

Vinko Mijočević
Nada Grčić-Zubčević
Maja Odak
Ana Mijočević

METODIKA PODUČAVANJA KAJAKA NA MIRNIM VODAMA

1. UVOD I PROBLEM

Različiti metodski postupci u nastavi pokušavaju zamijeniti “opće pedagoške metode”, a kako specifični sportovi zahtijevaju različite pristupe, tako i teorijska i praktična nastava poduke u kajaku ima svoje metode. Sagledavajući samo kajak, može se reći da i tu razlikujemo niz “škola” od kojih su najpoznatije mađarska, ruska i njemačka (Lenz, 2003.).

Iako znamo da je metodika teorijski i praktični sustav koji na znanstveno utemeljen način opisuje i propisuje načine djelotvornog poučavanja određenog nastavnog predmeta ili određene srodne skupine, vidimo da čak i kod poduke kajaka postoje različiti pristupi ili bolje rečeno mišljenja.

Svakako da se i u mađarskom, ruskom i njemačkom načinu poduke kajaka koriste didaktičke spoznaje o individualizaciji nastavnog procesa, nastavnim metodama i didaktičkim principima, oblicima rada i organizaciji nastavnog procesa, ali ipak ih dijelimo, što znači da se u nekim segmentima razlikuju.

U sva tri načina, na izbor pogodnih nastavnih metoda i oblika nastavnog rada u konkretnoj situaciji utječu iskustvene spoznaje, kao i brojne karakteristike polaznika nastave (različita selekcija, njihov psihosocijalni i biološki razvoj, raspoloživa sredstva, mjesto provođenja, klimatski uvjeti, interesi, društveno političko uređenje itd.) (Mijočević, 2008.).

Iz svega iznesenog, postavlja se osnovno pitanje. Je li u poduci kajaka moguća opća, odnosno univerzalna metodika u svijetu? Odgovor je: načelno da, ali u praksi ne.

Iako je Hrvatska relativno mala zemlja i znatno zaostaje u razvijenosti kajakaštva u odnosu na navedene zemlje, svejedno se postavlja isto pitanje. Otprilike imamo isti odgovor: neka opća načela i obrazovne metode da, ali s obzirom na različite uvjete koje kajakaški klubovi u Hrvatskoj imaju (klimatske, materijalne, kadrovske, godišta polaznika itd.), metode se ipak razlikuju u praksi.

U ovom radu ne želimo favorizirati niti jednu metodiku poduke, jer svaka od njih ima svoje određene zakonitosti i potvrde u praksi (s manje ili više uspjeha), ali

ono što želimo istaknuti je da ako polaznici u početku ispravno nauče sve radnje, od nošenja čamca, ulaska u čamac i izlaska, pravilnog sjedenja u čamcu, pravilne tehnike, te automatizaciju svega navedenog, u konačnici će se to vratiti kroz dobar sportski rezultat, s maksimalno mogućom racionalizacijom to jest s minimalnim “rasipanjem” vremena.

2. RASPRAVA

Cilj svake metodike poduke u kajaku (kao i u svim drugim područjima) je da kroz minimalno utrošeno vrijeme, minimalno utrošena sredstva (materijalna i ljudska), polaznike od početnika, dovede do faze usvajanja i automatiziranja svih radnji i vještina koje karakteriziraju dobro obučenog kajakaša, to jest vrhunskog kajakaša (sportaša) u odnosu na njegovu dob ili dobne razvojne faze (Szanto, 2004.).

Poznato je iz prakse (ne samo u kajaku), da je lakše obučiti početnika u mlađoj uzrasnoj dobi, nego činiti korekciju krive tehnike kod starih sportaša. Stari sportaši s krivo usvojenom tehnikom koju su automatizirali i kod kojih se prema toj tehnici formirala muskulatura i čitav transportni sustav, teško prihvaćaju izmjenu tehnike, a bez izmjene, nema vrhunskog rezultata.

Pogreške koje su se ranije događale i koje su usporile napredovanje Hrvatske u kajakaštvu svakako je bio i sustav natjecanja, gdje su najmlađe uzrasne kategorije imale natjecanja na puno kraće dionice (300 m). U njima su pobjeđivali sportaši s krivom tehnikom, ali zato ranijim biološkim razvojem (jačom muskulaturom) pa čak i nedopuštenim anaerobnim radom za taj uzrast, u odnosu na sportaše koji su prvo usvajali ispravnu tehniku, pa tek onda postupno razvijali muskulaturu i podizali opterećenja i izgradnju transportnog sustava.

