

*Mario Baić
Hrvoje Karninčić
Petar Gluhak*

UNIFICIRANJE DIJAGNOSTIČKIH POSTUPAKA ZA PROCJENU OPĆE I SPECIFIČNE KONDICIJSKE PIREMLJENOSTI HRVAČA

1. UVOD

Podizanje razine kondicijske pripremljenosti jedan je od izuzetno bitnih segmenata trenažnih programa i uvjet adekvatne pripreme hrvača za vrhunska sportska dostignuća. Neadekvatni „temelj“ kondicijske pripremljenosti kod mlađih dobnih skupina uzrokuju sužavanje sportskih dostignuća kod starijih dobnih skupina hrvača. Uz navedeno, važnost pojedinih kondicijskih sposobnosti za uspjeh u borbi, različita je kod hrvača različitog stila (klasični ili slobodni), dobnih i težinskih skupina. Te činjenice poznate su već mnogo godina (Starosta i Trecewski 1998; Baić i sur., 2006; Baić, 2006), a mnogi autori u Hrvatskoj pratili su stanje kondicijske pripremljenosti hrvača različitih dobnih skupina (Marić i sur., 2003; Baić, 2003, 2006; Cvetković i sur., 2005; Sertić i sur., 2005 i mnogi drugi).

Međutim, problem je kako u Hrvatskoj, a tako uglavnom i u inozemstvu, što gotovo svaki istraživač ili trener želi pratiti stanje kondicijske pripremljenosti putem nekog vlastitog „kompleta testova“. Takvi neunificirani postupci dijagnosticiranja stanja pripremljenosti kondicijskih sposobnosti imaju cijeli niz znanstvenih, stručnih, organizacijskih i materijalnih nedostataka. Između mnogih, posebno se ističu sljedeći nedostaci: nemogućnost sakupljanja dovoljno velikog i kvalitetnog uzorka hrvača kako bi se izradile modelne karakteristike (normativi) hrvača različitog stila (klasični ili slobodni), dobi ili težinske skupine; nemogućnost uspoređivanja dobivenih rezultata sa prijašnjim istraživačima ili trenerima u zemlji i inozemstvu jer se u pravilu ne koriste isti „kompleti testova“; nemogućnost uspoređivanja dobivenih rezultata istoga sportaša kroz duži vremenski period iz razloga što se u gotovo u pravilu treneri mijenjaju po dobnim skupinama, a s njima i „kompleti testova“ koje ti treneri primjenjuju; dio testova koji se koristi nema odgovarajuće metrijske karakteristike, a većina testova uopće nema modelne karakteristike (normative) za hrvače različitog stila (klasični ili slobodni), dobi ili težinske skupine; ulažu se značajna sredstva i vrijeme u dijagnostiku stanja kondicijske pripremljenosti hrvača, a ukupna znanstvena i stručna korisnost dobivenih rezultata nije velika.

Cilj je ovoga rada predložiti dva unificirana kompleta testova za procjenu opće i specifične kondicijske pripremljenosti hrvača (jedan za mlađe i jedan za starije dobne skupine), koji bi se dugoročno trebali koristiti u svim hrvačkim reprezentacijama i hrvačkim klubovima u Republici Hrvatskoj.

2. UVIJETI KOJE KOMPLETI TESTOVA ZA PROCJENU KONDICIJSKE PRIPREMLJENOSTI TREBAJU ZADOVOLJAVATI

Prema autorima Starosti i Tracewskom (1981, 1998) kompleti testova za procjenu kondicijske pripremljenosti trebaju biti u uskoj vezi s činjenicama dobivenim znanstvenim istraživanjima te s iskustvima hrvačkih eksperata. Također, ti autori navode da takovi kompleti testova trebaju zadovoljavati i cijeli niz vrlo važnih uvjeta: trebali bi obuhvaćati razvoj svih onih sposobnosti potrebnih kod hrvača da se postigne znatan sportski uspjeh; trebali bi sadržavati testove koji se susreću kao zahtjevi u dotadašnjem treningu, i koji posjeduju visok indeks pouzdanosti; broj testova kojima se vrednuje određena sposobnost trebala bi biti adekvatna s važnošću te sposobnosti za uspjeh u hrvanju; testovi bi trebali biti pristupačni za svakog hrvača bez obzira na njihovu dob, masu, težinsku kategoriju, sportsko dostignuće; komplet bi trebao uključivati one testove koji ne zahtijevaju specijalnu opremu, a kao rezultat takav komplet testova mogao bi se upotrebljavati u svakom hrvačkom klubu; izvedba pouzdanih testova treba bi biti precizno regulirana (priručnikom) kako bi to moglo osigurati objektivnost rezultata itd...

