

Metodika pojedinačnog i grupnog sata

B O D Y
T E H N I K A

1. Uvod

Karakteristika današnjeg modernog čovjeka očituje se kroz podizanje svijesnosti o važnosti tjelesnog kretanja i njegovom utjecaju na sveopće zdravlje, ali također i o načinu i kvaliteti samog kretanja što kroz filozofiju Body tehnike itekako vrednujemo i njegujemo.

Organizirano tjelesno vježbanje poznaje različite načine i oblike rada. Jedna od osnovnih podjela je na grupni i pojedinačni (individualni) oblik rada. Daleko veći broj vježbača svoju potrebu za tjelesnim vježbanjem zadovoljava u nekom od mnogobrojnih i dostupnih grupnih oblika vježbanja. Potražnja za instruktorima ili trenerima koji imaju znanje i sposobnost vođenja određene vrste tjelesnog vježbanja je sve veća, a zbog toga i sve veći broj ljudi odabire sport, fitnes ili srodne grane kao profesionalnu orijentaciju.

Tako velika potražnja ima i svoje negativne strane, a najveća je svakako nedostatak znanja i stručnosti instruktora ili trenera. Mnogi od tih instruktora danas vode više od jedne vrste tjelesnog vježbanja, a događa se i da satove tjelesnog vježbanja vode ljudi bez adekvatne stručne spreme. Posljedice nestručnosti u ovom području ljudske djelatnosti mogu biti raznorazne: gubljenje zanimanja i motivacije vježbača za daljnji rad, smanjena učinkovitost, a u najgorim slučajevima i tjelesne ozljede ili deformacije koje ne moraju biti uočljive odmah.

Stručnjak u ovom području trebao bi u svakom trenutku određenog sata vježbanja znati što, kako, koliko i zašto raditi. Odgovore na ova pitanja nalazimo upravo u metodici. Dobro planiranje i programiranje odgovara na pitanje «što raditi», dok ćemo na pitanje, «Kako raditi», saznati kroz izbor i primjenu metodičkih organizacijskih oblika rada, metoda rada i metodičkih postupaka. Odgovor na pitanje «koliko raditi» proizlazi iz doziranja, distribucije i kontrole opterećenja. Kako bi znao «zašto raditi» instruktor mora pratiti učinak svog rada na pojedinog polaznika i primiti povratne informacije od vježbača kroz praćenje i vrednovanje njihovog napretka.

2. Osnovni pojmovi

Metodika tjelesnog vježbanja

Sama riječ je nastala iz grčke riječi metodos što znači put, način ili sredstvo. Definiramo je kao primijenjenu znanstvenu disciplinu koja proučava načine i zakonitosti provođenja procesa tjelesnog vježbanja u svrhu poboljšanja učinkovitosti ostvarivanja postavljenih ciljeva i zadataka.

Tjelesna i zdravstvena kultura

Proces djelovanja na čovjeka kojim se, uz pomoć različitih sredstava, utječe na mijenjanje tjelesnih karakteristika, formiranje motoričkih znanja i usavršavanje motoričkih dostignuća.

Tjelesna vježba

Motoričko gibanje koje čovjek izvodi kako bi razvio i usavršio svoje tjelesne sposobnosti.

Tjelesno vježbanje

Proces u kojem se ostvaruju konkretni zadaci tjelesne i zdravstvene kulture višestrukim, metodski organiziranim ponavljanjem vježbi.

Sport

Motorička aktivnost koja se vrši s ciljem postizanja maksimalnih rezultata, a provodi se u obliku natjecanja.

Kineziologija

Znanost o pokretu; znanost o zakonitostima koje reguliraju maksimalnu učinkovitost ljudskih pokreta i o transformacijskim procesima nastalih utjecajem motoričke aktivnosti.

Antropološka obilježja

Sustav svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija te njihovi međudnosi. U ova obilježja spadaju: antropometrijske karakteristike, motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti, konativne osobine i socijalni status.

