

Danijel Paradžik
Marija Paradžik

STANIČNI OBLIK TRENINGA S DVA TRENERA U UNIVERZALNOJ SPORTSKOJ ŠKOLI

1. UVOD

Sport je vrlo izazovno područje, kako za sportaše, tako i za sportske stručnjake. Većina znanstvenih spoznaja, bez obzira je li se do njih došlo putem iskustva ili istraživanjem, ima za cilj unaprijediti učinak tjelesnog vježbanja (Bompa 2001.) Težnja za visokim natjecateljskim rezultatima zahtjeva sve veći angažman trenera, voditelja trenažnog procesa. Biti trener znači biti izvrstan stručnjak kineziolog, pedagog, komunikolog, kreator i animator, osobito ako se radi s djecom i mladima. Trener vodi, organizira i planira trening, a ujedno i obrazuje sportaše. Postavlja se pitanje: Može li trener doista ispuniti sve spomenute zahtjeve koji se nameću od strane teorije i metodologije treninga i ostvariti kvalitetu najviše razine u svom praktičnom radu?

Razmatrajući realne i objektivne čimbenike koji utječu na kvalitetu trenažnog procesa (Findak 1990.) jedan od načina za ispunjenjem takvih zahtjeva moguće je ostvariti uvođenjem dvaju trenera na istu trenažnu jedinicu, odnosno u svakodnevnu metodičku praksu. Takvim pristupom dobivaju se višestruke prednosti koje ujedno unaprjeđuju trenažni proces, povećavaju efekte vježbanja i olakšavaju rad trenerima.

Primjer navedenog načina unaprjeđenja trenažnog procesa prikazan je u ovom radu putem izbora složenog metodičko-organizacijskog oblika rada, odnosno rada u stanicama u Univerzalnoj sportskoj školi Sporty s djecom uzrasta od 7 do 12 godina.. Na osnovi iskustvenih spoznaja dat je primjer kako je moguće je iskoristiti sve komparativne prednosti koje proizlaze iz bogatstva organizacijskih oblika rada u svrhu intenzifikacije i optimalizacije tijekom trenažnog procesa u radu s djecom mlađe školske dobi.

2. PREDNOSTI DVAJU TRENERA U TRENAŽNOM PROCESU

U bilo kojem trenažnom procesu bitno je uvažavati ne samo didaktičko-metodičke zakonitosti nego istodobno brinuti i o fiziološkim procesima i psihofizičkim zakonitostima kojima je taj proces uvjetovan (Bompa 2000.). Interpretacijom trenažnog procesa, putem uvođenja dvaju trenera u svakodnevnu metodičku praksu,

osigurava se ispunjenje svih zahtjeva koji se nameću od strane metodičke teorije na najbolji i najučinkovitiji način. Naime, istodobni angažman dvaju trenera na jednoj trenažnoj jedinici omogućava višu razinu u intenzifikaciji, optimalizaciji i individualizaciji procesa vježbanja uz uvažavanje temeljnih metodičkih postupaka. Ujedno, time se stvaraju pogodni uvjeti za raniji prelazak na složenije metodičko-organizacijske oblike rada s djecom u dobi od 7 do 12 god. što uvelike pridonosi povećanju kvantitete i kvalitete rada. Opravdanost takvog izbora leži u činjenici da se uz nazočnost dvaju trenera omogućava veći nadzor i kontrola nad provođenjem samog procesa vježbanja nego što bi to bilo u slučaju uobičajene nazočnosti jednog trenera. Iako se smatra da složeniji organizacijski oblici nisu primjereni u radu s djecom mlađeg školskog uzrasta jer zahtijevaju veću samostalnost djece od kojih se to ne može očekivati i postići (Findak 1992.), provjerom u praksi na ovakav način moguće je objasniti razloge primjene nekih od složenijih metodičkih organizacijskih oblika rada. Jedan od razloga je i taj što je program Univerzalne športske škole (HŠSS 2007.) namijenjen djeci (relativno velikog raspona kronološke dobi (od 7 do 12 god.) što iziskuje dodatan napor trenera u ostvarenju podjednakih efekata vježbanja na sve uzraste djece. Radom dvaju trenera omogućava se adekvatan pristup svakom uzrastu ukoliko podjele uloge na rad s mlađim i rad sa starijim dobnim uzrastom. Jasno da takav pristup ka većoj individualizaciji i homogenizaciji rada podrazumijeva više odgovornosti i trenera i djece ali se dobiva veća sloboda u izboru najoptimalnijih načina, sredstava i specifičnih oblika rada, a sve s ciljem da se trenažni proces što je više moguće približi autentičnim potrebama svakog djeteta. Nadalje, prednost dvaju trenera ogleda se i kroz tijek trenažnog procesa: veća mogućnost praćenja izvođenja motoričkih zadataka te ispravljanje pogrešaka, bolje mjere osiguranja i pomaganja, više povratnih informacija, viši nivo fiziološkog i emocionalnog opterećenja, odnosno omogućava veće ukupno efektivno vrijeme vježbanja. Osobito se olakšavaju uvjeti za praćenje i provođenje igara (elementarne, štafetne, ekipne) koje su sastavni i najvažniji dio u programu Univerzalne škole bilo u uobičajenom trenažnom postupku ili nekom organiziranom druženju ili natjecanju izvan sportske škole.

