

**Zoran Dobrić**  
**Marko Juričević**  
**Damir Lauš**  
**Davor Ljevaković**

## **OSNOVE SUVREMENOG HOKEJA NA TRAVI U TUZEMSTVU**

### **1. UVOD**

Hokej na travi kao olimpijska specifična atraktivna kolektivna igra palicom i lopticom ima bogatu tradiciju jer svoje porijeklo vuče iz najstarijih vremena ljudskog društva. Opise sličnih igara susrećemo gotovo kod svih naroda, na svim kontinentima (prema Radoslav, 1953.). Danas se hokej igra u 117 zemalja svijeta na pet kontinenata, kojim se bave oba spola, svi uzrasti, sve rase, a egzistira kao profesionalni, amaterski, školski, rekreacijski sport i sport invalida. Hokej se igra gotovo na svim površinama (zemlji, travi, pijesku, betonu, asfaltu, parketu, a vanjska natjecanja najviše na vodom natopljenoj umjetnoj travi – poligrasu) (World Hockey, 2005.; Dujmović, 2006.). Postoji vanjsko (jesenski i proljetni dio prvenstva – traju zajedno od pet do šest mjeseci) i dvoransko natjecanje (zimsko – traje dva do tri mjeseca) (Dobrić, Lauš, Juričević, 2007.). U Hrvatskoj se hokejom bave isključivo amateri s tendencijom rekreativnog pristupa većine sudionika svih dobnih skupina. Stručna tuzemna literatura oskudijeva, dok inozemna obiluje višestruko (Engleska, Njemačka, Nizozemska, itd.). Strane literature ima, ali je situacija prijevoda na hrvatski jezik skupa i dugotrajna te se nitko ne želi upuštati u takove akcije. Hrvatski hokej pretendira vrsti kopije Njemačke i Nizozemske škole hokeja, jer su najuspješnije zemlje (europska, svjetska i olimpijska natjecanja). Tamo ga zovu “bijeli sport“, a mi ignoriramo isti.

Hokej pripada skupini polistrukturalnih acikličkih gibanja i jedan je od sportova s visokim kompleksitetom (prema Milanović, 1997.; Dobrić, Lauš, Juričević, 2007.). Hokej nosi obilježje dinamične grupe kontaktnog tipa u kojoj se u 70 minuta dvije momčadi po jedanaest igrača suprotstavljaju jedna drugoj s intencijom osvajanja glavnog kanala komunikacijske mreže, kojom se realizira protok loptice palicom i pogodak u igri (sukladno nogometu, Dujmović, 2006.). Kratkim opisom igre, želimo Vam ocrtati opcije.

### **2. IGRAČKA KARIJERA**

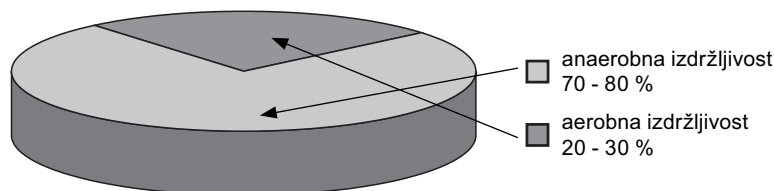
Tuzemni igrači izdrže igračku karijeru prosječno do svoje 27 do 30 godine života, a nerijetko se događa da igrači nakon 20 godine života prestanu s aktivnim

bavljenjem ovim sportom iz više razloga, a to su: poslovni razlozi, ne primaju novac od kluba za igru i treninge, zaljube se – nađu djevojke i odustanu, fakultetske obveze, iscrpe ih dnevne obveze pa im se ne da trenirati, nisu naučeni na trenažne napore, neki bi samo igrali vikendom utakmice bez treninga, ili ih pak odbaci neformalno klupska sredina (trener i ostali igrači) jer nisu dobri igrači i ne dosežu ni prosjek igračkim kriterijima, itd..

Što se tiče djece (pioniri i kadeti), oni koji ostanu u trenažnom procesu opetovano tri mjeseca u početku, oni se mahom “zaljube“ u hokej na travi i većina njih ostane do seniorske konkurencije u ovom sportu, ako imaju korektnog trenera (autoritet znanjem i pristupom) i ako su roditelji zadovoljni, te ako su dobra ekipa vršnjaka na jednom okupu. Djeca i roditelji su osovina jakosti kluba.

