

Mario Keškić  
Mario Moro

## **METODE RADA U OBUCI NEPLIVAČA PRIPADNIKA GARDIJSKIH POSTROJBI HV-a**

### **1. UVOD**

Znanje plivanja je svakodnevna potreba suvremenog čovjeka, a naročito za djelatnike gardijskih postrojbi koji ne mogu biti u postrojbama HV-a ako nisu svladali "plivačku pismenost". Značenje plivanja i njegove komparativne prednosti su velike što je posebno izraženo u postrojbama HV-a kako bi se spriječile nezgode i nesreće koje se mogu dogoditi tijekom mirnodopskih metodsko pokaznih vježbi ali i u možebitnim ratnim djelovanjima čega smo bili svjedoci tijekom Domovinskog rata. Geografski smještaj naše države je takav da je okružena većim dijelom svog teritorija s vodenim medijem: granične brze rijeke (Sava, Drava, Dunav i dr), jezera i Jadransko more. Zbog svega gore navedenog vrlo je važno "plivački opismeniti" pripadnike postrojbi HV-a.

Pripadnici gardijskih postrojbi plivanjem se koriste pri obuci putem motoričkih aktivnosti koje se provode po obučnom planu i programu početkom druge četvrtine obučne godine sa 15 nastavnih sati kod sportskih društava koja posjeduju zatvorena ili otvorena plivališta, a nalaze se u njihovoj zoni borbene odgovornosti. Razvoj motoričkih sposobnosti putem drugih aktivnosti koje se odvijaju izvan vodenog medija provode se po 4 nastavna sata tjedno.

Iz svega gore navedenog provlači se jedno vrlo važno pitanje TKO će provesti navedenu obuku neplivača? Dakako, struka tj. KINEZIOLOG (VII/1) koji je stručan i kompetentan u provedbi pripreme te u uzradi plana i programa kinezioloških sadržaja, a tih stručnjaka ima u sastavu gardijskih postrojbi HV.

### **2. METODE RADA**

Metode rada s odraslom populacijom pri obuci neplivača složenije su i kompleksnije od rada s dječjom populacijom jer nastavne metode, metode vježbanja i učenja su složenije i teže za realizaciju. Stoga treba vrlo precizno odrediti kojim metodama dati veću pozornost kod obuke s pripadnicima gardijskih postrojbi u odnosu na rezultate koje smo dobili putem inicijalnog testiranja. Najuvjerljiviji opis navedenih konstatacija je u metodama vježbanja gdje možemo koristiti samo neke vježbe i igre u vodi koje koristimo u radu sa djecom pri obuci neplivača, a koje mogu dovesti do željenih ciljeva. Zbog navedenog treba biti oprezan pri odabiru metoda rada i izboru sadržaja pri obuci neplivača starije populacije, a kao temelj za izbor sadržaja vježbi poslužili smo se obukom neplivača s djecom predškolskog dobi pa sve do srednje školske dobi.

Kod obuke neplivača gardijskih postrojbi potrebno je angažirati više trenera za obuku neplivača posebno u prvoj etapi obuke kada je prisutno privikavanje na vodeni medij po jedan učitelj-trener na 10 pripadnika, te je potreban veći oprez, jer je to etapa kada ima najviše pogrešaka u usvajanju novih znanja. Stoga i nastavna metoda, pogotovo ako joj se ne pristupi metodski ispravno, može izazvati kontraefekt.

Metoda vježbanja - standardno ponavljajuća - treba forsirati jer je korisna kod obuke neplivača gardijskih postrojbi. Između ostalog povećava motoričke i funkcionalne sposobnosti pripadnika i specifična je za podizanje borbene gotovosti što je i cilj.

- **Vježbe navikavanja na vodu**

- a) hodanje i pretrčavanje bazena po dužini (dimenzije 25d x 12š) u vodi dubine do 50 cm sa kretanjem prema naprijed (utjecaj na aerobne sposobnosti i motoričke sposobnosti: snaga, izdržljivost)
- b) hodanje unazad po dužini bazena (25d x 12š) voda dubine do 50 cm (utjecaj na aerobne sposobnosti i motoričke sposobnosti: snaga, izdržljivost)
- c) pretrčavanje bazena po dužini po četiri vojnika u dvije skupine (25d x 12š) u vodi dubine do 50 cm s kretanjem prema naprijed i to na način da zadnji iz grupe pretrčava na čelo kolone uz pomoć ruku s kojima se odguruje (što je funkcionalno i pri razvoju aerobnih sposobnosti i motoričkih sposobnosti snage, izdržljivosti, koordinacije)

- **Vježbe disanja**

- a) pod vodom ići u čučanj i vršiti ekspirij kroz nos što je duže moguće
- b) radi se u paru pod vodom ići u čučanj i vršiti ekspirij kroz nos što je duže moguće ali tijekom boravka pod vodom izvoditi vojne tajne ručne signale koja se koriste na vojnim vježbama i ratnim operacijama.

- **Vježbe plutanja**

- a) grupni rad u trojkama dvojica vuku trećeg po dužini bazena u vodi dubine do 50 cm s kretanjem prema naprijed tako da u toku kretanja onaj kojeg vuku radi nage kraul okrenut je na prsa gledajući u smjeru kretanja i tako dok se svi ne izmjene na srednjoj poziciji. Radi što veće motivacije i emotivnog opterećenja potrebno je izvesti u ovoj vježbi natjecanje između grupa (utjecaj vježbe je na aerobne sposobnosti i motoričke sposobnosti: snaga, izdržljivost)
- b) kao pod a) samo što onaj kojeg vuku okrenut je na leđa u smjeru kretanja prema naprijed tako da u toku kretanja ovaj kojeg vuku radi nage leđno ( utjecaj na aerobne sposobnosti i motoričke sposobnosti: snaga, izdržljivost).

- **Vježbe kretanja po vodi klizanjem**

- a) Odgurnuti se od ruba bazena po njegovoj širini sa rukama spojenim ispred čela i glavom uronjenom u vodu sve dok ima zraka treba se kretati kroz vodeni medij uz pomoć nogu koje rade kraul tehniku, a po nestanku zraka glava se podiže na udah i potom se nastavlja klizanje po površini bazena sva do drugog ruba bazena, kako bi osjetili vodoravan prirodni položaj plivanja. Radi što veće motivacije i emotivnog opterećenja potrebno je izvesti u ovoj vježbi natjecanje između stalnih parova (utjecaj vježbe je na aerobne sposobnosti i motoričke sposobnosti: snaga, izdržljivost).
- b) Slično kao pod a) samo se radi uz pomoć pomagala - daska za plivanje koja se drži u rukama ispružena iznad zatiljka u ležećem položaju a uz pomoć nogu koje rade leđnu tehniku sve do kraja duže strane bazena i nazad. Isto ponoviti tako da se kliže po površini bazena, kako bi osjetili vodoravan prirodni položaj plivanja. Radi što veće motivacije i emotivnog opterećenja potrebno je izvesti u ovoj vježbi natjecanje između stalnih parova (utjecaj vježbe je na aerobne sposobnosti i motoričke sposobnosti: snaga, izdržljivost).

- **Vježbe za rad nožnih tehnika**

- a) Noge kraul uz pomoć pomagala - daska za plivanje koja se drži u rukama ispružena ispred lica u produžetku tijela u položaju okrenuti na stomak a nogama raditi pravilne i brze pokrete kraul tehnike po dužini bazena (50m) i nazad. (utjecaj

vježbe je na aerobno-anaerobne sposobnosti i motoričke sposobnosti: snaga, izdržljivost i koordinacija).

- b) Noge leđno uz pomoć pomagala - daska za plivanje koja se drži u rukama ispružena iza zatiljka glave u produžetku tijela u položaju okrenuti na leđa, a nogama raditi pravilne i brze pokrete leđne tehnike plivanja po dužini bazena (50m) i nazad. (utjecaj vježbe je na aerobno-anaerobne sposobnosti i motoričke sposobnosti: snaga, izdržljivost i koordinacije).
- c) Noge prsno uz pomoć pomagala - daska za plivanje koja se drži ispred lica u produžetku tijela u položaju okrenuti na trbuh, a nogama raditi pravilne pokrete prsne tehnike po dužini bazena (50m) i nazad što poboljšava tehniku ronjenja i nečujnog plivanja koja je potrebna pripadnicima gardijskih postrojbi. (utjecaj vježbe je na aerobno-anaerobne sposobnosti i motoričke sposobnosti: snaga, izdržljivost i koordinacija).

#### **- Vježbe sigurnosti u vodi**

- a) U vodi veće dubine gdje se ne može dodirnuti tlo raditi noge prsni način u okomitom položaju, ruke rade lagane elipsaste pokrete ispod površine vode. Sa obje ruke te na taj način održavati se što duže na površini ali sa što manjom potrošnjom energije tj. frekvencija pokreta treba biti sporija.

### **3. ZAKLJUČAK**

Učenju plivanja u cjelom našem društvu treba pristupiti temeljito i oprezno, a posebno u gardijskim postrojbama HV-a jer na taj način smanjujemo mogućnost izvanrednih događaja koji mogu završiti tragično, a obukom neplivača povećavamo borbenu spremnost naših stožernih postrojbi.

**PRIJEDLOG:** Radi još većeg opreza i sigurnosti potrebno je unutar gardijskih postrojbi provesti program obuke spašavanja utopljenika i pružanja pomoći utopljeniku i to sa onim pripadnicima koji na inicijalnim testiranjima pokažu veće sposobnosti i znanja u plivačkim tehnikama krenuvši od najniže razine tj. desetina /vod /satnija/ bojna...

U svim tim razinama gardijskih postrojbi HV-a trebali bi imati obučene pripadnike koji su u stanju spasiti unesrećenog i to u postocima cca 20% od ukupnog broja borbene liste te razine postrojbi. Mišljenja smo da za navedeno postoji potreba i da imamo potrebne stručnjake (**diplomirane kineziologe**) koji mogu provesti planski i organizacijski dio navedene obuke neplivača i obuke spašavanja utopljenika.

Ova tema je zanimljiva i značajna te se nadamo da smo uspjeli opisati neke metode rada koje primjenjujemo u našoj specifičnoj obuci i nastavi, te što planiramo provoditi u sklopu kineziološke znanosti koja ima vrlo važnu ulogu u životu i radu unutar obuke pripadnika gardijskih postrojbi HV-a.

### **4. LITERATURA**

1. Findak, V. (1999): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Zagreb, Školska knjiga
2. Relac, M, (2000): Glasnik Hrvatski savez sportske rekreacije "Sport za sve"
3. Keškić, M, (1995): Diplomski rad "Spašavanje utopljenika u ratnim uvjetima"
4. Keškić, M, (1996): "Program obuke neplivača na otvorenom bazenu VPK- Vinkovci".