Nakon što je sustav natjecanja i dužina staze (2.000 m) za te uzrasne kategorije u Hrvatskoj promijenjen, već se vide značajni pozitivni pomaci. Za očekivati je da će se razvojne sportske faze u hrvatskom kajakaštvu približiti sportskim fazama u svijetu. To je jedini ispravan i opravdan put što svakako traži i drugačije metodičke oblike poduke kao i trenažne oblike u kajaku na mirnim vodama u Hrvatskoj (Mijočević i sur. 2008.).

Stručni stožer Hrvatskog kajakaškog saveza (HKS) uveo je natjecanja za mlađe kadete (od 9 do 12 godina) na 2 000 m, za kadete (do 14 godina) na 1 000 m što bi dugoročno gledano, trebalo postizati bolje rezultate i približavanje hrvatskog kajakaštva svjetskom kajakaštvu. Druga bitna i dobra odluka organa HKS je da te uzrasne kategorije imaju pet obveznih natjecanja u godini na kojima moraju nastupiti, jer se boduju u konačnici za službeni poredak u Hrvatskoj. Tih pet natjecanja su tako raspoređena da zahtijevaju sustavan kontinuirani rad tijekom cijele godine (Mijočević, 2008.).



Bez obzira na različite sadržajne metode i pristupe nastavi poduke u kajaku na mirnim vodama u Hrvatskoj (Mijočević, 2001), može se reći da svi klubovi primjenjuju uglavnom:

- osnovno informiranje polaznika o kajakaštvu s posebnim osvrtom na kajak, izbor mjesta za ulazak u čamac, nošenje čamca, vesla i ulaska u čamac, te izlaska
- opisivanje tehnike zaveslaja s naznakama ispravnog položaja tijela, ruku i nogu u čamcu, držanja vesla, ubod vesla, provlak, aktivnu i pasivnu fazu zaveslaja
- objašnjenje što svaki polaznik treba napraviti i zašto, te što učiniti u slučaju prevrtanja
- pokazivanje svih prethodno navedenih radnji na suhom pa na vodi
- uvježbavanje prvo individualno polaznika po polaznika, a nakon što voditelj ili trener utvrdi da je svaki pojedinac savladao osnovu s određenom dozom sigurnosti, prelazi se na uvježbavanje u paru, pa grupno uvježbavanje
- postavljanje pitanja od strane polaznika uvijek je otvoreno, ali i postavljanje pitanja što radi i zašto to radi pojedinac od strane voditelja
- praćenje napredovanja svakog pojedinca, skupine ili više skupina, po treningu, tjednu, mjesecu, godini ili fazi poduke
- analiza izvršenog ili izvršenih zadataka, pojedinca, para i skupine (pregled video zapisa)
- primjena u praksi (kao neki oblik natjecanja: estetski, funkcionalni, praktični)

U svim klubovima poduka početnika prvo započinje prikazom kompletnog zaveslaja i više zaveslaja u nizu (uz pomoć demonstratora ili video zapisa), a zatim se radi zaveslaj po fazama (analitički), pa se prelazi na spajanje određenih faza (sintetički). Trajanje poduke određenih faza nije vremenski ograničeno, jer ono u mnogome zavisi od koordinacije svakog polaznika ponaosob i njegove sposobnosti brzine usvajanja zadataka. Dalje se nastavlja rad kroz manje cjeline, koje se ne sastoje samo od jednog provlaka ili više njih, već i mogućnosti izvedbe istih prvo na pontonu, ergometru ili u veslaoni (zavisno od materijalnih mogućnosti kluba) pa do konačnih rezultata usvajanja tehnike i sigurnosti plovitbe u čamcu (bez skretanja čamca i bez prevrtanja).



Iako u Hrvatskoj nije postignut “konsenzus” oko metodike poduke u kajaku na mirnim vodama, sada kada su stručno “poslagane” stvari glede dužine dionica koje voze mlađi kadeti i kadeti, možemo na osnovi osobnih teorijskih i praktičnih znanja, te na osnovi svjetskih iskustava predložiti najoptimalniji “model”, odnosno metodiku poduke u kajaku na mirnim vodama u Hrvatskoj (Mijočević, 2001.):

