

*Tihomir Vidranski*  
*Vlatko Vučetić*  
*Josip Cvenić*

*Pregledni članak*

## **KONTROLA KVALITETE TRENAŽNOG RADA DJECE KARATAŠA**

### **1. UVOD I PROBLEM**

Karate do (u prijevodu: Kara = prazan, te = ruka, do = put) postoji više od tisuće godina i najvjerojatnije potječe od kineskih borilačkih vještina. Mnogi roditelji potiču djecu da se bave sportom koji obogaćuje život, a upravo karate, odnosno njegova načela i trening, prepoznaju kao sredstvo za jačanje osobnosti, samopouzdanja i unapređenja zdravlja. Složeni procesi planiranja i programiranja kojima se određuju osnovni ciljevi i zadaće treninga, izbor sadržaja, sredstava i metoda treninga kao doziranje, distribucija i kontrola opterećenja, osobito dolaze do izražaja kada se provode na djeci. Postizanje ciljeva ovakvih programa mora biti kontrolirano, primjereno i prilagođeno razvojnim fazama djece sportaša.

Da bi se postigli visoki sportski rezultati na natjecanjima potreban je programirani i kontrolirani sportski trening, kao postupak razvoja i održavanja brojnih osobina, sposobnosti i znanja. Kako bi se unaprijedila kvaliteta trenaznog rada provode se dijagnostički postupci s ciljem utvrđivanja početnog stanja sportaša, **kontrole kvalitete trenaznog rada** te vrednovanja postignutih efekata u pojedinim ciklusima sportske pripreme u sportu.

S obzirom na to da je dostizanje optimalne razine treniranosti motoričkih sposobnosti djece iznimno kompleksan postupak provedeno je istraživanje kako bi se utvrdila kvaliteta trenaznog rada djece karataša s ciljem edukacije i unapređenja daljnje izrade planova i programa treninga.

### **2. CILJ RADA**

Cilj istraživanja je analiza kvalitete trenaznog rada u svrhu edukacije i usavršavanja trenera djece karataša od devet do deset godina.

### 3. METODE RADA

#### 3.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika sačinjava skupina od 30 dječaka, članova zagrebačkog karate kluba u dobi od devet do deset godina. Dječaci su zdravi i bez aberativnih promjena, idu u osnovnu školu i pohađaju nastavu TZK dva puta tjedno. Treniraju karate minimalno godinu dana i posjeduju razinu karate znanja za žuti pojas. Prisutni su na ukupno više od 80% treninga. Svakom ispitaniku prije testiranja objašnjeni su svrha, protokol i eventualni rizici mjerenja.

#### 3.2. Uzorak varijabli

Analizirane varijable za procjenu bazičnih i specifičnih situacijskih motoričkih sposobnosti jesu:

*Tablica 1. Uzorak bazičnih i specifično-situacijskih parametara*

BAZIČNE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	
MFESDM	Skok u dalj iz mjesta
MPTILL	Podizanje trupa iz ležanja na leđima
MAGKUS	Koraci u stranu
MBFTAP	Taping rukom
MPTIUZ	Izdržaj u zgibu
MFLPRR	Pretklon raznožno
SPECIFIČNE-SITUACIJSKE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	
MMAVGE	Udarac nogom – mavashi geri
MDJAZUK	Udarac rukom - djako zuki
MKRTRRO	Kretanje u trokutu
MKRČET	Kretanje u četverokutu
MFEBMP	Bacanje medicinke s prsa
MVDUMG	Visina dohvata udarca mavashi geri

#### 3.3. Opis eksperimentalnog postupka

Dječaci su podvrgnuti programiranom karate treningu 2 X 60 minuta u jednom tjednu, 39 tjedana u okviru devetomjesečnog trenažnog procesa. Istodobno su pohađali nastavu tjelesne i zdravstvene kulture dva puta tjedno po 45 minuta, a izvanškolske aktivnosti učenika, kod ukupnog uzorka, slučajno variraju. Mjerenje motoričkih sposobnosti proveli su iskusni mjerioci. Tijekom devetomjesečnog treninga vodila se evidencija o prisutnosti djece na treninzima. Na početku i na kraju devetomjesečnog treninga provelo se inicijalno i finalno provjeravanje.

**Tablica 2. Sumarni pokazatelji eksperimentalnog plana i programa**

	Usmjerenost i parametri trenažnog rada	Sumarni parametri
1.	Trenažnih dana	78
2.	Dana odmora	214
3.	Pojedinačnih treninga	78
4.	Trenažnih sati	78
5.	Broj natjecanja	2
6.	Višestrana i bazična priprema	28
7.	Specifična i situacijska priprema	16
8.	Tehnička i taktička priprema	34
9.	Dijagnostika	2X

### 3.4. Metode obrade podataka

Standardnim statističkim postupcima izračunati su osnovni deskriptivni parametri varijabli: aritmetička sredina (AS), raspon rezultata (R) i standardna devijacija (SD) rezultata. Statistička značajnost razlike između inicijalnog i finalnog mjerenja analizirana je primjenom Studentovog t-testa za zavisne uzorke. Obrade podataka provedene su uporabom statističkog paketa Statistica for Windows 6.0 Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

