

Andrea Čižmek
Lara Pavelić Karamatić

INDIVIDUALIZACIJA RADA U TRENINGU STRELIČARSTVA MLAĐIH DOBNIH KATEGORIJA

1. UVOD

Individualizacija rada u streličarstvu podrazumijeva diferenciranu organizaciju grupnog treninga u skladu s aktualnim morfološkim, motoričkim i funkcionalnim potrebama pojedinca. Diferencirana organizacija treninga određena je paralelnim provođenjem individualiziranih programa sa zasebnim ciljevima i zadaćama koji proizlaze iz tehničkih, kondicijskih ili mentalnih problema streličara. Individualizacija programa treninga ponajviše se ostvaruje različitim izborom i doziranjem sadržaja. (Findak, 1992.)

Konkretnije, grupni trening jednakog sadržaja na određenom stupnju sportskog razvoja ne može zadovoljiti individualne potrebe svakog pojedinca. Na treningu su djeca slične kronološke dobi, međutim razlike među njima postoje u spolu, vrsti luka, stupnju usvojenosti tehnike, izvedbi pojedinih elemenata tehnike, kompletiranosti i kvaliteti opreme, učestalosti dolaska na trening, socijalnom i antropološkom statusu, kognitivnim sposobnostima i konativnim dimenzijama. Sve navedene razlike trener mora uzeti u obzir prilikom individualizacije treninga, uvijek s ciljem maksimalne aktualizacije djetetovih potreba, te realnih želja i ostvarenja u odabranom sportu.

Uspjeh u streličarstvu ovisi najviše o sposobnosti opetovanog ponavljanja iste tehnike (istog položaja streličara u prostoru) i istog položaja strijele u prostoru. (Holgado i sur., 2004.) Zbog toga, uvažavajući princip usmjerenosti treninga, individualizacija rada u streličarstvu odnosi se najvećim dijelom na trening tehnike, na kojem svaki pojedinac radi na ispravljanju upravo onih elemenata u kojima odstupa od idealne izvedbe. (Milanović, 2003.).

S obzirom na to da postoji vrlo malo informacija vezanih za organizaciju treninga u streličarstvu, cilj ovog rada o individualizaciji rada na treningu mlađih dobnih kategorija usmjeren je na doprinos postojećim znanjima i iskustvima.

2. PRIMJENA INDIVIDUALIZIRANOG RADA NA TRENINGU STRELIČARSTVA S MLADIM DOBNIM KATEGORIJAMA

Većina streličarskih klubova u Hrvatskoj suočena s materijalnim, prostornim i vremenskim ograničenjima provodi trening mlađih dobnih kategorija u grupnom obliku. Razvoj sposobnosti i znanja vezanih za elemente tehnike streličarstva kod djece odvija se individualnim tempom. Uvažavanje navedenih činjenica zahtjeva preciznu i detaljnu organizaciju treninga, odnosno individualizaciju sadržaja glavnog dijela treninga. Time se omogućava svakom djetetu vježbanje upravno onih sadržaja koji su u danom trenutku potrebni za daljnji razvoj specifičnih sposobnosti i znanja, odnosno tehnike streličarstva.

Uvođenje individualiziranog treninga treba započeti u trenutku kada grupa koja zajedno trenira:

- dosegne razinu potpunog teorijskog poznavanja elemenata tehnike
- izvodi korektnu tehniku s određenim pogreškama u pojedinim segmentima
- razlike u izvedbi pojedinih segmenata tehnike su takve da primjenom istovrsnih sadržaja sva djeca ne uspijevaju poboljšati stanje u onim segmentima koje izvode lošije.