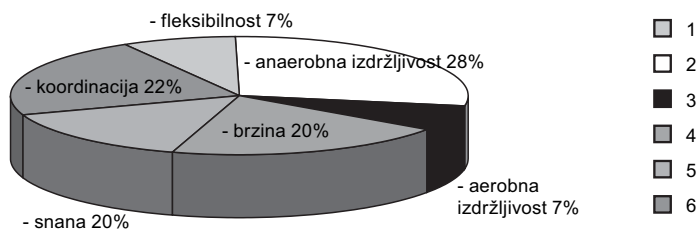
### 3. FAKTORSKA STRUKTURA USPJEŠNOSTI U HOKEJU NA TRAVI NA TEMELJU FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

Pri provođenju kondicijske pripreme i tehničko-taktičkog treninga i natjecanja u svim fazama i razdobljima godišnjeg ciklusa treninga, valja se rukovoditi osnovnim parametrima koji su potrebni za sport. Klasifikacija faktorske strukture definira, uspješnost u hokeju na travi na osnovi funkcionalnih sposobnosti. Faktorirana funkcionalnost tjelesnih energetske kapaciteta prema specifičnim hokejskim opterećenjima igrača (fiziološko i psihološko opterećenje) (Findak, 2003.), izvedena je hipotetski percipirana iz vlastitog višegodišnjeg rada i iskustva i kontaktima stručnjaka, te i iz raznih javnih vrsta medija. Ona po podjeli funkcionalnih sposobnosti, glasi: anaerobna izdržljivost 70-80 % i aerobna izdržljivost 20-30 % (mišljenje 10 anketiranih stručnjaka hokeja u RH) (Slika1.). Čak i strani stručni autoriteti spekuliraju o omjeru kapaciteta, te nisu načisto u omjerima.



**Slika 1.**

#### 4. ANALIZA HIPOTETSKE FAKTORSKE STRUKTURE USPJEŠNOSTI U HOKEJU NA TRAVI U ODNOSU NA KONDICIJSKE SPOSOBNOSTI



*Slika 2. Hipotetska faktorska struktura uspješnosti u hokeju na travi u prostoru izabranih kondicijskih sposobnosti*

Novu hipotetsku jednadžbu specifikacije kondicijskih sposobnosti definiramo kao mogući model, redom: funkcionalne sposobnosti 35% (anaerobna izdržljivost 28%, aerobna izdržljivost 7%, aerobno-anaerobni prag – što viši), koordinacija 22%, brzina 20%, snaga 15% i fleksibilnost 8%. Što je bolji igrač, to one egzistiraju više i zavisnije u međudjelovanju istih (prema Dobrić, Lauš, Juričević, 2007.).

Kod Slike 2., vidimo optimalan niz sposobnosti koji bi trebao imati svaki sportaš da bi bio visoko uspješan u natjecanju svih dobnih kategorija. Budući da rijetko koji sportaš u Hrvatskoj i približno gravitira opisnim zahtjevima sposobnosti, teško možemo danas govoriti o dobroj izvedbi u natjecanju i pobjedničkom mentalitetu. Ova je slika osnova za igru, na to nadograđujemo tehniku i taktiku. Hipotetski pogled hokeja na travi slično izgleda u vrhunskom hokeju koji igraju igrači svjetskog i europskog ranga.

#### 5. OSNOVE TEHNIKE HOKEJA NA TRAVI

Hokejska tehnika podrazumijeva biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje strukture gibanja koje se nalaze u sadržaju hokejske igre. To je fundamentalna priprema. Tehničkom pripremom moraju se hokejaši univerzalno – tehnički osposobiti. Neki tehnički elementi doživjeli su određenu transformaciju kao i puno veću dinamičnost (sukladno nogometu prema Dujmović, 2006.). Tehnika je podijeljena na osnovne segmente, a to su: 1. držanje palice (šest osnovnih tehnika), 2. trčanje i kretanje s palicom bez loptice (šest osnovnih tehnika), 3. dodavanje loptice palicom (11 osnovnih tehnika – u mjestu i kretanju), 4. zaustavljanje loptice palicom (10 osnovnih tehnika - u mjestu i kretanju), 5. vođenje loptice palicom (10 osnovnih tehnika – u mjestu i kretanju), 6. driblinzi i finte (17 osnovnih tehnika – u mjestu i