## 4. REZULTATI I DISKUSIJA

**Tablica 3. Deskriptivni parametri motoričkih varijabli u inicijalnom i finalnom mjerenju**

INICIJALNO				FINALNO			
Varijable	AS	R	SD	AS	R	SD	p
MFESDM (cm)	133,03	47,33	12,67	139,69	58,33	15,98	*
MPTILL (cm)	19,70	10,00	2,65	22,13	10,00	2,86	*
MBFTAP (br pon)	27,80	12,00	2,81	29,77	14,00	3,04	*
MAGKUS (sek)	11,34	5,54	1,28	10,98	5,62	1,33	*
MMAVGE (sek)	10,87	5,92	1,26	10,56	6,05	1,38	*
MDJZUK (sek)	3,92	1,62	0,37	3,73	1,49	0,39	*
MKRCET (sek)	6,22	2,42	0,57	6,04	2,53	0,64	*
MKRTR0 (sek)	7,18	2,93	0,69	7,02	3,06	0,68	*
MFEBMP (m)	2,85	1,67	0,36	2,94	1,60	0,36	*
MVDUMG (cm)	25,20	28,00	7,69	29,07	20,00	6,47	*
MFLPRR (cm)	57,08	32,67	9,63	60,41	32,33	9,05	*
MPTIVZ (sek)	21,48	51,70	12,12	28,21	58,31	13,36	*

\* razina statističke značajnosti studentovog t- testa  $p < ,05$

Analiza razlika (tablica 3.) između rezultata prvog i drugog mjerenja ukazala je na statistički značajno poboljšanje rezultata u svim praćenim bazičnim i specifičnim motoričkim varijablama, a time i procijenjenim motoričkim sposobnostima. Rezultati u specifičnim situacijskim testovima, osim testa visina dohvata mawashi geria (MVDUMGI), ne pokazuju velike vrijednosti raspona rezultata i ukazuju na mogućnosti primjene podjednakih intenziteta i ekstenziteteta rada te frontalnih organizacijskih oblika rada u samom trenažnom procesu. Kvalitetnom distribucijom trenažnih operatora volumen opterećenja povećavao se u svakoj trenažnoj jedinici koja je konstruirana tako da se nakon ponovljenih informacija iz prethodnog sata učila ona građa koja je slijed stečenih motoričkih informacija. Dakle, opterećenje je raslo kontinuirano, a progresivna diskontinuiranost se postizala umetanjem nastavnih jedinica s izraženijom informacijskom komponentom. S obzirom na to da brzina kao tjelesna sposobnost ovisi o nizu čimbenika: razina snage, izdržljivost, sposobnost vladanja tehnikom gibanja te mnogim drugim psihogenim komponentama, na nju se utjecalo raznim sadržajima aerobno-anaerobnog tipa, raznim štafetnim sadržajima te različitim vrstama poskoka, primjerenih ovom uzrastu. Ponavljajuća, odnosno iterativna metoda vježbanja je najdominantnija kod karate treninga i to kroz kontinuiranu i diskontinuiranu metodu vježbanja. U kasnijoj fazi treninga dominirala je situacijska metoda vježbanja kao bi se unaprijedio status specifičnih-situacijskih motoričkih sposobnosti. Proces treninga ustrojen je primjenom frontalnog, individualnog i skupnog metodičkog organizacijskog oblika rada kao i situacijsko vježbanje, odnosno sparing.

Ovaj model trenažnog rada doveo je do pomaka koje možemo pripisati ovako kvalitetno programiranom trenažnom tretmanu s obzirom na relativno kratko vrijeme trajanje eksperimenta i nemogućnost pomaka rezultata u gotovo cijelom motoričkom prostoru s aspekta rasta i razvoja uzmemo li u obzir dosadašnja istraživanja.

## 5. ZAKLJUČAK

Programirani devetomjesečni karate trening sa svojim sadržajima značajno je unaprijedio status entiteta u odnosu na inicijalno stanje. Statistički su značajne i razlike inicijalnog i finalnog stanja, odnosno kvalitetno programirani karate proces vježbanja izaziva sustavne i statistički značajne promjene. S obzirom na to da je programirani trenažni proces vođen kvalitetno, pod stručnim vodstvom educiranog trenera iz područja sportske znanosti, ovakvi rezultati su i očekivani. Naime, u Hrvatskoj ima malo educiranog stručnog trenerskog kadra, a nema niti prave selekcije djece karataša; a karate, kao jedan od najmasovnijih sportova djece i mladeži, zahtijeva kvalitetan rad koji podrazumijeva stručno, dugoročno planiranje i programiranje trenažnog procesa djece karataša utemeljeno na pravilno odabranim dijagnostičkim postupcima.

## 6. LITERATURA

1. Bompá, T. (2001.). Periodizacija: Teorija i metodologija treninga, Udruga hrvatskih košarkaških trenera. Augustini, Zagreb.
2. Kuleš, B. (1980.). Plan, program i kontrola treninga u karate sportu za dvooolimpijski ciklus. Projekt "Programiranje treninga", FFK Zagreb, 311-350.
3. Kuleš, B. (1998.). Trening Karatista. Grafokor, Zagreb.
4. Malina, R.M. and C. Bouchard. (1991.). Growth Maturation and Physical Activity. (pp. 371-427, 443-463). Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Sertić, H. (1997.). Povezanost koordinacije s uspjehom i efikasnošću u judo borbi jedanaestogodišnjaka. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 12 (2-3), 70-75.
6. Sertić, H. (2004.). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb.
7. Tetsua, S. (1967.). Karate-do. Pelham Books Ltd., Lander.
8. Valera, D. (1973.). Karate is competation. Ed Sedinay, Paris.