Na osnovi navedenog stanja trener treba:

- detektirati slabe točke tehnike svakog pojedinca
- izraditi individualni program sadržaja glavnog dijela treninga za svako dijete ili homogeniziranu skupinu
- provoditi zadane programe, vršiti kontrolu i potrebne adaptacije programa

Prije početka primjene individualiziranog treninga nužno je s djecom razgovarati i uvjeriti se u njihovo potpuno teorijsko poznavanje ispravne tehnike, s naglaskom na kako i zašto. Iako većinu tih informacija djeca čuju već na početnim treninzima, potpuno razumijevanje moguće je tek nakon određenog vremena treniranja, odnosno u trenutku kada su sposobni izvoditi korektnu tehniku s određenim odstupanjima od idealne. Potrebno je istaknuti važnost ispravne tehnike, odnosno ispravljanja pogrešaka, te posljedica koje nastaju uslijed zanemarivanja pogrešaka i neispravnog izvođenja.

Trening tehnike djeca doživljavaju kao najmanje zabavnu aktivnost u okviru streličarstva. Upravo zbog toga trener ima odgovornost animiranja i motiviranja djece pri treningu tehnike provođenjem raznovrsnih i djelotvornih sadržaja koje djeca prepoznaju kao one koji će im pomoći u ostvarenju cilja, odnosno poboljšanju tehnike i posljedično rezultata. Na taj način djeca uviđaju da vođena trenerskim programom sama upravljaju svojim napretkom i postaju sposobna za samoprocjenu izvedbe.

3. PRIMJER INDIVIDUALIZIRANOG TRENINGA MLADIH DOBNIH KATEGORIJA

Za trenera, individualizacija treninga predstavlja više organizacijskog posla pri planiranju i programiranju treninga prije i tijekom treninga u odnosu na grupni trening jedinstvenog sadržaja. Preporučena veličina i struktura grupe na streličarskom treningu je deset djece na jednog trenera, po mogućnosti iste ili susjedne starosne kategorije (u ovom slučaju mlađa dobna kategorija -14), različitog spola i stila (vrsti luka). (Holgado i sur., 2004.).

U Tablici 1. prikazan je primjer jednog individualiziranog treninga mlađih dobnih kategorija. Uvodni, pripremni i završni dio treninga izvode se putem frontalnog, a glavni dio treninga putem individualiziranog metodičkog organizacijskog oblika rada (MOOR). Individualizacija se očituje u posebnim zadacima za svaku homogeniziranu skupinu (trojku, par ili pojedinca).

Tablica 1. Individualizacija glavnog dijela treninga prema homogeniziranim skupinama (HS)

| DIO TRENINGA | MOOR | ZADATAK |
|--------------|-------------------|---|
| UVODNI | Frontalni | Lagano trčanje po stepenicama |
| PRIPREMNI | Frontalni | Vježbe zagrijavanja na mjestu |
| GLAVNI | Individualizirani | HS1: pravilno otpuštanje s mehaničkim okidačem (složeni luk) |
| | | HS2: pravilno nišanje s mirnim kretanjem pine nišana i relaksiranim otpuštanjem (zakrivljeni luk) |
| | | HS3: pravilno sidrenje i rad leđima (zakrivljeni luk) |
| | | HS4: uvježbavanje mirne prednje ruke i „otvaranja” tijekom nišanja (zakrivljeni luk) |
| ZAVRŠNI | Frontalni | Istezanje |

U Tablici 2., prikazan je dio glavnog dijela treninga, tijekom kojeg sva djeca rade isti motorički zadatak, ali s drukčijim ciljem (s obzirom na postojanje različitih problema u tehnici izvedbe), pa prema tome i drukčijim zadacima.