Antropometrijske karakteristike

Osobine odgovorne za dinamiku rasta, razvoja i karakteristika građe motoričkih obilježja (rast kostiju u dužinu i širinu, mišićna masa i potkožno masno tkivo).

Motoričke sposobnosti

Latentne motoričke strukture koje su odgovorne za, mogli bi reći, beskonačan broj manifestnih motoričkih reakcija.

Funkcionalne sposobnosti

Sposobnosti oslobađanja odgovarajuće količine energije u stanicama koja organizmu omogućava održavanje homeostatskih uvjeta i odvijanje specifičnih funkcija pojedinih dijelova organizma.

3. Ciljevi i zadaci

Cilj definiramo kao nešto čemu se teži ili nešto što se želi postići.

Ciljevima obično izražavamo dugoročno gledane željene ishode. U području tjelesne kulture općeniti ciljevi su poboljšanje tjelesnih sposobnosti i kvalitete življenja kroz osmišljen program tjelesnih vježbi. Ciljeve bi trebali imati instruktori i treneri na svim razinama: od rada u osnovnim školama, preko rekreativnih programa pa do treninga profesionalnih sportaša. Svaki kvalitetan program tjelesnog vježbanja morao bi imati jasno postavljen cilj.

Razlozi postavljanja jasnih ciljeva:

- Pomoću postavljenih ciljeva instruktori tjelesnog vježbanja mogu pravilno usmjeriti plan svog rada: kada znaju što žele postići, instruktorima će biti lakše izabrati adekvatne aktivnosti
- Ciljevi omogućavaju donošenje ispravnih odluka i rješavanje mogućih nesuglasica: sudionici nekog programa često pokušavaju usmjeriti rad u smjeru koji oni smatraju važnim, a to se može izbjeći kada instruktori točno znaju ciljeve svog programa
- Kada se zna koji je cilj neke aktivnosti, onda se može znati i kako pojedina osoba napreduje u njegovu postizanju
- Postavljanje ciljeva korisno je i za same instruktore koji time mogu bolje procijeniti vrijednost svoga rada
- Definiranje jasnih ciljeva pomaže prikazivanju kvalitete nekog programa u javnosti

Osim ciljeva, u području tjelesne kulture postavljamo i zadatke:

- Zadaci su kratkoročnije postavljeni željeni ishodi koji postupno dovode do ispunjenja nekog cilja
- Konkretniji su od ciljeva i u njima postavljamo ishod koji neka osoba treba postići
- Kada zadatke postavljamo na način da njihovo ispunjenje možemo mjeriti, tada lakše možemo procijeniti nečiji napredak prema ispunjenju nekog cilja

Ciljevi i zadaci metodike se mogu razmatrati s gledišta na metodiku kao znanstvenu disciplinu ili na metodiku kao nastavnu disciplinu (kolegij kojeg slušaju studenti)

3.1. Cilj i zadaci metodike kao znanstvene discipline

Cilj: utvrđivanje zakonitosti najučinkovitijih načina provođenja procesa vježbanja

Zadaci:

- definiranje osnovnih pojmova
- određivanje predmeta i metoda istraživanja
- utvrđivanje strukture metodike
- proučavanje osnovnih načela organizacije procesa tjelesnog vježbanja
- proučavanje učinkovitosti načina planiranja i programiranja procesa tjelesnog vježbanja
- utvrđivanje organizacijskih načina i oblika procesa tjelesnog vježbanja
- istraživanje i utvrđivanje tijeka načina učenja novih struktura kretanja
- istraživanje najpovoljnijih načina prenošenja učenja vježbanja, praćenja i provjeravanja usvojenosti kinezioloških informacija

3.2 Cilj i zadaci metodike kao nastavne discipline

Cilj: metodika kao nastavna disciplina treba osposobiti studente (buduće instruktore) za samostalno organiziranje i provođenje procesa tjelesnog vježbanja

Zadaci:

- upoznavanje s osnovnim pojmovima i stručnim izrazima u tjelesnoj kulturi, kineziologiji te s osnovnim terminima vježbi
- upoznavanje s općim ciljevima tjelesnog i zdravstvenog obrazovnog područja
- upoznavanje s učinkom vježbanja na organizam
- upoznavanje s teorijskim i praktičnim vidovima metodičkih zakonitosti
- upoznavanje s načinima rukovanja i korištenja sprava i pomagala u tjelesnom vježbanju
- osposobljavanje za izvođenje svih metodičkih organizacijskih oblika rada u praksi

4. Metodika i druge znanosti

Kako bi se što učinkovitije odredili načini procesa tjelesnog vježbanja, metodika se koristi i spoznajama drugih znanosti.

- kineziologija: iz kineziologije metodika dobiva informacije o promjenama antropoloških obilježja pod utjecajem vježbanja, o učinkovitosti sadržaja vježbanja te o količini i načinu primjene sadržaja vježbanja
- pedagogija: iz pedagogije metodika dobiva informacije o načinima prenošenja znanja i metodama nastave
- psihologija: iz psihologije metodika dobiva informacije o sposobnostima prilagođavanja organizma na kineziološke podražaje i djelovanju tjelesnog vježbanja na psihološke crte osobnosti
- fiziologija i anatomija: iz ovih znanosti metodika dobiva informacije o građi tijela, djelovanju organskih sustava i utjecaju tjelesnog vježbanja na sustave organa
- statistika: iz statistike metodika dobiva mogućnost analize podataka o stanju pojedinog vježbača i analize učinkovitosti pojedinih oblika vježbanja
- sportska medicina: iz sportske medicine metodike dobiva informacije o mogućim ozljedama za vrijeme vježbanja, o sprečavanju i liječenju ozljeda, o higijenskim mjerama u procesu tjelesnog vježbanja i mogućnosti prevencije određenih bolesti kroz tjelesno vježbanje

5. Struktura sata

Svaki sat tjelesnog vježbanja čini cjelinu. Ta cjelina se ipak može podijeliti na dijelove koji se razlikuju prema opterećenju, intenzitetu i vrsti vježbanja te cilju koji želimo postići u određenom dijelu sata.

Sat tjelesnog vježbanja možemo podijeliti na tri dijela: uvodni, glavni i završni dio sata. Ukupno trajanje sata kod grupnog oblika vježbanja je oko 45 minuta, a kod individualnog oko 60 minuta.

5.1. Uvodni dio sata

Cilj ovog dijela sata je organizacijska, fiziološka i emotivna priprema za daljnji rad. Ovo je dio sata u kojem se pomoću opće pripremnih vježbi izvršava priprema za povećane fiziološke napore – tzv. «zagrijavanje». Zadaci koje postavljamo u ovom dijelu sata mogu biti antropološki i obrazovni.

Antropološki zadaci se sastoje u pripremi organizma za povećane napore na satu. Drugim riječima, potrebno je jačanjem, opuštanjem i istezanjem obraditi sve skupine mišića, a posebnu pažnju treba obratiti na trbušne i leđne mišiće zbog njihovog utjecaja na pravilno držanje tijela. Uz to, ovdje se utječe na čvrstinu i pokretljivost zglobova, rad srca i organa za disanje te smanjenje živčane napetosti.

Obrazovni zadaci se sastoje u upoznavanju novih i ponavljanju elemenata iz prethodnih cjelina te upoznavanju polaznika s načinom, svrhom i učincima pripremnih vježbi. Trajanje ovog dijela sata je od 10 do 15 minuta

Pristup filozofije Body tehnike: U uvodnom dijelu sata provode se vježbe osvještavanja pojedinih zglobova našeg tijela (točnije antigravitacijskih zglobova- stopala, koljena, zdjelica, rebara, lopatica, ramena i vrata) kako bi se vježbač fokusirao na sebe i osjećaj u vlastitom tijelu. Zatim se prelazi na jednostavne kretne strukture u jednoj ravnini kretanja kako bi se posvetila pažnja pokretanju kralježnice u svim ravninama njezinog pokretanja, adekvatnoj ishrani međukralješničkih diskova te dubljem zagrijavanju mišića cijelog trupa i pripremi organizma za glavni dio sata. U grupnom radu uvodni dio sata se izvodi u stajaćoj poziciji sa ili bez rekvizita dok se u individualnom radu, također najčešće provodi u stajaćoj poziciji uz upotrebu spinning bicikla, trake za hodanje ili trampolina.

