

*Dragan Milanović  
Zrinko Čustonja  
Sanja Šalaj*

**IZVANNASTAVNE SPORTSKE AKTIVNOSTI  
UČENIKA SREDNJIH ŠKOLA:  
specifičnosti treninga i natjecanja u školskom sportu**

**1. UVOD**

Tjelesno vježbanje i sport sastavni su dio odgojno-obrazovnog procesa. Pod pojmovima tjelesno vježbanje i sport u odgojno-obrazovnom procesu podrazumijeva se nastava tjelesne i zdravstvene kulture (TZK) i izvannastavne sportske aktivnosti u školskom sportskom društvu u okviru školskog sporta. Školskom nastavnom tjelesnom vježbanju pripadaju redovita i izborna nastava tjelesne i zdravstvene kulture. Redovita nastava provodi se u propisanom tjednom i godišnjem fondu sati. Međutim, u svakodnevnoj praksi izborna nastava tjelesne i zdravstvene kulture gotovo da se i ne provodi (Neljak i Milanović 2007).

Stoga je važnost provođenja izvannastavnih sportskih aktivnosti učenika iznimno velika jer upravo taj organizacijski oblik rada ima cilj smanjenje razlike između znanstveno dokazane potrebe djece i mladih za tjelesnom aktivnošću i sportom i njenog stvarnog provođenja u sustavu odgoja i obrazovanja.

Djeca srednjoškolske dobi nalaze se pri kraju razdoblja puberteta, nakon kojeg nastupa mladenaštvo ili adolescencija (post pubertet). Postupno nestaje nesklad u motoričkim i funkcionalnim osobinama i sposobnostima, djeca dostižu višu razinu funkcioniranja svih tjelesnih sustava, što dozvoljava postavljanje daleko većih zahtijeva u području opterećenja u procesu tjelesnog vježbanja i sporta. Uz izbor vrste školovanja i zanimanja stvaraju se vlastiti pogledi na svijet i slika o sebi i vlastitim ciljevima – traženje i izgradnja vlastitog identiteta (Andrilović i Čudina-Obradović, 1994).

Ono što je nedostatak sustava školskog sporta jest nedovoljan broj rasprava i analiza izvan uskih stručnih i znanstvenih krugova, kao i problematiziranja i strateškog promišljanja položaja i uloge tjelesnog vježbanja i sporta u srednjoškolskom

odgojno-obrazovnom razdoblju<sup>1</sup>. Kao posljedica javlja se nedovoljna uključenost šire javnosti, medija, državnih institucija, zdravstvenih i odgojnih ustanova i roditelja u programe i aktivnosti koje bi imale za cilj poboljšanje uvjeta, povećanje mogućnosti bavljenja te promicanje zdravstvenih i odgojnih vrijednosti sporta među mladima srednjoškolske dobi.

Srednjoškolska dob po svojim razvojnim obilježjima može biti vrlo rizična za različite oblike društveno neprihvatljivog ponašanja i ponašanja rizičnog za zdravlje, tjelesni i emocionalni integritet mladog čovjeka. Uz razvojne probleme odrastanja u ovoj dobi prisutno je i niz drugih čimbenika koji su potencijalni izvor stresa, izoliranosti, otuđenosti, nerazumijevanja i neizvjesnosti. Svaka aktivnost koja motivira na konstruktivno bavljenje sobom i drugima, koja daje strukturu i smisao životu te omogućava razvojni kontinuitet ima osim razvojne i zaštitnu, preventivnu i odgojnu funkciju.

## 2. TJELESNO VJEŽBANJE I SPORT U SREDNJOJ ŠKOLI

U sustav školskog sporta, odnosno školskih sportskih klubova treba uključiti puno veći broj srednjoškolske populacije. Stupanj obveznosti programa izvannastavnih sportskih aktivnosti može značajno upotpuniti nedostatak tjelesnog vježbanja koji se provodi u okviru obvezne nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Pritom je važno da se uključivanje u izvannastavne sportske aktivnosti i školske sportske klubove provodi bez posebne selekcije i ograničenja.

