

*Dajana Zoretić*  
*Nada Grčić Zubčević*  
*Goran Leko*

## **DINAMIKA RAZVOJA DISCIPLINE 50 METARA KRAUL NA PRVENSTVU HRVATSKE I PRVENSTVU EUROPE**

### **1. UVOD**

Ozbiljniji počeci plivanja u Hrvatskoj javljaju se na prelasku iz 19. u 20. stoljeće. Tako se 1910. godine u Zagrebu počinje organizirano baviti plivačkim sportom. Naravno, najveći problem u plivačkim počecima bio je problem plivališta, tj. prostora gdje bi se moglo trenirati plivanje. Plivanje u Hrvatskoj bilježi stalan razvoj i napredak rezultata te ima dugogodišnju tradiciju, pogotovo uvođenjem kraćih dionica u program natjecanja.

Dostignuća u pojedinim sportskim granama danas su na tako visokim vrijednostima, koje su se do nedavno smatrale nedostupnima. Tijekom zadnjih desetljeća vrhunski sport u svijetu bilježi stalan kvalitativni i kvantitativni uspon.

Plivanje kao sport, od svog početka do danas, u mnogo čemu se promijenilo. Plivanje doživljava burni razvoj uvođenjem naučenih spoznaja u sustav selekcija i metodiku treninga te izgradnjom zimskih bazena i ostalih pomoćnih objekta. Broj i kvaliteta natjecanja je rasla, a raste još i danas. Za postizanje uspjeha u plivanju, ili općenito u sportu, potrebna je uska suradnja svih znanstvenih disciplina iz područja kineziologije. Potrebno je ne samo detaljno, praktično i teorijsko poznavanje plivanja, već i šira znanja o svim područjima anatomije, fiziologije, medicine, nutricionizma, ali i psihologije (Volčanšek, 1979.). Razvoj plivanja ovisi o postojećim uvjetima, jer je jasno da tamo gdje nema uvjeta nema ni razvoja sportske grane (Volčanšek, 1979.). Kada se govori o uvjetima koji značajno utječu na razvoj plivanja važno je da se svi ti uvjeti zadovolje. Ukoliko jedan od tih bitnih uvjeta nije zadovoljen, ne može se ni očekivati da će doći do značajnijeg razvoja u plivanju.

### **2. OSNOVNI PREDUVJETI I PREPREKE ZA RAZVOJ PLIVAČKOG SPORTA**

#### **2.1. Bazeni**

Razvoj plivačkog sporta nemoguće je zamisliti bez postojanja adekvatnih bazena. Iako se u zadnje vrijeme uveliko počinju graditi bazeni, pogotovo u kontinentalnom dijelu Hrvatske, još uvijek jako zaostajemo za Europom. Mali broj

plivačkih bazena pokazuje dugoročno teško premostiv problem, koji svakim danom postaje sve uočljiviji, sputavajući time razvoj plivanja u Hrvatskoj. Naročiti problem je nedostatak zimskih - zatvorenih bazena. Takvih bazena imamo samo desetak, što je u svakom slučaju premalo. Dovoljno je reći da je u zemljama, gdje postoji dovoljan broj zimskih bazena, opće stanje u plivanju na visokoj razini. Plivačke sile kao što su SAD, Australija, Njemačka i Japan ne oskudijevaju sa zatvorenim bazenima. U svakom slučaju trebalo bi popraviti stanje, ako želimo da nam se plivanje popne za koju stepenicu više u svijetu te da sačuvamo nadolazeću perspektivu.

## **2.2. Nedovoljan broj adekvatnog stručnog kadra**

U području sporta nužno je stalno poticati potrebu stručnog usavršavanja kadrova (trenera), jer veliki dio njih nema adekvatnu stručnu naobrazbu. Često nisu niti u situaciji da sami mogu pratiti znanstvena dostignuća iz ovog područja što predstavlja hendikep i u području praćenja i vrednovanja rezultata. U području plivanja trebalo bi osigurati efikasniji prijenos postojećih znanstvenih spoznaja u svakodnevni rad stručnjaka koji rade sa sportašima. Kvaliteta stručnog trenerskog kadra jedan je od primarnih uvjeta za uspjeh za stjecanje državne i međunarodne kvalitete. Govoriti o pitanjima i problemima stručnog kadra u vrhunskom plivanju je gotovo nemoguće bez osvrta na stanje jučer – danas – sutra. Kadar u Hrvatskoj uglavnom zadovoljava kvantitetom, ali kvalitetom ne zadovoljava u potpunosti.

