prepoznala je gore navedene probleme i uočila njihove uzroke te sa velikim zadovoljstvom i posebnim ponosom predstavlja ljetni kamp - Školu vaterpola.

2. CILJEVI KAMPA

U dugoročnom smislu, ovaj kamp će se u suradnji s HVS-om, zalagati za stvaranje hrvatske škole vaterpola, koja će se temeljiti na hrvatskoj vaterpolskoj tradiciji prepoznatljivoj u svijetu. Ovim kampom želimo našim mladim polaznicima dati osnovnu edukaciju i malo drugačiji pogled na vaterpolo od onoga na koji su naviknuti.

2. ORGANIZACIJA KAMPA

U radu kampa sudjeluju 3 voditelja – trenera, koji će se brinuti o potpunom stručnom radu i provedbi plana i programa. Polaznici će biti podijeljeni u grupe, te će voditelji – treneri biti specijalizirani za rad sa svakom pojedinom grupom.

Vrlo bitan element u radu našeg ljetnog kampa biti će demonstracije vježbi i vaterpolskih elemenata koji će se učiti i usavršavati u kampu. Demonstratori će biti svjetski poznati domaći i strani igrači reprezentativci.

Ljetni kamp Škola vaterpola bit će selektivan. Namijenjen je članovima Akademije, djeci 14-15 godišnjacima ('87-'88 godište), koja se već nekoliko godina nalaze u klupskom trenaznom procesu. Zamišljeno je da oni već imaju neku osnovnu vaterpolsku školu koju će u ovom kampu usavršiti i nadograditi.

Vrijeme održavanja desetodnevnog ljetnog kampa Škola vaterpola je kraj mjeseca kolovoza i početak rujna. Termin je izabran kao idealan jer će do početka kampa završiti sva službena natjecanja. Ujedno je to vrijeme kada će djeca imati puno slobodnog vremena prije početka nove školske godine sredinom rujna. Termin provedbe kampa je od 29. kolovoza do 7. rujna 2002. godine.

4. PROGRAM RADA

Zadaci kampa su obuka osnovnih tehničkih i taktičkih elemenata vaterpolo igre. S obzirom na razliku u godinama, sadržaji će biti razrađeni za svaku dobnu skupinu posebno.

Jedan od zadataka ovog kampa je uvođenje mladih vaterpolista u sustavni proces treninga.

U kampu je naglasak na slijedećim tehničkim elementima vaterpola:

- tehnika bez lopte u mjestu (položaj tijela u vodi – osnovni položaj, vodoravni, okomiti, bočni, leđni, priprema za start; iskok iz vode – iz svih položaja)
- tehnika bez lopte u mjestu za golmane (osnovni golmanski stav, obrana golmana s dvije ruke iznad glave, obrana golmana s jednom rukom iskokom u stranu, obrana parabole)

- tehnika bez lopte u kretanju (vaterpolski kraul, start iz vode, zaustavljanje iz kraul kretanja, promjena pravca kretanja u obje strane, iskoci iz kretanja, okreti po uzdužnoj osi – kraul, leđa, kraul)
- tehnika rada nogu (noge kraul, noge škare, noge duple škare, noge bicikl – vodoravno, okomito, bočno)
- tehnika sa loptom u mjestu (podizanje lopte sa vode – nathvat, pothvat i osnovni položaj igrača sa loptom u ruci, dodavanje lopte na vodu ili ruku, primanje lopte s obje strane, udarci na gol iz osnovnog položaja sa vode)
- tehnika sa loptom u kretanju (podizanje lopte u plivanju, vođenje lopte sa promjenom pravca i okretom na leđa, dodavanje lopte u kretanju na vodu ili ruku, primanje lopte u kretanju sa obje strane na vodu ili ruku, udarci na gol iz kretanja vođenjem lopte i udarci na gol iz kretanja sa primanjem lopte s obje strane)
- individualna taktika u obrani (pokrivanje igrača na poziciji centra – straga, sa strane ili od naprijed; pokrivanje igrača u polju u mjestu; oduzimanje lopte presijecanjem ili odozdo; igra u prvim trenucima nakon što je protivnička momčad došla u posjed lopte)
- individualna taktika u napadu (dodavanje, otkrivanje, oslobađanje, uplivavanje, udarci na gol, izvođenje slobodnih bacanja, izvođenje kaznenog bacanja, igra na poziciji centra, igra u prvim trenucima napada).

Planiramo provesti slijedeće elemente kolektivne taktike u obrani i napadu:

- pokrivanje igrača
- presing obrana
- zonska obrana
- sustav obrane kod isključenog igrača
- početak i priprema napada
- kontranapad i realizacija kontranapada
- pozicijski napad
- igrač više.

Predviđeno je održavanje teoretske nastave o povijesti vaterpola, o osnovnim principima vaterpolske igre, pravila i neke osnovne taktičke elemente.

5. ZAKLJUČAK

Trenažni proces u kojem se provodi trening određenog sadržaja, intenziteta i volumena mora svakog igrača maksimalno pripremiti u svim aspektima igre, te mu dati vrlo zahtjevnu podlogu, kako bi mogao vlastitim stilom podići uspješnost igre na najvišu moguću razinu.

U cijelom trenažnom procesu, kao i u treningu svake određene sposobnosti, treneri i igrači moraju imati uvid u psihološka saznanja i međusobne osobine igrača.

Ovakvim kampovima uz individualna i ekipna tehnička i taktička poboljšanja, želimo skrenuti pozornost na bitne detalje kako bi mladi polaznici uz igru i zabavu dobili još bolju predodžbu i uvid o kompleksnosti cijelog trenažnog procesa te da im to pomogne u uspješnijem i aktivnijem napretku na treninzima u klubovima.

6. LITERATURA

1. Pavičić, L., Z. Šimenc, V. Lozovina (1988). Analiza repertoara elemenata vaterpolske tehnike. Stručni prilozi, 18:19-28, Zagreb: VSH.
2. Šimenc, Z. (1977). Vaterpolo. U: Enciklopedija fizičke kulture, Zagreb, str. 450-459.
3. Šimenc, Z. (1980). Specifične antropološke karakteristike vaterpola. U: Postupci izbora, usmjeravanja i praćenja u vrhunskom sportu. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.