- odabir polaznika: napraviti selekciju među učenicima od 8 do 12 godina, skupine složiti prema godištim i njihovom biološkom razvoju, napraviti provjeru znanja plivanja jer svi polaznici moraju dobro znati plivati,
- vrijeme i početak poduke: zavisno od klimatskih prilika gdje se poduka provodi, najčešće ljetni mjeseci kad je temperatura vode i zraka zadovoljavajuća,
- mjesto i materijalna sredstva za početak poduke: ako postoji kajakaški ergometar i veslaona, onda je poduku poželjno početi na ergometru i u veslaoni, a ako ih nema, onda se poduka provodi prvo na pontonu, zatim na potpuno mirnoj

vodi, odgovarajuće temperature i čistoće pogodne za kupanje, u svakom slučaju prije početka poduke polaznici bi trebali preplivati čitav teren gdje se poduka provodi,

- stručne osobe: bitno je da poduku provode najstručnije osobe koje odlično poznaju tehniku zaveslaja, način na koji je prenijeti početnicima koristeći pedagoške metode i didaktičko-metodičke principe,
- demonstratori: iako danas imamo brojne snimke tehnike zaveslaja i tehnika je toliko uznapredovala da možemo više puta vraćati svaki djelić zaveslaja, pokazalo se korisnim imati kvalitetne demonstratore koji će u suglasju s voditeljem točno pokazati i po potrebi naglasiti svaki djelić zaveslaja,
- način poduke: prednost treba dati individualnom načinu poduke, ali on se treba provoditi u skupini, tako da ostali članovi skupine točno vide svakog pojedinca kako izvodi pojedini zadatak, te čuju riječi voditelja koji ocjenjuje ispravnost izvođenja zadatka,
- kontrola učinka ili rezultata poduke: pomoću video snimke najbolje se uoči kako je koji polaznik savladao poduku i kako zna demonstrirati tehniku na suhom i na vodi, a kontrola na višem stupnju je savladavanje određene dionice veslajući u čamcu zadanom tehnikom i brzinom.



Zavisno od mjesta na kojem se provodi poduka, kao i materijalnih i klimatskih prilika, prema prosudbi stručnog voditelja, primjenjivat će se oblici rada koji u određenoj situaciji najbolje odgovaraju kao i osnovni metodički principi poduke.

3. ZAKLJUČAK

Metodički organizacijski oblici poduke predstavljaju jedan od najznačajnijih segmenata u razvoju sportaša. Stoga ovaj dio poduke treba povjeriti najstručnijim osobama u klubu ili državi (zavisno na kojoj se razini oni provode), koje dovoljno poznaju problematiku i koje imaju sklonosti za rad sa mladima. Poduku treba provoditi na adekvatnim vodenim površinama koje u prvom redu ni u kom pogledu ne dovode u pitanje sigurnost polaznika, tj. voda mora biti potpuno mirna, toplinom i kakvoćom pogodna za kupanje. Čamci u kojima se provodi poduka trebaju biti dovoljno stabilni, po veličini odgovarati uzrastu polaznika kao i vesla. S podukom, ukoliko ne postoji bazen za veslanje, treba početi u najoptimalnije godišnje doba, a to je ljeto ili rana jesen. Preporučljiv uzrast polaznika je od 8 do 10 godina.

Treba imati na umu da kvalitetna poduka određuje budućnost sportaša, jer kroz nju dolazi do usvajanja i automatiziranja ispravnih pokreta ili kretnji, ispravnog i racionalnog prijenosa snage sa sportaša preko vesla na vodu što rezultira dobrom brzinom čamca, a to je u konačnici sportašev rezultat.

Dakle kvalitetna poduka uz ostale čimbenike u velikoj mjeri određuje buduću sportsku karijeru svakog pojedinca, odnosno njihovo postizanje vrhunskih rezultata.

4. LITERATURA

1. Lenz, J. (2003.). Metodika treninga kajakaša i kanuista. Zagreb: Hrvatski kajakaški savez.
2. Mijočević, V., N. Grčić-Zubčević, M. Mijočević-Odak (2008.). Stanje i perspektive razvoja kajakaštva na mirnim vodama u Hrvatskoj. U: Zbornik radova 17. Ljetne škole kineziologa RH (ur.B.Neljak), Poreč 24. - 28. lipnja 2007., str. 334-339. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
3. Mijočević, V. (2008.). Strategija razvoja kajakaštva na mirnim vodama u Hrvatskoj. Zagreb: Hrvatski kajakaški savez.
4. Mijočević, V. (2001.). Prijedlog smjernica rada sa kajakašima i kanuistima od mlađih kadeta do seniora. Zagreb: Kanu-kajakaški šport i rekreacija, 53, 4-8.
5. Szanto, C. (2004). Natjecateljska kanuistika. Zagreb: Hrvatski kajakaški savez.
6. <http://www.kajak.hr/>