

*Josip Mrgan
Miljenko Udovičić*

USUSRET VIDEO CLIPOVIMA ZA SPORTSKU ŠKOLU DVORANSKOG HOKEJA

1. UVOD

Današnji hokej opisuje nekoliko različitih inačica struktura igre koji se razlikuju po svojim pravilima (hokej na travi, dvoranski hokej, hokej ledu, hokej na koturaljkama i sl.). Među njima, dvoranski hokej razvija se kao nadomjestak i varijanta hokeja na travi s nešto modificiranim pravilima (manji teren, omeđeno igralište bandom po dužini, manji broj igrača i zabranjene neke tehnike). U Zagrebu se dvoranska prvenstva održavaju od 1953. do 1956. godine na prostoru bivšeg Zagrebačkog velesajma (Paviljon „R“) u Savskoj cesti 18, a nakon nekoliko prekida obnavlja se igranje hokeja u dvorani tijekom 1983., koji se igra u školskim i javnim dvoranama, najčešće u razdoblju zime i hladnog vremena (Galunić, 2008). Hokejski klubovi okupljeni su unutar Hrvatskog hokejskog saveza koji okuplja desetak udruga, najviše s područja Zagreba. Malen broj klubova koji su uključeni u sustav natjecanja ni izdaleka ne omogućava hokeju status koji bi trebao imati između gledanijih olimpijskih sportova. S ciljem planskog i organiziranog razvoja posebno s učenicima – početnicima, unutar Hokejskog kluba Jedinstvo Zagreb pokrenuta je stalna interna edukacija članstva s ciljem uključivanja što većeg broja djece. Novi klupski odbor pokrenuo je proces otvaranja prema školama, izradi plana i programa, suradnju s Kineziološkim fakultetom Sveučilišta u Zagrebu (edukacija i školovanje trenera) i radu na stručnim osnovama. Ovaj rad predstavlja izvadak Plana dvoranskog hokeja za učenike – početnike i polazne osnove sistematiziranja tehnike za edukaciju budućih hokejaša – sportaša.

2. PROBLEM

Ulazak bilo kojeg sporta u škole, pa tako i dvoranskog hokeja, složen je organizacijski i stručni posao koji podliježe poštivanju zakonskih pravila. Pismena suglasnost Agencije za odgoj i obrazovanje Republike Hrvatske tj. Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta dokaz je da su ispunjeni svi formalni uvjeti i hokejska „nastava“ može se realizirati. Među najvažnijim sastavnicima takvih sportskih projekata izrada je globalnog, izvedbenog i operativnog plana i programa rada, a nakon toga izrada preciznih priprema za nastavu (izrada nastavnih jedinica). Svi

dosadašnji planovi i programi u hokeju nisu bili jednoznačno određeni ili su bili izvadak nekog od hrvatskih autora (Ljeljak, 2000., 2004; Sever, 2001.; Dobrić, 2003.; Hanžek, 2011) i rijetko su publicirani u nekom od znanstveno-stručnih časopisa. Da ne govorimo o nepostojanju precizne sistematizacije u odnosu radi li se o hokeju na travi ili dvorani (razlika u pravilima), pojedinoj uzrasnoj kategoriji, tehničko-taktičkim elementima i sl. Zbog različitih pogleda, skromnosti publicirane građe, ali i konkretne provedbe projekta unutar Hokejskog kluba Jedinstvo Zagreb, učinjen je prvi korak u sistematiziranju tehničkih elemenata koji se mogu provesti u osnovnoj školi, a odnose se na dvoranski hokej i specifičnu uzrasnu dob učenika. U izradi Plana koristila su se didaktička i metodička načela iz metodike tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 1999.; Neljak, 2013), konkretne teme s edukacijskih seminara FIH-a (*International Hockey Federation*) i dostupne publikacije, zabilježbe s predavanja i knjige inozemnih i domaćih autora (Dempster, S., Hay, D., 2005.; Radan, 1966.; Ljeljak, 2000., 2004; Sever, 2001.; Dobrić, 2003.; Hanžek, 2011). Završnu sistematizaciju i teme izabrali su i predložili hokejski eksperti unutar Hokejskog kluba Jedinstvo Zagreb (Žarko Babić, Božidar Ferfolja, Ivan Grgurev, Robert Krčelić, Davor Ljevaković, Matej Majdak, Neven Josip Polak i Ljubo Rebić), a provodit će se u glavnom dijelu sata za polaznike prve godine učenja (početnici). Ekspertni stručnjaci tako su izabrali bitne teme (sadržaje), odredili minimalni broj sati, ciljeve (svrhu), zadaće (ishode) i učestalost. Ovdje su izdvojeni samo sadržaji (nastavne teme) i njihova učestalost. To su sljedeće teme (tablica 1):

Tablica 1. Izvedbeni plan nastave hokeja u školi HK Jedinstvo Zagreb, 1. godina učenja

Broj teme	Naziv teme	Učestalost
1.	Osnovni stav i kretanje igrača u stavu s palicom i lopticom	5
2.	Tehniciranje	3
3.	Vođenje loptice forhend tehnikom (na različite načine)	8
4.	Vođenje loptice backhendom (na različite načine)	7
5.	Dodavanje i primanje loptice u mjestu i kretanju	9
6.	Dodavanje odbijanjem od mantinele	3
7.	Tehnike udarca po голу	9
8.	Sedmerac	1
9.	<i>Selfpass</i>	2
10.	<i>Shot-out</i> (prelaženje golmana 1:1)	3
11.	Dupli pas	14
12.	Osnove tehnika driblinga	9
13.	Prelaženje pomoću mantinele	6

14.	Udarac (guranje) na gol nakon prijelaza igrača 1:1 , 2:1, 2:2	8
15.	Osnove obrambene tehnike	8
16.	Tehnika vratara (golmanski trening)	11
17.	Napad kratkim kornerom	6
18.	Obrana kratkog kornera	5
19.	Igra s igračem više/manje	3
20.	Skretnice	4
21.	Igra (Mini hokej 4:4 i sl.)	15
	Ukupna učestalost	139
	Prosječna učestalost jedne teme: 139:21 = 6.62	7

Tijekom provedbe nastave hokeja primjenit će se različite metode prikazivanja motoričkih zadataka. Današnje generacije učenika žive u vremenu sveprisutne računalne tehnologije, interneta i multimedijalnih sadržaja. Zato će prezentirani Plan poslužiti kao polazna osnova za izradu video *clipova* s kojima će se zorno prikazati motorička znanja iz dvoranskog hokeja. Cilj ovih video animacija bit će upotpuniti metodičku pripremu budućih trenera i kineziologa u školama jer će se u potpunosti opisati i video snimkom zabilježiti biomehanički i metodički zahtjevi pojedine konkretne hokejske teme. Sistematizirani sadržaji predstavljat će temeljna motorička znanja iz dvoranskog hokeja koje se planiraju provesti unutar predviđenog fonda sati (50 sati, 2 x tjedno) u školi. Prednost takvog načina rada, u odnosu na klasičan način demonstracije i usmenog izlaganja, temelji se na neograničenoj mogućnosti reprodukcije iste teme, zatim stalnoj dostupnosti pojedinog motoričkog sadržaja (npr. vježbanje kod kuće) i stalnom vremenskom usavršavanju motoričkog gibanja. Računalo omogućava i zanimljivo usvajanje tehnike koje omogućava prilagodbu uzrastu učenika, vježbanje ispravne tehnike gibanja, aktivno sudjelovanje u procesu učenja i učinkovitu vizualnu percepciju. Video *clipovi* mogu pomoći pri razvijanju djetetovih mentalnih funkcija (posebno ako se video *clip* usporeno projicira i bolju vizualizaciju gibanja). Video *clipovi* će biti od koristi trenerima koji nisu u mogućnosti više demonstrirati motoričke sadržaje ili su iz bilo kojih drugih ograničavajućih razloga (dob, pretilost, bolest, ne poznavanje hokejskog sporta i sl.) manje uspješni u provođenju trenažnog procesa. U Republici Hrvatskoj, za sada, nema veći broj ozbiljnih programa i kinezioloških sadržaja za učenje na računalo pa ni hokej tu nije izuzetak. Ovim prikazivanjem motoričkih zadataka nabrojili smo brojne prednosti i to je razlog zbog kojeg ćemo započeti pojedinačno snimanje svake teme s konkretnim opisom (naziv elementa, svrha, biomehanika, metodičke upute i sl.). Tako će nastati svojevrsni hokejski video priručnik (CD/DVD) koji će imati primjenu pri realiziranju „hokejske nastave“. Svi navedeni sadržaji u ovom radu prioritetno se odnose na