3. PRIMJER RADA U STANICAMA U UNIVERZALNOJ ŠKOLI

Prikazani stanični trening provodi se u glavnom dijelu sata s ciljem usavršavanja motoričkih znanja. Sastoji se od 6 stanica s jednim radnim mjestom. Zadržavanje na svakoj stanici je u trajanju od 4 minute, a vrijeme koje je potrebno za izmjenu stanica je 30 sekundi. Ukupno trajanje iznosi 27 minuta od cjelokupnog 60- minutnog trenažnog vremena. Ukupan broj djece je 30, po 5 na svakoj stanici.



Slika 1. Početna pozicija

1. Dječji pikado

Na udaljenosti od 4 metra postavljena je meta na visini od 1,50 metara, vježbači stoje u koloni, prvi iz kolone baca tri loptice u nizu prema meti. Meta je u obliku dječjeg pikada sa čičkom na kojeg se loptice zalijepe.



Slika 2. Kolut naprijed

2. Kolut naprijed

Vježbači stoje u kloni ispred postavljene strunjače, prvi u koloni napravi kolut naprijed i ide na kraj kolone. Zadatak ponavljaju svi vježbači u koloni.



Slika 3. Penjanje na šved. klupu

3. Penjanje i silaženje pomoću švedske klupe i švedskih ljestvi

Vježbači stoje u koloni, u odručenju se penju preko švedske klupe koja je koso postavljena i povezana sa švedskim ljestvama, nakon uspinjanja na ljestve, bočno se kreću za jednu širinu švedskih ljestvi i silaze.



Slika 4. Bacanje čunja u okvir

4. Gađanje čunjem u okvir švedskog sanduka

Vježbači stoje u koloni, svaki drži po jedan čunj u ruci. Na udaljenosti od 4 metra postavljen je okvir švedskog sanduka i za cilj imaju ubaciti čunj u okvir.



Slika 5. Provlačenje

5. Provlak - preskok na preponama

Vježbači su postavljeni u kolonu, zadatak je sastavljen od naizmjenično postavljene tri prepone visine 25 cm i tri prepone visine 50 cm. Vježbači imaju zadatak preponu visine 50 cm proći provlačenjem, a preponu visine 25 cm sunožnim preskokom



Slika 6. Prelazak grede

6. Hodanje po niskoj gredi

Vježbači stoje u koloni, niska švedska greda se nalazi okomito ispred. Prvi iz kolone prelazi preko grede u odručenju, kada dođe do sredine grede kreće drugi vježbač.



Slika 7. Raspored stanica

4. ZAKLJUČAK

Tijekom dugotrajnog procesa razvoja vrhunskih sportaša, djeca i mlade osobe prođu tisuće sati treninga i tisuće ponavljanja vježbi da bi razvili svoje sposobnosti. Ako programi treninga nisu pažljivo vođeni, kontrolirani i nadgledani, mnogi će sportaši imati teškoća u postizanju visoke razine sportske forme, a time i podnošenjem tjelesnog i psihološkog stresa. Koliki će biti krajnji efekti realizacije nekog trenažnog programa uvelike ovisi o umijeću stručnjaka da svoje znanje i sposobnosti primjenjuje na adekvatan i učinkovit način (Findak 1992.) Gledajući ulogu trenera s aspekta zahtjeva koji proizlaze iz realizacije programa Univerzalne sportske škole za djecu uzrasta od 7 do 12 godina, treba ustvrditi da odgovornost u njegovom radu iziskuje izniman napor kako bi se ostvarili pozitivni efekti u trenažnom procesu budući da se programom obuhvaća relativno veliki raspon uzrasne dobi djece. Dodatno uvođenje stručne osobe, odnosno dvaju trenera u svakodnevnu trenažnu praksu osigurava kvalitetniju i učinkovitiju interpretaciju i eksploataciju trenažnih sadržaja primjenom složenih metodičkih organizacijskih oblika rada koji imaju za cilj intenzifikaciju procesa tjelesnog vježbanja.

5. LITERATURA

1. Bompa, T. (2000.). *Cjelokupan trening za mlade pobjednike*. Zagreb. Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera.
2. Bompa, T. (2001.). *Periodizacija: Teorija i metodologija treninga*. Zagreb. Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera.
3. Findak, V. (1990.). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike razredne nastave*. Školska knjiga, Zagreb.
4. Findak, V. (1992.). *Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji*. Zagreb. Hrvatski savez za športsku rekreaciju.
5. Internet: <http://www.skolski-sport.hr/assets/files/Plan%20i%20program%20USS.pdf>