Tablica 2. Pregled problema, ciljeva i zadataka pojedinih homogeniziranih skupina tijekom glavnog dijela treninga

| MOTORIČKI ZADATAK | HOMOGENIZIRANA SKUPINA BROJ DJECE | PROBLEM U TEHNICI IZVEDBE | CILJ | ZADATAK |
|---------------------------|---|---|---|---|
| Gađanje lukom i strijelom | <p>HS1</p> <p>Složeni luk</p> <p>2</p> | Nemirno otpuštanje. Udaranje okidača. Namjerno povlačenje okidača šakom. | Pravilno otpuštanje s mehaničkim okidačem. | Mirno kretanje prednje ruke i polagano povlačenja kažiprsta, odnosno lakta do okidanja. Okidanje se mora dogoditi tako da nas „iznenadi”. |
| | <p>HS2</p> <p>Zakrivljeni luk</p> <p>3</p> | Nemogućnost mirnog održavanja pine nišana u središtu lica mete. | Pravilno nišanje s mirnim kretanjem pine nišana i relaksiranim otpuštanjem. | Vježbanje otpuštanja samo onda kad smo potpuno zadovoljni mirnoćom i pozicijom prednje ruke i pine nišana. U svakom drugom slučaju, vratiti se natrag u početni položaj i početi ponovno. |
| | <p>HS3</p> <p>Zakrivljeni luk</p> <p>3</p> | Nepostojanost točke sidrenja. Neaktivnost mišića stražnje lopatice prilikom nišanja u predpripremi za otpuštanje. Otpuštanje odmicanjem stražnje šake od lica, umjesto relaksacije mišića šake. | Pravilno sidrenje, rad leđima i otpuštanje. | Pronaći poznate točke na kojima sidrimo pod bradu – uvijek iste. Ne zaboraviti „vući leđima” i opustiti šaku. |
| | <p>HS4</p> <p>Zakrivljeni luk</p> <p>2</p> | Savijanje prednjeg lakta prilikom otpuštanja. Pomicanje stražnje ruke prema naprijed tijekom nišanja. | Uvježbavanje mirne prednje ruke i „otvaranja” tijekom nišanja. | Guranje prednje ruke od sebe, prema meti. Snažnije aktiviranje mišića stražnje lopatice. |

Osim diferenciranja homogeniziranih skupina prema problemu tehničke izvedbe (a time i cilju i zadatku glavnog dijela treninga), daljnja individualizacija istih homogeniziranih skupina moguća je putem:

- izbora udaljenosti gađanja
- broju otpucanih strijela
- gađanja s ili bez lica, odnosno gađanja u različite promjere lica
- bilježenja rezultata s evidentiranjem dobrih izvedbi, itd.

4. ZAKLJUČAK

Razvoj motoričkih znanja i postignuća vezanih za elemente tehnike streličarstva u djece mlađih dobnih kategorija individualnog je karaktera. Individualizacija rada u treningu streličarstva mlađih dobnih kategorija takav je organizacijski oblik rada koji podrazumijeva pojedinačno programiranje grupnog treninga. Time se na istom treningu, grupi djece s različitim antropološkim karakteristikama primjenom diferenciranih sadržaja omogućava vježbanje upravo onih zadataka koji im omogućavaju napredak i razvoj u slabijim elementima izvedbe.

Trener ima odgovornost uviđanja nedovoljnosti primjene istovrsnog sadržaja za svu djecu, identifikaciju problema u izvedbi svakog pojedinca, te precizno individualizirano programiranje glavnog dijela treninga putem homogeniziranih skupina. Istodobno, zbog postojanja diferenciranih zadaća, i to upravo onih koje djetetu pomažu da uspije u aktivnosti koju voli, koncentriranost na ispravnu izvedbu se povećava, čime raste svjesnost, samoopažanje i samoprocjena djeteta, čime individualizirani trening utječe na razvoj samostalnosti djeteta.

5. LITERATURA

1. Ergen E. i sur. (2004.). Sports medicine and science in archery, FITA, Lausanne
2. Findak, V. (1991.). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji, Hrvatski savez za športsku rekreaciju, Mentorex d.o.o., Zagreb
3. Findak, V. (1999.). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga d.d., Zagreb
4. Holgado, J. i sur. (2004.). Coaches manual – Entry level, FITA, Lausanne
5. Milanović, D. i sur. (2005.). Teorija treninga, Priručnik za praćenja nastave i pripremanje ispita, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb