

Nenad Zvonarek

Mladen Sedar

Svetlana Božić Fuštar

PRIMJENA NOVIH POMAGALA I REKVIZITA U POBOLJŠANJU KVALITETE RADA U PODRUČJIMA EDUKACIJE I SPORTA

1. UVOD

U novije vrijeme postoje velike mogućnosti primjene različitih trenažnih pomagala koja doprinose boljem strukturiranju trenažnih vježbi, kvalitetnijem radu i postizanju značajnih efekata u području kondicijske pripremljenosti. Osim klasičnih trenažnih pomagala, koja imaju značajno mjesto u treningu, proizvode se i nove generacije trenažnih pomagala koja svojom kvalitetom mogu zadovoljiti potrebe djece, mladeži, sportaša, kao i sportskih trenera, nastavnika.

U ovom će radu biti ukratko predstavljena dva nova trenažna pomagala koja će doprinijeti kvalitetnijem radu u području razvoja brzine, izdržljivosti, agilnosti, skočnosti (vertikalne i horizontalne), izdržljivosti.

2. POMAGALO “LJESTVE”

2.1. Opis pomagala

Ljestve su pomagalo koje je načinjeno od traka (2 uzdužne i 14 poprečnih traka), pričvršćene međusobno čičkom tako da su lako spojive i lako rastavljive. Uzdužne trake dužine su od 15 m, a nakon 4 m sa svake strane postavljeno je, svakih 50 cm, 14 poprečnih traka. Oba kraja uzdužnih traka prelamaju se i spajaju čičkom oko uporišne točke npr. stol, stolica, klupa, šv. ljestve. i sl. Uzdužne i poprečne trake povezane su međusobno čičkom, što omogućuje kod vježbi skočnosti dodir, a da pritom ne dolazi do ozljeda, jer se trake odmah odlijepe. Poprečne trake mogu se postavljati na željeni razmak ovisno o tipu skočnosti koju se želi trenirati (horizontalnu ili vertikalnu). Visina ljestvi od tla može se namještati prema potrebama trenera, ovisno o cilju i zadacima vježbe.

Osim lakoće transporta i postavljanje u bilo kojoj dvorani ili terenu, velika vrijednost ljestava je u tome što nisu opasne po sportaša ili učenika zbog svoje konstrukcije. Pogreška prilikom izvođenja motoričkog zadatka nije bolna ni opasna po izvođača. Zbog svoje jednostavne konstrukcije i osnovnih karakteristika u trenažnom procesu, ljestve možemo koristiti na razne načine.

Zadaci se mogu izvoditi u najmanje tri (3) razine i to:

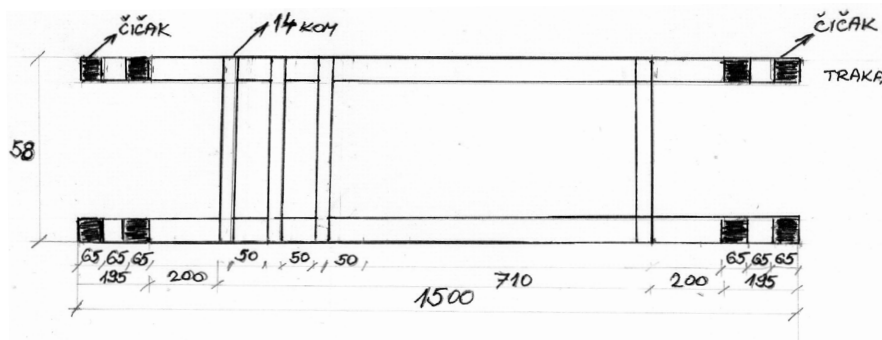
1. na tlu
2. poluvisoko od 20 do 40 cm
3. visoko od 40 cm na više

Naravno da svaka visina – razina ljestvi, podrazumijeva različite tipove zadatka.

Na tlu se izvode zadaci brzine, koordinacije i agilnosti kroz frekvenciju pokreta, dok na poluvisokoj razini, trenažnim vježbama utječemo na brzinu, horizontalnu skočnost i specifične rukometne kretnje. Na najvišoj razini postavljenih ljestava, trenažnim zadacima utječemo na vertikalnu skočnost, eksplozivnu snagu nogu.

Vježbovni zadaci na svim razinama mogu i trebaju se povezivati sa specifičnim vježbama pojedinog sporta. U video zapisu (CD – DVD) su demonstrirane samo neke od mnogobrojnih vježbi koje se mogu izvoditi na ovom pomagalu.

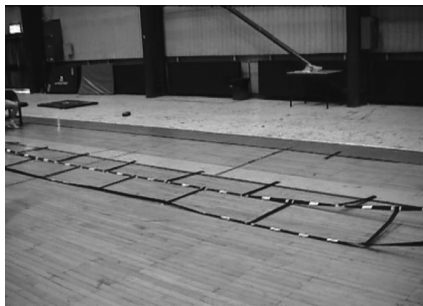
2.2. Tehnički prikaz konstrukcije ljestva



Slika 1.

- Uzdužna traka → 1 500 cm → komada 2
- Poprečna traka → 58 cm → komada 2

2.3. Izgled ljestva



Slika 2.



Slika 3.

3. POMAGALO ZA VRATARE

Rukometni trener ima na treningu i do tri vratara koji se u pauzi odmaraju, a trener je taj koji neprekidno radi sa svakim vratarom. Ovo pomagalo omogućit će mu daleko lakše i brže provođenje samog trenažnog procesa u treningu vratara.

Prilikom korištenja ovog pomagala, radna bi energija trebala biti obrnuto proporcionalna (trener radi manje, a vratari više).

3.1. Opis pomagala

Pomagalo je ukupne dužine 284 cm, zbog toga što je širina rukometnog gola 300 cm. Pomagalo se sastoji od dva simetrična dijela međusobno moguće spojena navojem. Na krajevima pomagala su dva okrugla zglobna pričvršćenja obujma od 56 do 60 cm koliko iznosi obujam ž ili m rukometne lopte. Na krajevima obruča su pričvršćenja – graničnici za različite veličine lopta. Spojevi između lopte i željezne konstrukcije su od gume, radi boljeg prijanjanja – fiksiranja lopte uz pomagalo. Pomagalo se može koristiti i u dva dijela ovisno o zadacima treninga vratara.

Cilj je da vratar izvodi zadana specifična vratareva kretanja, a da pri tome trener nema veliki utrošak vlastite energije. Vježbe koje se mogu izvoditi s pomagalom mogu se koristiti u uvodnom i glavnom dijelu treninga vratara. Vježbe su složene konstrukcijski tako da vratar izvodi zadane kretnje što brže, a tehnički ispravno. Pomagalom se postiže slijedeći cilj:

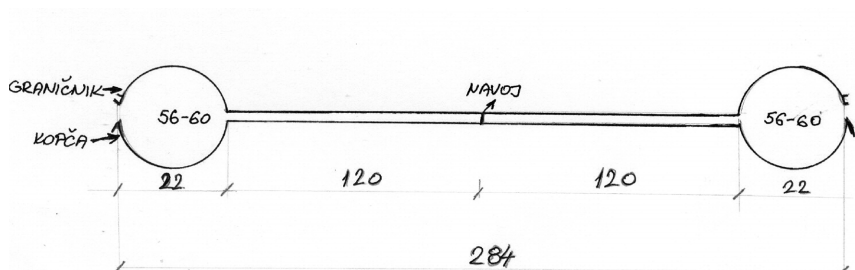
- brzina reakcije na loptu
- korekcija tehnike vratara

Vježbe se izvode van vratarevog gola i na vratima (opće i specifične vježbe). Intenzitet je uvjetovan spolom, dobi i kvalitetom vratara. Jednako tako vježbe mogu

biti tako složene uz pomoć drugih pomagala (strunjače, teške lopte – medicinke, šv. ljestve ... itd.

Vježbe s pomagalom za vratare utječu na razvoj ili održavanje koordinacije, brzine reakcije, agilnosti, spec. izdržljivosti i specifičnoj snazi.

3.2. Tehnički prikaz konstrukcije ljestva



Slika 4.

- 2 šipke koje se navojem spajaju dužine 120 cm
- 2 okrugla držača obujma od 56 do 60 cm ovisno o veličini stezanja rukometne lopte (m – ž)
- 2 spoja za fiksiranje lopte koja se pomiču ovisno o veličini rukometne lopte

3.3. Izgled pomagala za vratare



Slika 5.



Slika 6.

4. ZAKLJUČAK

U ovom radu opisane su neke od mogućnosti primjene dva nova trenažna pomagala u kondicijskoj pripremi sportaša. Izbor pojedinih vježbi, zavisi od dobi i pripremljenosti djece, mladeži i sportaša. Opterećenje određuje i dozira nastavnik – trener na temelju poznavanja zakonitosti biološkog razvoja i individualnih karakteristika, spolu i u trenutnoj kondicijskoj spremi učenika ili sportaša/ce.

Pomagala koristimo zbog rješavanja praktičkih problema i nedostataka pomagala - rekvizita u trenažnom procesu.

Oba pomagala su originalna, zaštićena-patentom ® i primjenjiva u nastavi, svim sportovima i za sve dobne kategorije.

Dodatak - CD

Video zapis je snimljen u dvorani “Dom sportova” i u SD “Martinovka”. Trajanje je 13’ 17”. Demonstratorice su igračice RK “Lokomotiva” kandidatkinje za državnu reprezentaciju:

- Ivana Lovrić, Romana Levanić, Tanja Komljenović
- Jelena Grubišić (vratarica RK “Lokomotive” i državne reprezentacije)

5. LITERATURA

1. Milanović, D. i suradnici: Fitness, Zagrebački sajam sporta, 1996.
2. Jukić, I. (2002.): Individualni dopunski trening. U: Dopunski sadržaji sportske pripreme, Zagreb: KF, ZŠS, HOO; ZV, 16-22.
3. Milanović, D. (1997.): Teorija treninga. U: Priručnik za sportske trenere, Zagreb.
4. Milanović, D. (2002.): Dopunski sadržaji sportske pripreme. U: Dopunski sadržaji sportske pripreme, Zagreb: KF, ZŠS, HOO, ZV, 3-16.
5. Zvonarek, N. (2003.). Improving personal techniques and tactics of feiting in handball by individual supplementary training and analysis of guards profiles. Handball - EHF Periodical for Coaches, Referees and Lecturers, 2/2003. EHF. Austria, str. 59.