3. KOMPLET TESTOVA ZA PROCJENU KONDICIJSKE PRIPREMLJENOSTI MLADIH DOBNIH SKUPINA HRVAČA (DO 15 GODINA)

Za testiranje mladih dobnih skupina hrvača predlaže se unificiranje korištenja kompleta testova od 12 valjanih i pouzdanih testova za procjenu kondicijske pripremljenosti. Svi predloženi testovi koriste se u osnovnim i srednjim školama u Republici Hrvatskoj (7 testova, Findak, V. i sur. 1996. god). Preostali dio od 5 testova čine testovi koji su se uz već 7 napomenutih testova (Findak, V. i sur. 1996. god) koristili u znanstvenoistraživačkom projektu „Praćenje promjena antropološkog statusa djece u hrvačkim sportovima“ (šifra: 0034214)¹, odobrenog od strane Ministarstva znanosti i tehnologije Republike Hrvatske. Predloženi komplet testova za mlađe uzraste (do 15 godina) sastoji se od deset testova za procjenu motoričkih sposobnosti: poligon natraške, okretnost na tlu i koraci u stranu (koordinacija), skok

¹ Nositelj projekta bio je prof. dr. sc. Hrvoje Sertić

udalj s mjesta (eksplozivna snaga), izdržaj u visu zgibom (statička snaga), podizanje trupa u 60 sekundi, sklekovi u 60 sekundi, čučnjevi u 60 sekundi. (repetitivna snaga), pretklon raznožno (fleksibilnost). Funkcionalna sposobnost procjenjuje se sa dva testa i to: trčanjem 6 minuta (opća izdržljivost) te bacanje plus 2 skleka u 90 sekundi (specifična izdržljivost). Prilikom provođenja ovoga kompleta testova predlaže se i obavezno praćenje antropometrijskih karakteristika (četiri testa): tjelesna visina i tjelesna masa, opseg podlaktice i nabor nadlaktice; te trenažnih parametara: težinska kategorija u kojoj se ispitanik natječe, trajanje sportskog staža ispitanika, prosječni tjedni broj treninga; eventualni zdravstveni problemi koji su utjecali na rezultate mjerenja ili ih ispitanik ima, hrvački klub iz kojeg ispitanik dolazi i najbolji postignuti rezultati ispitanika, datum testiranja te popis mjerioca. Kod najmlađih uzrasta koji još nisu savladali bočna bacanja, ne primjenjuje se test bacanje plus 2 skleka u 90 sekundi. Sve navedeno čini komplet testova koji se predlaže za procjenu kondicijske pripremljenosti mlađih dobnih skupina hrvača.

4. KOMPLET TESTOVA ZA PROCJENU KONDICIJSKE PRIPREMLJENOSTI STARIJIH DOBNIH SKUPINA HRVAČA (KADETA, JUNIORA I SENIORA).

Za procjenu općih i specifičnih kondicijskih sposobnosti hrvača starijih od 15 godina predlaže se postojeći međunarodno poznati komplet testova poljskih eksperata (Starosta i Tracewski 1981; Starosta, 1984; Starosta i Trecewski 1998). Preporučeni komplet testova nastao je kao rezultat suradnje znanstvenika Instituta Sporta - odjela sportske selekcije i praktičara – iskusnih trenera hrvanja (djelatnika odjela školovanja Poljskog hrvačkog saveza). Taj komplet testova sastoji se od dva dijela: I. - Testovi opće pripremljenosti i II. - Testovi specifične pripremljenosti. Testovi opće pripremljenosti: za procjenu koordinacije koristi se maksimalni okret oko uzdužne osi u vertikalnom skoku; za procjenu agilnosti koristi se cik - cak trčanje tzv. kuverta i trčanje s okretima; za procjenu apsolutne maksimalne snage koristi se (1RM) u bench pressu, trzaju, nabačaju na prsa; za procjenu repetitivne snage koriste se zgibovi na preči, podizanje i spuštanje iz upora na ručama, podizanje trupa sa zasucima i opterećenjem; za procjenu eksplozivnosti koristi se maksimalan vertikalni skok i sprint na 20 m; za aerobnu izdržljivost koristi se trčanje na 1500 m, a za fleksibilnost savijanje unatrag iz ležanja potrbuške.

Testovi specifične pripremljenosti sastoje se od testova akrobatike: premet naprijed, premeti unatrag, salto naprijed u poziciji skvrčenoj i salto unazad u poziciji skvrčenoj; te specifičnih hrvačkih testova: šestarenje, most iz stojke, sklopka s vrata, piruete te bacanje lutke prednjim pojasom. Za seniore autori predlažu samo prvu grupaciju testova odnosno testove opće pripremljenosti te bacanje lutke prednjim pojasom iz grupacije testova za procijenu specifične pripremljenosti. Za kadete koji

nisu reprezentativci, ne preporuča se izvođenje testa bacanje lutke prednjim pojasom. Prilikom testiranja hrvača kadeta, juniora i seniora također je potrebno dodati varijable koje govore o težinskoj kategoriji pojedinca trenažnom stažu pojedinca, prosječnom broju treninga tjedno i najboljem postignutom rezultatu. Detalji izvođenja ovoga kompleta testova, sa svim metodičko- organizacijskim napomenama opisani su u priručnicima za provedbu ovoga kompleta testova (Starosta i Tracewski 1981; Starosta, 1984) te više radova (Baić, 2003; Baić, 2006).