Primarni je cilj uključiti u sportsku aktivnost one mlade ljude koji nisu selekcionirani za kvalitetan sport odnosno koji nisu u sportskim klubovima te im je školski sportski klub jedini način bavljenja željenim sportom. Nije potpuno opravdano da selekcionirani kvalitetni sportaši nastupaju i za svoje klubove i za škole jer na taj način zauzimaju mjesta onim mladim učenicima-sportašima koji također žele sudjelovati u što većem broju natjecanja.

Postojeći kadrovski i stručni potencijali mogu, uz angažiranje i zapošljavanje određenog broja novih diplomiranih profesora kineziologije, zadovoljiti potrebe za povećanjem sudjelovanja učenika u izvannastavnim školskim sportskim aktivnostima. Prostorne i organizacijske mogućnosti srednjih škola treba iskoristiti za što masovnije

---

<sup>1</sup> Često je upravo u toj razvojnoj dobi naglašenija diferencijacija između onih koji značajno smanjuju i prestaju s tjelesnom aktivnošću i sportom i onih koji se još intenzivnije i predanije nastavljaju baviti sportom.

uključivanje srednjoškolaca u organizirane sportske aktivnosti tipa treninga i natjecanja. Također je potrebno odrediti prioritete i željene razine organizacije sporta za mlade – od minimalne razine koja omogućava svakom srednjoškolcu bavljenje nekom sportskom aktivnošću do razine koja omogućava svakom mladom čovjeku bavljenje onim sportom koji najbolje odgovara njegovim potrebama, sklonostima i sposobnostima.

Uz redovitu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture djeca i mladi u Hrvatskoj relativno su malo uključeni u ostale organizacijske oblike rada tipa tjelesnog vježbanja i sportskih aktivnosti.

### **3. ŠKOLSKI SPORT – IZVANNASTAVNE ŠKOLSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI**

Školski sport glavni čimbenik i sadržaj izvannastavne kineziološke aktivnosti mladih. Školski sport u Republici Hrvatskoj podrazumijeva sportske aktivnosti učenika izvan nastave u organizaciji nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture i drugih djelatnika škole. Zakonom o športu (NN 71/2006) je određeno da radi provođenja izvannastavnih sportskih aktivnosti učenika, školski odbori u srednjim školama osnivaju školska sportska društva bez pravne osobnosti.

Unutar školskog sportskog društva, učenici podijeljeni u sekcije treniraju izabrani sport ili sportove i sudjeluju na školskim sportskim natjecanjima. Od natjecanja prevladavaju međurazredna natjecanja, a ovisno o uspješnosti, učenici mogu sudjelovati na gradskim, općinskim, županijskim, međuzupanijskim i državnim natjecanjima. Programirati i provoditi izvannastavne školske sportske aktivnosti, sukladno Zakonu o športu, mogu isključivo osobe koje imaju odgovarajuću stručnu spremu na razini sveučilišnog studija i ispunjavaju uvjete za učitelja odnosno nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture.

Sustav školskog sporta u Republici Hrvatskoj u posljednjih nekoliko godina značajno se razvija. Međutim, do danas je, nažalost, izostalo cjelovito praćenje rada i učinaka sustava školskog sporta. Većina ljudi koji su uključeni u sustav školskog sporta mogli bi bez značajnijeg napora navesti mnoge probleme i nedostatke sustava s kojima se susreću u svakodnevnoj praksi. Mnogi su problemi i opće poznati. Međutim, za svako objektivno vrednovanje učinaka, kritičko i problemsko razmišljanje ili određivanje perspektiva, mogućnosti i smjernica daljnjeg razvoja nedostajalo nam je objektivnih pokazatelja aktualnog stanja školskog sporta. Zbog prethodno navedenog izrađena je Strategija razvoja školskog sporta (Milanović i suradnici, 2009) u kojoj je na objektivnim pokazateljima utemeljen prikaz trenutne situacije te su uočena nužna i moguća područja poboljšanja i postavljeni ciljevi budućeg djelovanja u sustavu školskog sporta.