uzrast učenika – početnika i odnose se na glavni (središnji) – A dio sata, a snimljeni video *clipovi* s metodičkim uputama osim primjene u školi, moći će se koristiti u trenažnom procesu pa će potencijalnim korisnicima – trenerima ili kineziolozima to biti dodatna stručna pomoć. Nakon potvrde u praksi sadržaji će biti dostupni na mrežnoj stranici Kluba. Pored video animacija, svaku će hokejsku temu pratiti njihov opis. Dakle, svaka hokejska tema bit će opisana i sadržavat će: broj, naziv teme i opis, preciznu metodiku faza učenja, tipične pogreške i način njihovog ispravljanja, čuvanje i pomaganje, primjere vježba te fotografiju, odnosno video *clip* i sl. Primjer razrade jedne teme s metodičkim uputama prikazali smo u tablici broj 2 (Vođenje loptice forhendom tehnikom).

Tablica 2. Metodičke upute za izradu video *clipa*

Broj teme	2.
Naziv teme	Vođenje loptice forhend tehnikom
Svrha (cilj) teme	Ovom temom uče nici će savladati osnovnu tehniku i koordinaciju gibanja vođenja loptice forhend tehnikom
Opis	Nakon zauzimanja osnovnog dijagonalnog hokejskog stava učenici će postaviti palicu i lopticu ispred desne noge i na dovoljnoj udaljenosti te krenuti u vođenje loptice forhend tehnikom naprijed, a kasnije mijenjati brzinu i smjer kretanja. Vođenje loptice je osnovni i tipičan način kretanja u hokeju.
Metodika učenja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faza usvajanja: učenici će pogledati video <i>clip</i> vođenja loptice i demonstraciju trenera. Nakon toga dobit će početnu informaciju i to: zauzmite dijagonalni stav, laganim kretanjem lopticu držite cijelo vrijeme na palici (zalijepljena loptica) i dovoljno udaljenu od desne noge, podignite lijevi lakat, kontrolirajte brzinu vođenja. Trener neće ispravljati pogreške učenika. Faza usvajanja je završila kada učenik može ponoviti nekoliko vođenja, a pritom da mu loptica ne „pobjegne“! 2. Faza početnog usavršavanja: Učenici će se kretati s lopticom po prostoru umjerenom brzinom i u različitim pravcima (mjestu, naprijed, lijevo i/ili desno, kružno po prostoru i sl.) pazeći pritom na besprijekorno održavanje prostora između palice, loptice i tijela, zatim na visoki položaj lakta, položaj glave (pogled naprijed), tijela (položaj kralježnice) i nogu (fleksija). Trener neće ubrzavati igrače, ali će ih zaustavljati i ispravljati osnovne pogreške i naglašeno pokazivati gibanje (učestalo prikazivanje video <i>clipa</i>) 3. Faza naprednog usavršavanja: Pri vođenju loptice forhendom tražit će se koordiniranost gibanja, različita brzina kretanja (sporo – brzo), preciznost u tehnici i izdržljivost. Svi tehnički detalji stalno će se ispravljati, a naglašavati idealna pozicija iz koje se mogu izvesti sve ostale tehnike: dodavanja, varke palicom i lopticom te raznovrsni hokejski udarci. To znači, da će igrač voditi lopticu vijugavo, kružno, u svim smjerovima u igračkom prostoru promjenivom brzinom te da se neće narušiti koordinacija i kvaliteta vođenja loptice forhend tehnikom.