5. ZAKLJUČAK

Preporučeni komplet testova za procjenu kondicijske pripremljenosti mlađih dobnih skupina hrvača zadovoljava uvijete koje postavlja znanost i struka. Vrlo je važno to što je do danas s testovima iz toga kompleta izmjeren jedan veliki broj hrvatskih hrvača mlađih dobnih skupina u sklopu velikog znanstvenoistraživačkog projekta „Praćenje promjena antropološkog statusa djece u hrvačkim sportovima“ (šifra: 0034214, odobrenog od strane Ministarstva znanosti i tehnologije Republike Hrvatske) te projekta izrade magistarskog rada Ivica Biletića, a vezanog za razlike u razini kondicijske pripremljenosti hrvača mlađih dobnih i različitih težinskih skupina. Iz navedenoga proizlazi da su učinjeni vrlo važni i veliki koraci na putu do formiranja jednog unificiranog kompleta testova za mlađe dobne skupine hrvača te da je sada još samo potrebno izraditi detaljni priručnik za provedbu predloženog kompleta testova te normative kondicijske pripremljenosti za mlađe uzraste hrvača, različite dobi i različitih težinskih skupina.

Za procjenu kondicijske pripremljenosti hrvača starijih od 15 godina, preporučuje se međunarodno poznati komplet testova poljskih autora Staroste i Tracewskog. Navedenim kompletom testova do danas je, uz veliki broj vrhunskih poljskih hrvača, izmjeren i značajan broj vrhunskih hrvatskih hrvača. Zbog svoje duge primjene te modelnih normativa kondicijske pripremljenosti za hrvače klasičnog i slobodnog načina, svih težinskih i dobnih skupina, predstavlja ogromnu vrijednost u znanstvenom i stručnom smislu.

Dugoročno gledajući provedba ovako unificiranih postupaka dijagnosticiranja stanja pripremljenosti kondicijskih sposobnosti mlađih i starijih dobnih skupina hrvača u Republici Hrvatskoj, imala bi cijeli niz znanstvenih, stručnih, organizacijskih i materijalnih prednosti. Potrebno je učiniti dodatne napore da provedba ovako unificiranih kompleta testova postane praksa u svim hrvačkim klubovima i svim hrvačkim reprezentacijama u Republici Hrvatskoj.

6. LITERATURA

1. Baić, M. (2003). Razlike u razini izabranih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kod poljskih i hrvatskih kadeta hrvača klasičnim načinom. (Magistarski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet.
2. Baić, M. (2006). Razlike između vrhunskih poljskih i hrvatskih hrvača različitih stilova, dobi i težinskih skupina u prostoru varijabli za procjenu kondicijske pripremljenosti. (Doktorski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet.
3. Baić, M., Sertić, H., Milanović, D., Starosta, W., Cvetković, Č. (2006). Diagnostics of physical abilities of wrestlers in Croatia. U Wojciech Jan Cynarski, Roman Maciej Kalina, Kazimierz Obodynski (ur.), Proceedings of 1 st World Scientific Congress of Combat Sports and Martial Arts. Rzeszow, Poland, 22.-24.09.2006.
4. Cvetković, Č., Marić, J., Marelić, N. (2005). Tehnical efficiency of wrestlers in relation to some anthropometric and motor variables. *Kinesiology*, 37 (1), 74-83.
5. Findak, V.; Metikoš, D.; Mraković, M.; Neljak, B., (1996). Norme. Hrvatsko pedagoško - književni zbor, Zagreb.
6. Marić, J., Baić, M., Aračić, M. (2003). Kondicijska priprema hrvača. U Dragan Milanović i Igor Jukić (ur.), Zbornik radova Međunarodnog znanstvenostručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“ <u sklopu> 12. zagrebačkog sajma sporta i nautike, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003. (str. 339-346). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez.
7. Starosta, W. i Tracewski, J. (1981). Komplet testova opće i specifične spremnosti za napredne hrvače. Institut sporta – odjel sportske selekcije:
8. Starosta, W. (1984). Sprawność ogólna i specjalna zaawansowanych zapaśników (styl klasyczny i wolny) w świetle badań prowadzonych w latach 1981 – 1984. Instytut sportu – zakład selekcji sportowej.
9. Starosta, W., Tracewski, J. (1998). An objective method of assessing the level of motor abilities in advanced wrestlers. International scientific conference „Movement Coordination in Team Sport Games and Martial Arts“ (ed. J. Sadowski, W. Starosta), Academy of Physical Education in Warsaw – The Institute of Sport and Physical Education in Biała Podlaska, 249-254.
10. Sertić, H., Segedi, I., Baić, M. (2005). One year martial arts training effects on some anthropological characteristics of 12-year old boys. U Dragan Milanović i Franjo Prot (ur.), Proceedings Book of the 4th International Scientific Conference „Kinesiology – New Perspectives“, Opatija, September 7 – 11, 2005 (str. 387-390). Zagreb: Faculty of Kinesiology.