

*Josipa Peršun
Tomislav Hublin
Marko Možek*

INDIVIDUALIZACIJA RADA U TRENINGU SQUASHA MLADIH DOBNIH KATEGORIJA

1. UVOD

Jedan od temeljnih principa sportskog treninga je princip individualizacije. Individualizacija se ujedno nameće i kao jedan od glavnih zahtjeva suvremenog treninga. Ona se odnosi na zamisao da se treneri moraju odnositi prema svakom sportašu individualno, u skladu s njegovim sposobnostima, potencijalu, obilježjima učenja i specifičnostima sporta, bez obzira na razinu sportskih rezultata (Bompa, 2000.).

Squash je polistrukturalni aciklički sport kojeg karakterizira visoki intenzitet i dinamika igre, nagla zaustavljanja, startovi, iznenadne promjene smjera kretanja i ostali oblici gibanja. Zahtijeva specifičnu pripremljenost sportaša- kondicijsku, tehničku, taktičku pripremljenost i specifična teorijska znanja. Uspjeh ovisi o posjedovanju odgovarajućeg razina motoričkih sposobnosti kao što su mišićna izdržljivost, snaga, jakost, fleksibilnost i brzina u kombinaciji s agilnošću, ravnotežom i koordinacijom (Locke i sur., 1997.), ali i o stupnju usvojenosti tehnike i taktici.

Dobro poznavanje razvojnih značajki sudionika procesa vježbanja, te njihovo uvažavanje u radu, jedan je od temeljnih uvjeta za provođenje individualnog, odnosno individualiziranog rada. S obzirom na to da individualni oblik rada podrazumijeva pojedinačnu komunikaciju, odnosno rad trenera s jednim sportašem, a da ga u većini treninga u squashu još uvijek ne primjenjujemo, okrećemo se individualiziranom radu. Individualizacijom se smatra maksimalno približavanje programa tjelesnog vježbanja individualnim obilježjima nekog subjekta s unaprijed definiranim ciljevima (Findak, 2003.), a osnovni uvjet za kvalitetnu primjenu tog oblika rada je poznavanje aktualnog stanja onoga s kojim radimo.

Squash je u Hrvatskoj relativno mlad sport koji se na našim prostorima igra zadnjih dvadesetak godina. Značajniji zamah doživljava 2000. godine kada je osnovan Hrvatski squash savez i 2006. godine kada prva generacija od 4 trenera dobiva licencu za rad od Europske squash federacije i započinje organizirani rad s djecom i mladima.

S obzirom na postojanje vrlo malo informacija vezanih uz squash općenito pa tako i organizaciju i provedbu treninga, cilj ovoga rada je doprinijeti postojećim znanjima i iskustvima iznoseći vlastite primjere i iskustva vezana za jedan dio treninga s mlađim dobnim skupinama

2. PRIMJENA INDIVIDUALIZIRANOG RADA NA TRENINGU SQUASHA S MLAĐIM DOBNIM KATEGORIJAMA

Treneri su u svom radu suočeni s financijskim, prostornim, vremenskim i drugim ograničenjima i zbog toga se trening najčešće provodi u grupnom obliku rada. Iako se teži homogeniziranim skupinama sastavljenima prema biološkoj dobi, stupnju usvojenosti znanja i sposobnostima to ponekad nije moguće ostvariti te se trening odvija u takvim skupinama koje ne dopuštaju zadovoljenje potreba svakog pojedinca. Kako bismo izbjegli negativne efekte takvog treninga i omogućili napredak svakom sportašu uvodimo individualizirani rad u trening. Takav rad omogućava svakom sportašu napredak u onim dijelovima u kojima je najslabiji i napredak u cijelosti, omogućava vježbanje upravo onih sadržaja koji su u tom trenutku potrebni za daljnji razvoj i na kraju omogućava zadovoljenje potrebe za samoaktualizacijom.

Individualizacija rada može se postići na razne načine ovisno o tipu treninga koji radimo (kondicijski, trening tehnike ili taktike). Navest ćemo nekoliko mogućnosti ostvarenja individualizacije pri tehničko-taktičkom treningu i u ostatku rada se osvrnuti na primjenu jednog od navedenih primjera. Individualne potrebe naših sportaša možemo zadovoljiti:

- uvidom u njihovo aktualno stanje
- postavljanjem diferenciranih zadataka u sklopu istog programa tj. iste vježbe
- svrstavanjem djece u homogenizirane razrede
- izborom prikladnih sadržaja
- odabirom adekvatne opreme - reketa i loptice (super slow, slow, medium, fast)
- primjenom tzv. *condition games* tj. igara s određenim uvjetom

3. CONDITION GAMES

Condition games tj. vježbe s uvjetom korak su između vježbi u parovima i stvarne igre (natjecanja). Služe za uvježbavanje određenih dijelova i aspekata igre kroz ponavljanja u natjecateljskoj situaciji. One su dobar način za uvježbavanje određenih udaraca i taktike i istodobno dobar način za pružanje neizvjesnog natjecanja, ako na treningu imamo igrače različite razine. Naravno, provode se s onim igračima koji posjeduju takav stupanj usvojenosti tehnike, znanja i sposobnosti koji im omogućava pravilnu izvedbu vježbi i napredak izvedbom istih. One se dobar način

za ostvarivanje individualnih ciljeva na tehničko-taktičkim treninzima na kojima se radi u heterogenim skupinama, ali i dobar uvod u natjecanje upotrebom određenih pravila koja se primjenjuju na jednog ili oba igrača. Bolji igrač se koncentrira na postavljeni zadatak, a lošijem je utoliko lakše jer zna što slijedi i zbog toga se može usmjeriti na sebi najvažnije elemente.

Postavljeni uvjeti mogu obuhvatiti:

- područje na terenu koje se pokušava tj. mora pogoditi
- udarce
- taktička pravila
- bodovanje (McKenzie, 2002.)
- kombinacije (npr. udarca i područja-igra se samo *straight drive* iza *service boxa*)

Pravila takvih vježbi moraju biti prilagođena igračima, njihovim stvarnim potrebama i ciljevima treninga.

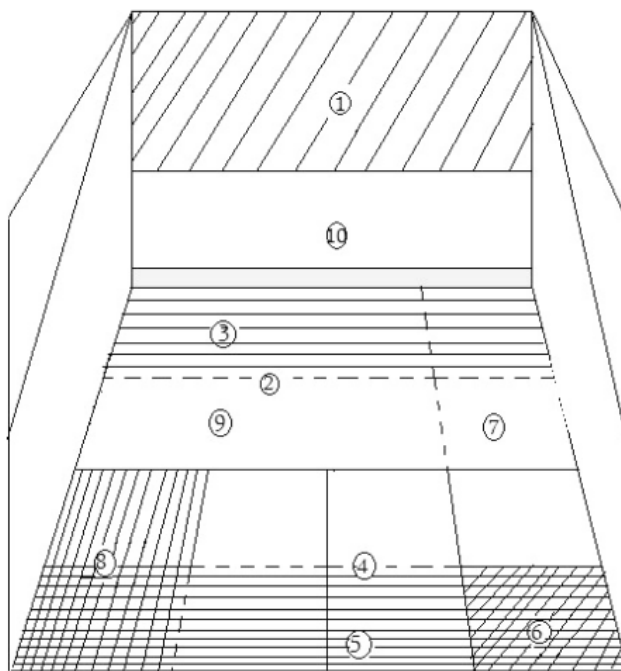
- **PODRUČJE TERENA**

Igrač kojemu su postavljeni uvjeti mora pogoditi određeni dio igrališta.

Crte igralište pružaju najlakši i najupotrebljiviji način tog oblika vježbe, ali se mogu postaviti i dodatne granice s kredom ili ljepljivom trakom.

Primjeri područja koja igrač gađa:

1. gornja polovina - iznad servis linije
2. prednja polovina - područje ispred tzv. kratke linije
3. prednja četvrtina - područje omeđeno prednjim zidom i približno polovinom puta do kratke linije
4. stražnja polovina - područje iza kratke linije
5. stražnja četvrtina - područje iza tzv. *service boxova* (kvadrata iz kojih igrač servira)
6. stražnji kutovi (lijevi i desni) - u širini *service boxa*
7. područje ograničeno bočnim linijama (lijevo i desno) - u širini *service boxa*
8. stražnja polovina unutar bočnih linija (lijevo i desno) - iza kratke linije i unutar širine *service boxa*
9. srednja polovina - područje između prednje i stražnje četvrtine
10. donja polovina na prednjem zidu - područje ispod servis linije i iznad tzv. *tina*



• UDARCI

Igraču je dopušteno odigrati samo unaprijed određeni udarac ili više njih (primjerice, duga paralela ili dijagonala) ili su mu zabranjeni određeni udarci (smije igrati sve osim lobova i kratkih lopti)

Primjeri:

- za *drive* udarac - igrač A igra normalnu igru, dok se igrač B koncentrira na izvođenje *straight drive* udaraca
- *crosscourt* - normalna igra samo što je igraču A nakon protivnikove lopte koja pada u stražnje polje dopušteno odigrati samo *crosscourt*
- lob - ako je protivnikova lopta kratka igrač može odigrati samo lob itd.

• TAKTIČKA PRAVILA

Primjerice, igrač smije igrati kratku loptu samo kada je protivnik iza njega ili napada samo kada protivnik odigra lopticu u sredinu terena. Taktička pogreška rezultira gubitkom poena.

- **BODOVANJE**

Bodovanje do, primjerice, 6 ili 9 poena, a ne do službenim pravilima propisanih 11. Hendikepi - jedan igrač je na normalnom sustavu bodovanja, drugi na američkom. Kazne - ako igrač, primjerice, pošalje lopticu u aut gubi dva poena.

4. ZAKLJUČAK

Problemi s kojima se susrećemo u treningu squasha vezani uz heterogenost skupina mogu se riješiti primjenom individualiziranog oblika rada. To je takav oblik rada koji podrazumijeva pojedinačno programiranje treninga i zahtijeva detaljniju pripremu treninga u organizacijskom smislu. Time se na istom treningu primjenom diferenciranih zadataka omogućava uvježbavanje upravo onih zadataka koji sportašima omogućavaju napredak i razvoj u onim segmentima u kojima postoji određeni deficit. U ovom radu su prikazani primjeri vježbi korišteni u treninzima nekoliko skupina djece i oni predstavljaju samo jedan dio rada temeljenog na principu individualizacije. Na treneru je velika odgovornost da određivanjem adekvatnih sadržaja pomogne djetetu sportašu da uspije u aktivnosti koju voli, da u radu osvijesti pogreške i ispravi ih i da se razvija u svakom pogledu - i kao osoba i kao sportaš.

5. LITERATURA

1. Bompá, T., Cjelokupan trening za mlade pobjednike, HKS i Udruga hrvatskih košarkaških trenera, Zagreb
2. Findak, V. (2003.). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga d.d., Zagreb
3. Locke S, Colquhoun D, Briner M, Ellis L, O'Brien M, Wollstein J, Allen G.(1997.). Squash racquets. A review of physiology and medicine; Sports Medicine Feb; 23(2):130 – 8.
4. McKenzie, I. (2004.). Squash skills, The Crowood Press, Wiltshire
5. Milanović, D. i sur. (2005.). Teorija treninga, Priručnik za praćenja nastave i pripremanje ispita, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
6. Vučković, G. (2005.). Tehnično-taktične značilnosti igranja različno kakovostnih skupin igralcev squasha, Doktorska disertacija, Fakulteta za šport, Ljubljana