## **2.3. Financijski uvjeti**

Danas, su sve države u svijetu zainteresirane za sport, a posebno za vrhunska dostignuća svojih sportaša, te ulažu velika financijska sredstava. Naime, o financijskim sredstvima ovisi napredak sportske djelatnosti, u ovom slučaju plivanja. Negativne posljedice toga su: nedostatak zatvorenih bazena, nedostatak sredstava mnogih klubova za plaćanje profesionalnog kadra, visoke cijene unajmljivanja vremena za treninge u bazenima, nedostatak pruga zbog velike koncentracije klubova, te bazeni u velikom broju služe za potrebe građana.

## **2.4. Odlazak velikog broja plivača na američka sveučilišta**

U zadnjih pet godina, može se osjetiti odlazak velikog broj plivača i plivačica na studij u SAD, što se može primijetiti na prvenstvima Hrvatske, poglavito zimskim. Postavlja se pitanje zašto uopće hrvatski plivači odlaze nakon srednje škole studirati u Ameriku. Prvenstveni razlozi odlaska su što studij na hrvatskim sveučilištima ne omogućava bavljenje vrhunskim sportom, i ne dodjeljuje adekvatne stipendije tijekom studija. Nasuprot toga velika je želja plivača da treniraju u zemlji vrhunskog plivanja, i da upoznaju život u SAD-u. Međutim, postoji problem američkih sveučilišta što

njihovi ciklusi natjecanja traju od rujna do ožujka u jednom ciklusu, izuzev onih sveučilišta koji imaju kandidate za američku reprezentaciju. Na taj način teško je uskladiti zahtjeve sveučilišta i potrebe Hrvatske reprezentacije. Kalendar natjecanja nije sukladan našem planu i programu. Kada završe natjecanja na NCAA-a (kraj ožujka) studentima prestaje plivačka sezona. Naši plivači imaju mogućnost plivanja, ali bez nadzora i plana. Obveze učenja i polaganja ispita s treningom teško se usklađuju jer imaju ograničenje treniranja za vrijeme ispitnih rokova. Ispiti se preklapaju s velikim natjecanjima u Europi, plivanje u yardima ima negativan, a jednako toliko i pozitivan utjecaj. Nedovoljna je i komunikacija hrvatskih trenera s američkim trenerima.

### **2.5. Nemogućnost usklađivanja školskih obveza sa sportskim obvezama**

Sportaši koji nisu dobro organizirani, nemaju potporu i razumijevanje svojih roditelja i škole teško mogu uskladiti školske obveze s treninzima i čestim odlascima na natjecanja i pripreme. Problemi sporta i škole ovisi o samom opredjeljenju sportaša. Kako sportaši postaju stariji, tako se školske obveze povećavaju, a treninzi postaju sve duži i intenzivniji. Počinju trenirati dva puta dnevno, natjecanja postaju sve češća kao i pripreme za reprezentaciju. Većina škola ne dopušta česta izbjivanja sportaša s nastave, zbog nemogućnosti usklađivanja programa i ocjenjivanja. U tom slučaju mladi perspektivni sportaši se trebaju opredijeliti za drugačiji način školovanja kako bi ostvarili visoke sportske ciljeve ili nailaze na razumijevanje ravnatelja i nastavnika svoje škole (Karković, 1998.).

### **2.6. Nedostatak dugotrajnog i kontinuiranog praćenja plivača**

Na samom početku uključivanja djeteta u sport, sportski klubovi se trebaju pobrinuti da provode testiranja i mjerenja najmanje dva puta godišnje kako bi imali uvid u napredak svakog sportaša u svim etapama njihovog razvoja. Svaka etapa ima svoje ciljeve, zadaće koji su uvjetovani određenim sadržajima.

### **2.7. Onemogućavanje mladima nastup na velikim natjecanjima**

Važno je da mladi plivači imaju mogućnost nastupa na velikim natjecanjima, ne uzimajući u obzir postignuti plasman već radi skupljanja natjecateljskog iskustva koja su im potrebna za daljnja velika međunarodna natjecanja. Često se događa da mladi plivači imaju negativu tremu na natjecanjima kada im je plasman bitan.

### **2.8. Forsiranje rezultata u mlađim dobnim kategorijama**

Većini sportaša, koji počinju postizati zapažene rezultate u mlađim dobnim kategorijama, provode treninge usmjerene isključivo na postizanje rezultata. Sama

riječ proces treninga označuje dugotrajni proces postepenog specificiranja, uz trenerovo dobro poznavanje biološkog procesa sazrijevanja. Forsiranje postizanja značajnih rezultata u mlađim dobnim skupinama ubrzo dovodi do prijevremenog prekida sportskim plivanjem.

Stručnjaci preporučuju da svaki plivač treba proći određene četiri etape, a tek u zadnjoj, koja obuhvaća razdoblje između 15. i 16. godine za djevojke i 17. i 19. godine za mladiće, zadaća je postizanje vrhunskih rezultata (Bulgakova i sur. 1986. prema Volčanšku, 2007.).

### **2.9. Preferiranje rada samo s elitnim sportašima**

Jedan od razloga da bi sportaši postali elitni sportaši, važno je da u njihovoj najranijoj dobi, tj. u samim počecima treniranja, s njima rade osobe koje su za to osposobljene, a ne osobe koje nemaju adekvatnu stručnu naobrazbu. Najvažniji dio sportaševe karijere je početak, tj. usvajanje osnovnih motoričkih struktura. Ukoliko sportaš na početku svoje karijere krivo nauči određeni pokret, teško će poslije krivu automatizaciju pokreta ispraviti, te će gubiti vrijeme na ispravljanje tehnike umjesto da se posveti trenažnom procesu i daljnjem usavršavanju pokreta.

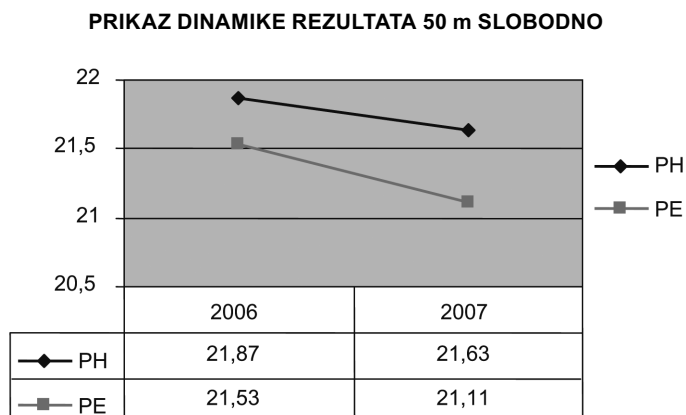
### **2.10. PRAVODOBNA SELEKCIJA REPREZENTACIJE**

Ranijom selekcijom reprezentacije za određena natjecanja izbjeglo bi se forsiranje postizanja normi za glavno natjecanje. Trebala bi se odrediti reprezentacija za svako veliko natjecanje minimalno 12 tjedana pred natjecanje. Tako bi se osiguralo da treneri normalno provode pripreme, a s time bi se povećao i postotak postizanja najboljih rezultata (Hrvatski plivački savez, 2008.).

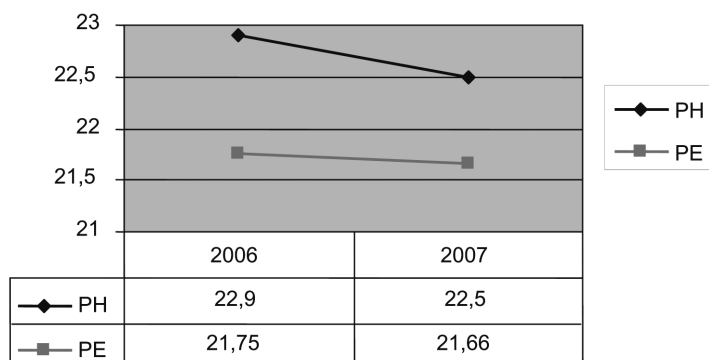
## **3. CILJEVI**

Osnovni cilj je utvrditi stanje u našem plivanju kod muškaraca. Važno je uočiti kakve rezultate postižu naši plivači na međunarodnoj razini, te koliko rezultati vrijede u europskim razmjerima. Potrebno je utvrditi da li hrvatski plivači slijede napredak rezultata na razini Europe. Da bi mogli definirati stanje i perspektivu plivanja u Hrvatskoj, jedan od parametara je najbolje postignut rezultati u 2006. i 2007. godini na ekipnom prvenstvu Hrvatske i na prvenstvu Europe u disciplinama u kojima su sudjelovali naši plivači i plivačice. Razmatrana je disciplina 50 metara slobodno u kojoj su naši plivači postigli zapažene rezultate i osvojili medalje.

U disciplini 50 metara slobodno kod dinamike najboljih rezultata (Graf.1) vidi se progresivan napredak rezultata kako u Europi tako i u Hrvatskoj. Kod prosjeka rezultata (Graf. 2) vidljiva je silazna putanja krivulje koja prikazuje veće poboljšavanja rezultata naših plivača prema europskih. Razlika se među našim i



**Graf 1.** Dinamika najboljih rezultata na ekipnom prvenstvu Hrvatske i prvenstvu Europe



**Graf 2.** Dinamika prosjeka rezultata na ekipnom prvenstvu Hrvatske i prvenstvu Europe

europskim rezultatima smanjuje, u korist našeg plivanja. Jedan od razloga je što je na europskom prvenstvu 2006. god. u Helsinkiju naš plivač postigao četvrto vrijeme, a 2007.god. u Debrecenu drugo vrijeme koje je bilo za 0,30 s bolje od prvog vremena prethodne godine.

Navedeno je ekipno prvenstvo Hrvatske zato što se održava uvijek iza europskog prvenstva i tada su plivači u najboljoj sportskoj formi. Također, većina plivača, koji studiraju u Americi, prisustvuju ekipnom prvenstvu dok na prvenstvo Hrvatske ne mogu doći zbog obveza prema sveučilištima i različitog plana i programa.

Analizirajući rezultate europskog prvenstva u 50 metarskim bazenima u Eindhovenu (2008.) također je postignut napredak u razvoju rezultata hrvatskih

plivača. Veliki broj naših plivača ulazio je u polufinalne i finalne utrke, postizali su nove državne i europske rekorde, te osvojili medalje. Gledajući europsko prvenstvo u 50 metarskim bazenima 2006. godine u Budimpešti i 2008. godine u Eindhovenu, vidi se veliki napredak hrvatskog plivanja. U Budimpešti naši su plivači imali 3 finala i osvojene dvije medalje, a u Eindhovenu 12 finala, te postignute „A“ norme za predstojeće olimpijske igre, te su oboreni novi hrvatski rekordi i europski rekord.

## 5. ZAKLJUČAK

Na osnovi discipline 50 metara slobodno ne može se donijeti jednostavan zaključak. Odnos između hrvatskog i europskog plivanja razlikuju se s obzirom na disciplinu, a posebice da li se radi o plivačicama ili plivačima. Svaka disciplina ima svoj trend razvoja koje se razlikuju od razvoja ostalih disciplinama. Primjećuje se da do poboljšanja rezultata i plasmana naših plivača dolazi u olimpijskom ciklusu, to znači da plivači za vrijeme olimpijskih igara postižu maksimalne rezultate. Treba unaprijed odrediti reprezentaciju za svako najvažnije natjecanje, te naglasak svakako staviti na raniju selekciju za velika međunarodna natjecanja, radi izbjegavanja lošijih rezultata na najvažnijim natjecanjima. Time bi se plivačima i trenerima omogućilo provođenje priprema za najvažnije natjecanje i što je jako važno povećao bi se postotak postizanja najboljih rezultata. Posljednje europsko prvenstvo ukazuje na trend poboljšanja rezultata hrvatskih plivača prema europskih rezultata. Tako možemo zaključiti, nastavi li se raditi ovakvim načinom da perspektiva hrvatskog plivanja ide uz korak s europskim rezultatima.

## 6. LITERATURA

1. Bulgakova, N. Ž. (1986.) Odbor i podgotovka junih plovčev Fizkultura i sport Moskva
2. Kapus, V. i sur. (2002.) Plavanje, učenje, Zbirka: Voda, naša prijateljica, Ljubljana
3. Karković, R. (1998.) Roditelj i dijete u sportu, Zagreb.
4. Volčanšek, B. (1970.) Utjecaj antropometrijskih i motoričkih dimenzija na rezultate u plivanju (Disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

### Elektronički izvori

1. Hrvatski plivački savez (2007.). S mreže skinuto 15. ožujka 2008. [www.hrvatski-plivacki-savez.hr/sadržaj/kalendar](http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/sadržaj/kalendar)
2. Omegatiming (2007.). S mreže skinuto 15. ožujka 2008. [www.omegatiming.com/swimming/racearchives/index](http://www.omegatiming.com/swimming/racearchives/index)