Broj učenika uključenih u rad odnosno treninge i natjecanja školskih sportskih društava značajan je pokazatelj stanja sustava školskog sporta. Od početka njegova razvoja osnovni je cilj bio uključivanje što većeg broja djece u sportske aktivnosti. Taj osnovni cilj školskog sporta zasigurno i jest bio jedan od najvažnijih motiva njegovog ustrojavanja i razvoja.

Pokazatelji o broju djece i mladih uključenih u rad školskih sportskih društava s kojima se do sada raspolagalo bili su vrlo šturi i u pravilu na razini procjena. Prema podacima nadležnog Ministarstva iz 2003. godine (Konačni prijedlog Zakona o sportu, 2003) oko 25% djece u osnovnim školama i oko 17% učenika srednjih škola bilo je uključeno u sustave treninga i natjecanja školskih sportskih društava. Važan podatak je i to da je na području grada Zagreba registrirano oko 40.000 sportaša mlađih dobnih uzrasta (Puhak, 2001) ili tek oko 23% ukupne populacije mladih do 19 godina na području grada Zagreba.

Novi su pokazatelji mnogo precizniji, objektivniji, detaljniji i omogućuju kvalitetnije zaključke. U strategiji razvoja školskog sporta u Hrvatskoj analizirani su podaci iz školske godine 2006/2007. prema kojima je postatak uključenosti mladih u školsko sportsko društvo iznosio 21,27%, od toga 59,61% je mladića, a 40,39% djevojaka. Najviše uključene srednjoškolske djece zabilježeno je u Međimurskoj županiji (56,60%), a najmanje u Brodsko-posavskoj županiji (10,51%).

## **4. TRENING I NATJECANJA UČENIKA KAO IZVANNASTAVNE ŠKOLSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI**

### **4.1. Trening u školskom sportskom klubu**

Nakon završetka osmogodišnje škole s 14 godina, mladi sportaši uključuju se u sustavni trening, prvo kadetske (14-16 godina), a nakon toga juniorske (16-18 godina) školske dobne skupine.

Kako bi se osigurali uvjeti za ostvarenje odgovarajućih sportskih postignuća mlade sportaše srednjoškolske dobi potrebno je uključiti u programe specijalizirajućeg karaktera u kojima je poseban naglasak na tehničko-taktičkoj izobrazbi i nakon toga naglašenijem kondicijskom usavršavanju.

Pred djecu srednjoškolske dobi koja su uključena u sport postavlja se važan globalni cilj dugoročne sportske pripreme – sportskog treninga (tablica 1) a to je: produbljeni specifični trening i sportska specijalizacija, s parcijalnim ciljevima: stabilizacija sportske tehnike i taktike na višoj razini, razvoj bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti, dizanje trenažnih opterećenja te povećavanje broja regularnih oblika natjecanja i zahtijevanje natjecateljskog učinka.

Tablica 1. Globalni cilj i parcijalni ciljevi sportskog treninga mladih (14 – 18 godina) školskom sportskom klubu

Globalni cilj sportskog treninga	Produbljeni specifični trening i sportska specijalizacija u izabranom sportu	
Parcijalni ciljevi:	1. Sportska tehnika i taktika na potrebnoj razini u skladu sa stupnjem darovitosti	-14
	2. Razvoj primarnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti	-15 -16
	3. Povećavanje trenažnih opterećenja	-17
	4. Više regularnih oblika natjecanja	-18

#### 4.2. Natjecanja u školskom sportskom sustavu

Natjecanje se određuje kao uspoređivanje sportske pripremljenosti između pojedinaca i skupina, a održava se po strogo utvrđenim pravilima i normama. To ih obilježava kao socijalnu pojavu. U natjecanjima se uvijek suprotstavljaju dva pojedinca odnosno dvije ekipe. Jedna suprotstavljena strana nastoji svojim djelovanjem izboriti nadmoć nad drugom stranom.

Školska sportska natjecanja priredbe su ili događaji koji predstavljaju važan dio upravljanja pripremljenošću u sportskom formom. U klupskom i školskom sustavu natjecanja potrebno je težiti kulturnom odnosu između samih sudionika te sudionika i sudaca, trenera i aktivnog dijela gledateljstva. Broj natjecateljskih dana i broj startova sportaša u godišnjem ciklusu školskog sportskog kluba može biti dobar kriterij za određivanje ovih parametara u radu s mladim sportašima (tablica 2).

