

DIZAJN METODA RADA SPORTSKE AEROBIKE (C program)

“Pravilna demonstracija pokreta vrijedi tisuće riječi”
org.. “A picture is worth a thousand word”
“Samo vježbanjem do perfekcije”

1. UVOD

Sportska aerobika je natjecateljska aerobika koju definira kontinuirana izvedba kompleksnih i intenzivnih struktura gibanja uz propisan ritam glazbe. Natjecateljske programe možemo podijeliti na tri dijela; A, B i C program. A program je namijenjen vrhunskim natjecateljima. U B programu sudjeluju natjecatelji koji nemaju kvalitete vrhunskog natjecatelja i mogućnosti predstavljanja države izvan njenih granica. C program je natjecateljski rekreativni program, namijenjen svima koji se bave aerobikom i žele se natjecati. Program se izvodi prema točno utvrđenim pravilima.

Projekt sportskog aerobika, namijenjen studentima i studenticama, uspješno se provodi tijekom posljednje dvije akademske godine na zagrebačkom sveučilištu. Na osnovi iskustava dosadašnjih natjecanja na državnoj razini (sedam državnih natjecanja u sportskom aerobiku - grupne vježbe, trojke, dvojke iz fitnessa cijele Hrvatske, voditelj dr.sc. Gordana Furjan-Mandić) te spomenutih sveučilišnih natjecanja, napisan je projekt za osnovne i srednje škole autora: G. Furjan-Mandić, R. Caput-Jogunica i K. Fučkar. U suradnji s Zavodom za školstvo Ministarstva prosvjete i športa, projekt je predstavljen voditeljima stručnih županijskih vijeća u siječnju 2003. godine.

Projekt sportske aerobike u školskom sportskom klubu, prvenstveno je usmjeren na pravilno učenje i izvođenje zadanih (obveznih) koraka i poskoka te elemenata snage i specifičnih elemenata aerobike. Rezultati dosadašnjih istraživanja prema Findak, Furjan-Mandić, Metikoš i Prot, 1996. definiraju aerobiku kao učinkovit sustav vježbanja čiji su ciljevi:

1. razvoj i unapređenje zdravstvenog statusa
2. razvoj aerobnih sposobnosti
3. redukcija potkožnog masnog tkiva
4. oblikovanje svih pojedinačnih mišićnih skupina u harmoničnu cjelinu
5. razvoj motoričkih sposobnosti: snage, koordinacije, ritma, gibljivosti, ravnoteže
6. učvršćivanje i jačanje svih koštano-zglobnih i tetivnih segmenata lokomotornog sustava.

Uvažavajući sve navedene čimbenike, učenici-ce, studenti-ce mogu značajno unaprijediti motorička znanja, motoričke sposobnosti, morfološke karakteristike, konativne osobine i zdravstveni status.

2. DIZAJN METODA RADA

Tijekom izrade i provedbe projekta primijenili smo nekoliko metoda rada.

Izbor metoda rada treba biti u funkciji cilja za utvrđeno stanje subjekta.

Izbor metoda koje se primjenjuju u aerobiku-grupne strukture (6-12 natjecatelja., trojke, parovi) određen je:

1. ciljevima i zadaćama pojedine etape projekta
2. stupnju motoričkog znanja i brzine usvajanja novih informacija
3. stanju antropološkog statusa učenika, studenata

Na osnovi iskustva uspješne provedbe projekta na studentskoj populaciji, projekt za osnovne i srednje škole podijelili smo na slijedeće etape:

I TEORIJA

1. teorija za voditelje
2. teorija za sve zainteresirane učenike
3. video projekcija: finalnog cilja (snimke dosadašnjih natjecanja u Hrvatskoj i Sloveniji)
4. video projekcija obveznih osnovnih elemenata obvezne vježbe

II PRAKTIČAN RAD

1. demonstracija svakog obveznog elementa, plesne strukture, koraka, skokova i poskoka
2. spajanje obveznih elemenata zadanim redoslijedom u vježbu
3. ispravljanje pogrešaka

III ETAPA PRIPREMNI PERIOD

1. formiranje skupina, izbor muzike
2. vježbanje zadanih elemenata
3. spajanje elemenata u cjelinu
4. ponavljanje vježbe
5. nastup na različitim priredbama i sportskim manifestacijama

IV. FINALNA ETAPA

1. organiziranje natjecanja između škola, županijskih natjecanja
2. natjecanje na državnoj razini

Tablica 1: Dizajn metoda rada s obzirom na ciljeve projekta po etapama projekta

ETAPE REALIZACIJE PROJEKTA	METODE RADA PO POJEDINOJ FAZI	SVRHA PRIMJENE
I TEORIJA za voditelje za učenike-ice	verbalna metoda, pisani materijal, video prikaz	upoznavanje s ciljem projekta predstavljanje koraka po etapama i finalnog cilja, osnove ocjenjivanja
II PRAKTIČAN RAD	metode rada: analitička metoda sintetička metoda	-učenje pravilnog izvođenja kompleksnih pokreta po etapama -povezivanje više elemenata u manje cjeline, ritam gibanja
III ETAPA PRIPREMNO RAZDOBLJE	kombinirana metoda rada iterativna (ponavljajuća) metoda rada/kontinuirani oblik rada	ponavljanje pokreta usklađenost grupe ritam izvedbe skladnost pokreta
IV REALIZACIJA CILJA- NATJECANJE	situacijska	-stjecanje samopouzdanja i natjecateljskog iskustva

3. ZAKLJUČAK

Primarni ciljevi ovog projekta usmjereni su na učenje i vježbanje pravilnosti zadanih pokreta i zadanih elemenata. U ostvarivanju ciljeva ovog i sličnih projekta gdje se ocjenjuje pravilnost, preciznost, estetika i ritmičnost izvedbe pokreta, elemenata, koraka u ograničenom prostoru u procesu učenja i rada potrebno je koristiti cjelokupan dizajn metoda (tablica 1).

Na kraju, gore navedenim poučnim izrekama dodajmo “Efektivan dizajn metoda rada vodi ka usklađenosti, preciznosti i perfekciji” (4).

4. LITERATURA

1. Findak V., Furjan-Mandić G., Metikoš D., F. Prot. (1997.): Aerobika u funkciji ostvarivanja ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture, Zbornik radova. 6. Zagrebački sajam sporta, Zagreb.
2. Findak V. (2003) Metodčki aspekti kondicijske pripreme sportaša, U: Zbornik radova: Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, ŽŠS (str. 172-175)
3. Mraković M., M. Zagorc, D. Metikoš, V. Findak: (1997.): Prednosti i nedostaci primjene aerobike u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, Zbornik radova, & Zagrebački sajam Sporta, Zagreb
4. Schmidt A. R., C. A. Wrisberg, (2000) Motor learning and performance, Human Kinetics