kretanju), 7. udarci na gol (15 osnovnih tehnika – u mjestu i kretanju), 8. oduzimanje loptice palicom (14 osnovnih tehnika – u mjestu i kretanju), 9. kratki korner (šest osnovnih tehnika), 10. kazneni udarac (2 osnovne tehnike – u mjestu i kretanju), 11. tehnike vratara (osam osnovnih tehnika – u mjestu i kretanju), 12. padovi i uklizavanja (osam osnovnih tehnika – u mjestu i kretanju) (Budinger, Hillmann, 1981.; Budinger, Hillmann, Strödter, 1986.; Podestř, 1977.; Radoslav, 1953.; Radan, 1966.; Sever, 2001.). Tehniku igre rade svi igrači i kroz kondicijski trening (Sever, 2001.; Dobrić, Lauš, Jurićević, 2007.).

## **6. OSNOVE TAKTIKE HOKEJA NA TRAVI**

Generalni cilj taktičke pripreme je razvoj i usavršavanje specifičnih sposobnosti i znanja za izvođenje tipičnih struktura situacija koje tvore taktiku hokeja na travi.

Pod taktičkom pripremom općenito podrazumijevamo usvajanje dijelova igre i igre u cjelini. Programi taktičke pripreme sastavljeni su tako da ostvare uigravanje raznih dijelova igre u fazi napada i fazi obrane. U tim programima moraju biti zadovoljena, već ranije napomenuta, osnovna načela faze napada i faze obrane. Međusobna suradnja igrača pri rješavanju situacija u igri uvjetovana je sposobnošću identifikacije i analize situacija u igri, misaonim rješenjem i na kraju motoričkim rješenjem taktičkog zadatka. Cilj misaonog rješenja je da igrač na osnovi analize situacije nađe u najkraćem mogućem vremenu optimalno rješenje koje će motorički realizirati. Motoričko rješenje taktičkog zadatka je kompleksna djelatnost sastavljena od intelektualnih, tehničkih i motoričkih sposobnosti. Taktičkom pripremom u osnovi nastoji se usvojiti određeni sustav i koncepcija igre. To se postiže svrhovitim individualnim djelovanjem, suradnjom dvojice, trojice i više igrača, tj. djelovanjem pojedinih linija u obrani i napadu, te djelovanjem momčadi u cjelini. Taktičke sposobnosti ovise i od taktičkog znanja, iskustva, sposobnosti koncentracije, discipline itd. Vrhunske momčadi su vrlo dobro taktički obrazovane. Njihova je igra na visokom stupnju automatizacije, uz određeni stupanj kreativnosti u igri. Najčešće strategije igre, su: 4:4:2, 3:5:2, 4:3:3, 4:3:1:2 i 5:3:2 (sukladno nogometu prema Dujmović, 2006.; Sever, 2001.).

## **7. ASPEKTI MOGUĆEG NAPRETKA HOKEJA NA TRAVI**

Hrvatski hokej dobrim djelom odstupa od vrhunskih momčadi svijeta u svim segmentima igre. Hipotetska prognoza dostizanja visokog stupnja igre u Hrvata bila bi, minimalno od 5 do 10 godina kvantitativnog i kvalitativnog rada. Za uspjeh na stranoj sceni, nedostaje: širok i selektivan pomladak, stručnjaci, kapacitiranje kvalitete hokejskog sustava, pet hokejskih terena u gradu Zagrebu, tri hokejska terena u svakom gradu i po jedan teren u svakom mjestu RH, visoko plaćeni stručni rad (od

dva do tri profesionalca po klubu), škola hokeja u vrtićima (kao obvezni dio nastavnog plana i programa), škola hokeja u osnovnim i srednjim školama (kao obvezni dio nastavnog plana i programa), na sveučilištima (kao obvezni dio nastavnog plana i programa) i na Kineziološkom fakultetu kao redovni predmet nastavnog procesa, uz edukaciju profesora i viših trenera.