Tablica 2. Natjecanja – dani i startovi sportaša u godišnjem ciklusu školskog sportskog kluba

SPORTOVI	BROJ NATJECATELJSKIH DANA		BROJ STARTOVA (nastupa)	
	Učenici - sportaši 14 - 16 godina	Učenici - sportaši 16 - 18 godina	Učenici - sportaši 14 - 16 godina	Učenici - sportaši 16 - 18 godina
SP. GIMNASTIKA	10 - 15	15 - 20	40 - 50	60 - 70
TENIS	do 10	10 - 15	20 - 25	25 - 30
SPORTSKE IGRE	30 - 35	35 - 45	30 - 35	35 - 45
BORILAČKI SPORTOVI	10 - 15	15 - 20	25 - 30	30 - 40
ATLETIKA	15 - 20	20 - 25	30 - 40	40 - 50

Uvjerljivo najveći broj sekcija u školskim sportskim društvima u srednjim školama djeluje u malom nogometu. Sekciju malog nogometa ima 93% školskih sportskih društava u srednjim školama (Milanović i sur., 2009). Slijede odbojka, rukomet i košarka, a najmanje sekcija ima iz gimnastike i tenisa.

Važna sugestija za trenera - nastavnika TZK je da vode računa o optimalnom odnosu natjecateljskih i trenažnih aktivnosti. Nikako nije prihvatljiva koncepcija prevelikog broja natjecanja u nekom razdoblju jer će tako brojno sudjelovanje na natjecanjima ograničiti mogućnost razvoja sposobnosti i motoričkih znanja od kojih ovisi rezultat. To je jedan od važnih uvjeta za ostvarivanje efekata pripreme i potrebno izražavanje sportaševih sposobnosti i znanja na kvalifikacijskim i glavnim školskim sportskim natjecanjima.

## **5. OSNOVE PLANIRANJA I PROGRAMIRANJA IZVANNASTAVNIH ŠKOLSKIH SPORSKIH AKTIVNOSTI**

Glavni je zadatak u dugoročnom planiranju i programiranju trenažnog procesa učenika sportaša da se na temelju objektivnih pokazatelja, istodobno utvrdi dinamika razvoja individualnih i ekipnih rezultata kao i dinamika razvoja primarnih, specifičnih i situacijskih kondicijskih i tehničko-taktičkih sposobnosti i znanja, o razvoju kojih najviše ovisi dinamika sportskih dostignuća na školskim natjecanjima. Isto tako plan i program treninga sadrži podatke o odnosu pojedinih vrsta trenažnih programa: višestrani, bazični, specijalni i situacijski u pojedinim razvojnim etapama te podatke o osnovnim tendencijama dinamike ukupnog opterećenja i njegovih komponenata (tablica 3).

U toj tablici navedeni su podaci koji jasno opisuju strukturu i količinu trenažnog rada sa sportašima dobnih kategorija od 14 do 18 godina u okviru školskih sportskih klubova. Za razliku od razvoja treniranosti kod djece učenika-sportaša od 10 do 14 godine gdje dominira višestrana i bazična sportske priprema, u kasnijim etapama sportskog usavršavanja (dobne skupine od 14 do 16 i 16 do 18 godina), sve se više, za daljnji razvoj treniranosti, koriste specifična sredstva i situacijski trening, putem kojih se mogu efikasno transformirati one specifične motoričke i funkcionalne sposobnosti i tehničko-taktička znanja koja predstavljaju osnovu uspjeha u određenoj sportskoj grani.

Da bi se postigli očekivani učinci procesa sportske pripreme moraju se zadovoljiti zahtjevi u broju trenažnih dana, pojedinačnih treninga i trenažnih sati tako da je u jednom godišnjem ciklusu u okviru školskog sportskog kluba potrebno realizirati 150 trenažnih sati i 20 - 25 natjecanja (14 do 16 godina) i 250 trenažnih sati i 25 - 30 natjecanja (16 do 18 godina).

Orijentacija u radu s učenicima-sportašima kadetske i juniorske dobi u školskom sportu „ide“ prema stabilizaciji tehničko-taktičkih znanja pri čemu tehničko-taktička izvedba postaje tečnija, ritmičnija, harmoničnija, jednom riječju „laka“ tako da omogućuje potpuno iskorištavanje kondicijskih sposobnosti učenika-sportaša. U srednjoškolskom razdoblju, u radu s juniorskom dobnom kategorijom učenika-sportaša, dolazi do dizanja trenažnih opterećenja i naglašenijeg razvoja kondicijskih sposobnosti.

Tablica 3. Struktura i količina trenažnog rada sa sportašima u školskom sportu dobnih kategorija od 14 do 18 godina

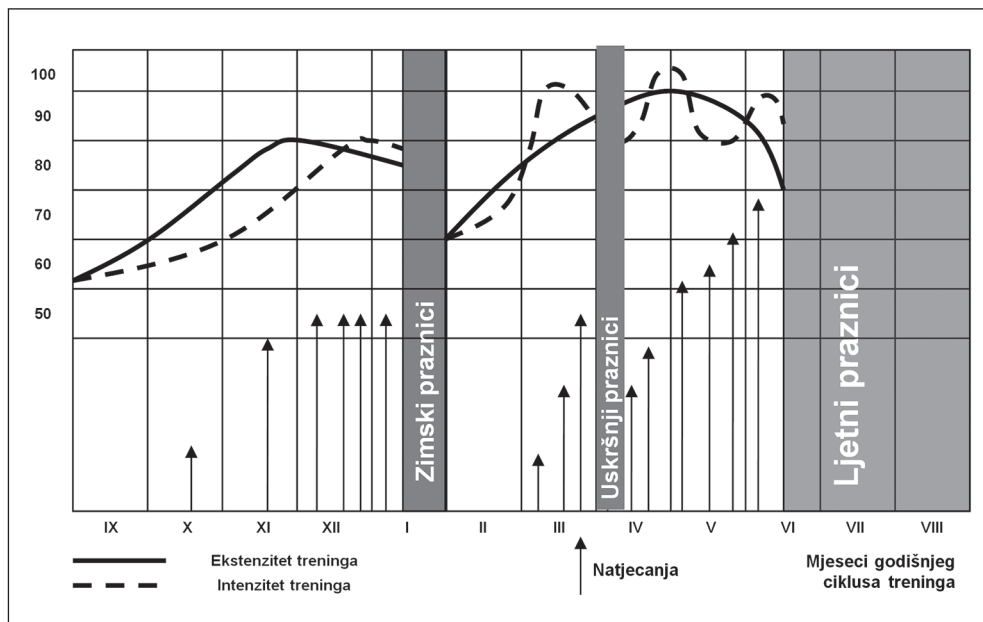
Usmjerenost i parametri trenažnog rada		Dobne skupine	
		14-16 god	16-18 god
1.	Trenažni dani	120	168
2.	Dani odmora	245	197
3.	Pojedinačni treninzi	120	168
4.	Trenažni sati	150	250
5.	Broj natjecanja	20	25
6.	Višestrana i bazična priprema (sati)	50 (30+20)	60 (25+35)
7.	Specifična i situacijska priprema (sati)	25 (15+10)	65 (35+30)
8.	Tehnička i taktička priprema (sati)	75 (50+25)	125 (80+45)
9.	Teorijska priprema (izvan satnice)	10	20
10.	Dijagnostika treniranosti	2x	2x

U planiranju i programiranju treninga mladih sportaša učenika srednjih škola potrebno je voditi računa o školskoj periodizaciji (slika 1).

Činjenica da veći dio sportaša koji treniraju i natječu se u sportskim klubovima sudjeluje u natjecanjima školskih ekipa ne umanjuje potrebu formiranja školske periodizacije s definiranim razdobljem pojačanog trenažnog rada i razdobljem u kojem učenici sudjeluju na većem broju natjecanja. Nesumnjivo je da od početka školske godine u prvih mjesec ili dva treba pažnju usmjeriti na kondicijsku i tehničko-taktičku pripremu, a pred kraj prvog polugodišta na sudjelovanje na natjecanjima školskog, gradskog ili županijskog karaktera. Dakle radi se o natjecanjima koja se održavaju u dvorani.