Metodika učenja	<ol style="list-style-type: none"> 4. Faza stabilizacije: U ovoj fazi povezat će se prostorno-vremenska odrednica i dodati novi zahtjevi (veća učestalost, specifični i situacijski uvjeti). Igrač će morati pogreške svesti na minimum, izvesti vođenje u natjecateljskim uvjetima, a trener će dopustiti stilske posebnosti. 5. Faza autamatizacije: Vođenje loptice forhendom izgledat će kao potpuno koordinacijski usklađena struktura gibanja i bez suvišnih kretnji. Položaj, pravilno držanje palice lijevom rukom, brzina i smjer vođenja i anatomske položaj cijelog tijela izgledat će prema modelu vrhunskih hokejaša. Trener će ispravljati samo sitne detalje koje se mogu pojaviti u igri.
Primjer vježba	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iz početnog položaja učenici će laganim kretanjem i povlačenjem palice po tlu bez loptice otići na suprotnu stranu dvorane (faza 1) 2. Učenici će voditi lopticu forhend tehnikom do suprotne oznake u dvorani (faza 1) 3. Učenici će voditi lopticu forhend tehnikom do suprotne oznake (čunja) zaobilazeći gimnastički kolut postavljen na tlo (faza 2) 4. Učenici će brzo iz početnog položaja voditi lopticu forhend tehnikom do prvog čunja, zatim okretom i brzim kretanjem stići do sljedeće oznake na kraju dvorane (faza 3) 5. Učenik će voditi lopticu do krajnje linije igrališta forhend tehnikom u pratnji igrača obrane (faza 4) 6. Trener će izvikivanjem iznenadnih i neočekivanih naredbi u trajanju od 1 minute u dvorani s preprekama (vođenje lijevo ili desno, naprijed, do čunja, brzo, sporo i sl.) davati zadatke vođenja loptice forhendom (faza 5)
Tipične pogreške	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pogreške kod držanja palice i stava kao npr: igrač ne drži palicu „V“ hvatom (nadhvatom, lijeva ruka), a desnom rukom pothvatom u sredini palice (poseban problem držanja palice pojavljuje se kod ljevaka); palica nije postavljena medijalno i u predručenju, nego više lateralno; ravna strana palice nije okrenuta naprijed; tijelo je u naglašenom pretklonu; lijevi zglob šake i dlan nisu okrenuti prema tlu; lakat nije usmjeren gore i pod kutom od 75°; loš raskoračni stav i položaj stopala. 2. Kod vođenja pogled je usmjeren prema loptici, a ne prema naprijed. 3. Loptica nije „zalijepljena“ za palicu 4. Neprimjerena brzina kretanja
Čuvanje i pomaganje	Upozoriti učenike da palicu ne dižu iznad glave

Već smo spomenuli kako video *clipovi* neće biti pomoć samo trenerima u klubu, nego će omogućiti i kineziolozima provedbu hokejskog programa u školama, a time i rašireniju primjenu i popularizaciju ovog olimpijskog sporta. Pored video *clipova* hokejska motorička znanja bit će još fotografirana jer se pojedini hokejski elementi izvode velikom brzinom (udarci po loptici) pa je važno uočiti ispravne faze gibanja. Sve zajedno upotopunit će i modernizirati stručni rad Hokejskog kluba Jedinstvo Zagreb, a hokeju kao polistrukturalnom kompleksnom sportu omogućiti sustavan i

planski razvoj, potencijalnim igračima kvalitetiju obuku, a trenerima i kineziolozima bolju metodičku, poglavito informatičku pripremu.

3. ZAKLJUČAK

Zbog malog broja klubova, neprepoznatljivih hokejskih planova i programa izrađen jedan takav plan koji se može provoditi u školi s hokejašima – početnicima. Tematske sadržaje predložili su i sistematizirali hokejski eksperti unutar Hokejskog kluba Jedinstvo Zagreb, a predstavljaju početnu osnovu za izradu video *clipova* i fotografija koje će biti u funkciji bolje metodičke pripreme trenera i kineziologa. Stoga će edukacija hokeja primjenom modernih informatičkih tehnologija postati učinkovitija.

4. LITERATURA

1. Dempster, S., Hay, D. (2005). *101 youth hockey drills*. A&C Black London.
2. Dobrić (2003). *Kako postati hokejaš*. Prijedlog Olimpijskog ciklusa rada za osnovni i napredni trening. Zagreb, osobna naklada
3. Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
4. Galunić, A. (2008). *60 godina Hokej kluba Jedinstvo*. Zagreb: Hokej klub Jedinstvo
5. Hanžek, N., M. Ručević, M. Horvatin-Fučkar (2011). Strukturalna analiza osnovnih elemenata tehnike u hokeju. *Zbornik radova 22. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
6. Ljeljak, J. (2000). *Plan o program rada Športske škole hokeja na travi na području općine Trešnjevka*. Zagreb: Hrvatski hokejski savez
7. Ljeljak, J. (2004.) *Plani i program rada Športske škole Hokeja na travi za područje općine Poreč*. Zagreb, osobna naklada
8. Neljak, B. (2013). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Gopal d.o.o.
9. Radan, Ž. (1966). *Hokej na travi*. Zagreb: Športska štampa
10. Sever, V. (2001). *Skripta prvog djela tečaja za trenere hokeja na travi sa prilogom ogleđni trening*, tema: Dodavanje lopte u lijevo (niskim šlencom). Zagreb, osobna naklada
11. International Hockey Federation, FIH, <http://www.fih.ch/en/fih/sport/coaching> (25.3.2015.)
12. Hrvatski hokejski savez. http://www.hhs-chf.hr/zbor_trenera.html (26.3.2015.)