## 8. TROCIKLUSNA PERIODIZACIJA GODIŠNJEG CIKLUSA TRENINGA I NATJECANJA VEĆINE DOBNIH KATEGORIJA

Hokej je u cijelom svijetu formiran u tri ciklusa periodizacije godišnjeg natjecanja.

U svijetu postoje igrači koji uopće ne igraju dvoranski dio prvenstva, već se spremaju u tim razdobljima za vanjsko prvenstvo. U tuzemstvu najgore prolaze mlađe dobne skupine u vanjskom i dvoranskom hokeju jer imaju manje prostora za rad i minijturna prvenstva iz najviše financijskih razloga. Nacionalne selekcije produžuju sezonu od tri do četiri tjedna godišnje.

*Tablica 1. Tabela prikaz pojašnjava trociklusnu periodizaciju godišnjeg ciklusa treninga i natjecanja svih dobnih kategorija okvirno složenih prema planu godišnjeg kalendara natjecanja HHS-a. (I. – pripremni, II. – natjecateljski, III. – prijelazni period) - p - pauza nakon natjecanja (prijelazni period), a – višestrana pripreme, b – bazična priprema, c - specifično-situacijska priprema*

MJESECI	1.	2.	3.			4.	5.	6.	7.	8.	9.			10.	11.			12.		
FAZE	Dvorana	Pa.	a	b	c	Igralište	pauza			a	b	c	Igralište	p	a	b	c			
	II.	III.	I.			II.	III.			I.			II.	III.	I.					
	Natje. period	Pri. per.	Prip. peri.			Natjeca. period	Prijelazni period			Pripre. period			Natje. peri.	P P	Prip. peri.					

## 9. ZAKLJUČAK

Trening je odgojno - obrazovni proces i trening smiju i mogu voditi samo educirane osobe i stručnjaci i dok se te situacije ne riješe unutar hokejskog sustava, neće do tada biti moguće očekivati napredak, pa niti materijalnih ulaganja u svrhu viših rezultata. Tehnički, taktički i kondicijski trening djece, mladih i odraslih hokejaša ima za cilj prilagoditi se biološkom i sportskom stupnju razvoja djece, mladih i odraslih u pojedinim fazama sportskog usavršavanja. To je višegodišnji organiziran proces razvoja i održavanja sposobnosti, znanja i osobina. Struktura, modaliteti i opterećenja trebaju stimulirati dinamičan razvoj antropoloških funkcija, motoričkih znanja i natjecateljskog učinka, rukovodeći se prije svega znanjima o

senzibilnim fazama za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (Milanović, L., Jukić, Nakić, Čustonja, 2003.; Dobrić, Lauš, Juričević, 2007.). U ovom sportu samo drastične promijene garantiraju uspjeh.

## 10. LITERATURA

1. Budinger, H., Hillmann., W. (1981.): Hockey Methodische Übungen und Spielreihen. Deutscher Hockey – Bund.
2. Budinger, H., Hillmann., W., Strödter, W. (1986.): Hockey. Germany.
3. Dobrić, Z., Lauš, D., Juričević, M. (2007.): Metodika kondicijskog treninga djece i mladih u hokeju na travi. Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova.
4. Dujmović, P. (2006.): Škola suvremenog nogometa. Priručnik, ZNS.
5. Findak, V. (2003.): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga, Zagreb.
6. Milanović, D. (1997.): Priručnik za sportske trenere. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
7. Milanović, L., Jukić, I., Nakić, J., Čustonja, Z. (2003.): Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova, 54-61 str.
8. Podestř, T. (1977.): Hockey for men and women. Great Britain, London.
9. World Hockey (2005.): Promotivni materijal s CD-a. FIH, Lausanne, Switzerland.
10. Radoslav, F. (1953.): Hockey na travi. Sportska stručna biblioteka Zagreb.
11. Radan, Ž. (1966.): Hokej na travi. Zagreb.
12. Sever, V. (2001.): Skripta I. i II. tečaja za trenere hokeja na travi. Zagreb.