U vrijeme zimskih i ljetnih praznika korisno bi bilo planirati i provoditi koncentrirane trenažne cikluse u obliku kampova u mjestu i izvan mjesta stanovanja. U drugom polugodištu na početku se provode treninzi kondicijskog i tehničko-

taktičkog karaktera uz sudjelovanje na nekim oblicima dvoranskog natjecanja. Prva dva mjeseca ovog polugodišta treba ipak dominantno usmjeriti na razvoj treniranosti i sportske forme mladih sportaša na finalnim natjecanjima u školskoj godini koja za najbolje završava natjecanjima na državnoj razini.



Slika 1. Primjer školske sportske periodizacije s orijentacijskim krivuljama opterećenja i rasporedom natjecanja.

## 6. ZAKLJUČAK

Učenici srednjih škola pripadaju kadetskoj i juniorskoj dobnoj kategoriji koja je uključena u zahtjevan trenažni proces u školskom sportskom klubu. Ovakav trenažni proces mora osigurati s jedne strane višu razinu naučenosti tehničko-taktičkih znanja i s druge strane dovoljnu razinu funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.

Da bi se postigli ovi učinci moraju se zadovoljiti zahtjevi u broju trenažnih dana, pojedinačnih treninga i trenažnih sati tako da se u jednom godišnjem ciklusu u okviru školskog sportskog kluba odradi 150 trenažnih sati i 20 - 25 natjecanja (14 do 16 godina) i 250 trenažnih sati i 25 - 30 natjecanja (16 do 18 godina).

Kada je riječ o sportskoj pripremi učenika sportaša koji su uključeni u školska natjecanja na lokalnoj, regionalnoj i državnoj razini onda se mora pažnja usmjeriti na školsku periodizaciju. Ona podrazumijeva razdoblja jačeg i opsežnijeg treninga



i razdoblja u kojima se sudjeluje na natjecanjima. Dosadašnju praksu u kojima se ta razdoblja u procesu sportske pripreme ne poštuju u potrebnoj mjeri i ne provode se prema teorijskim i metodičkim pravilima treba što prije prevladati.

## 7. LITERATURA

1. Andrilović, V., & Čudina-Obradović, M. (1994) Osnove opće i razvojne psihologije (4. izd.). Zagreb: Školska knjiga.
2. Milanović, D. (2010) Teorija i metodika treninga. Društveno veleučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Milanović, D., Jukić, I., Čustonja, Z., Šimek, S. (2004) Razvojni pravci hrvatskog sporta. U: Bartoluci, M. (ur) Sport u turizmu. Zbornik radova međunarodnog znanstvenog skupa „Menedžment u sportu i turizmu“. Zagrebački velesajam, 20. i 21. veljače. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. str. 1-10.
4. Milanović, D., Čustonja, Z., Neljak, B., Harasin, D., Halamek, Z., Čustonja, H., Škegro, D. (2009) Strategija razvoja školskog sporta u Republici Hrvatskoj 2009. – 2014. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, Hrvatski školski športski savez.
5. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S. (2007) Antropološka, metodološka i metodička istraživanja kao čimbenik stručnog rada u području sporta. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa, 32-48.
6. Neljak B., Milanović, D. (2007) Organizacijski, programski i materijalni uvjeti za redovito tjelesno vježbanje djece i mladeži. U: I. Jukić i sur. (ur) Kondicijska priprema sportaša 2007. Zbornik radova 5. godišnje međunarodne konferencije. 23. i 24. veljače 2007. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Puhak, S. (2001) Programi i rezultati zagrebačkog sporta. U: D. Milanović (ur) Zbornik radova, Stručni skup „Stanje i perspektive zagrebačkog sporta“. 10. zagrebački sajam sporta i nautike. Zagreb, 23-24. veljače, str. 23-28.
8. Republika Hrvatska (2003) Zakonu o športu. NN, br. 111/97 /on line/. Skinuto s mreže 15. veljače 2004: <http://www.nn.hr/sluzbeni-list/sluzbeni/index.asp>.