5.2. Glavni dio sata

Ovaj dio sata traje najduže i u njemu prevladavaju vježbe snage i istezanja cijelog mišićno-zglobnog sustava. U ovom se dijelu sata treba pomoću tjelesnih vježbi stvoriti najpovoljnije uvjete za ostvarenje postavljenih zadataka.

Budući da ovaj dio sata traje najduže, sadržaji su u njemu najraznovrsniji, a fiziološko opterećenje najveće. Raznovrsnost sadržaja utječe na skladan odnos proporcija tijela i potiče usavršavanje motoričkih sposobnosti (brzina, snaga, koordinacija i fleksibilnost), te razvoj aerobnih sposobnosti pojačanim radom dišnog i krvožilnog sustava. Ovaj dio sata traje 30 do 40 minuta.

Pristup filozofije Body tehnike: U glavnom dijelu sata u grupnom radu provode se vježbe velikih amplituda pokreta (sa ili bez rezvizita), najčešće bez skokova, kojima se podiže frekvencija srca te se dovodi vježbača u aerobnu zonu vježbanja koja se konstantno održava. Uključuje se i segment ravnoteže kao dodatni stimulans i izazov za vježbača te se iz stajace pozicije tečnom izmjenom vježbi (bez prekida i zaustavljanja vježbanja) prelazi u klečeću, sjedeću, ležeću (bok, trbuh i leđa) poziciju. U individualnom radu korištenjem različitih rekvizita utječemo na različite motoričke sposobnosti i fiziološke procese unutar tijela pri čemu također radimo i na razvoju aerobnih sposobnosti vježbača.

TEHNIKA

5.3. Završni dio sata

U ovom dijelu sata cilj nam je približiti fiziološke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata. Način na koji to postizemo je smanjenje intenziteta rada fizioloških sustava, a posebno srčano-krvožilnog i dišnog. Koriste se oni oblici rada kojima se dolazi do smirivanja organizma. Postavljanjem tijela u idealnu posturu i pravilnim dubokim disanjem možemo iskoristiti veći kapacitet pluća i tako kroz krvotok dovesti više kisika do "gladnog" mišića. Ovaj dio sata traje oko 5 minuta.

Pristup filozofije Body tehnike: U grupnom radu završni dio sata provodi se kroz podizanje vježbača do stajace pozicije jednostavnijim vježbama kojima će se polagano snižavati fiziološko opterećenje tijela, osvježavanjem daha, posture i sveukupnog osjećaja u tijelu koji će mu omogućiti svjesnije kretanje kroz ostatak dana i nakon vježbanja. U individualnom radu završni dio sata posvećuje se manipulacijama, trakcijama, pritiscima i masažama vježbača uz njegov fokus na disanje, opuštanje i prepuštanje kako bi se potaknula regeneracija organizma i dijelova tijela koji su bili opterećeni tijekom sata. Na taj način otklanjamo nakupljanje kiseline i zamor mišića koji mogu nastati kao nusprodukt vježbanja.

6. Opterećenje na satu

Opterećenje je ukupan utjecaj mentalnog i fizičkog rada na satu na organizam. Osiguravanje optimalnog opterećenja prvi je preduvjet za transformaciju antropoloških obilježja vježbača. Unaprijed je važno napomenuti da se često naglasak stavlja isključivo na fizičko opterećenje. Iako je riječ o tjelesnim aktivnostima, psihičko opterećenje se nikako ne smije zanemariti jer upravo ono određuje motivaciju polaznika za daljnji rad.

Različiti čimbenici mogu utjecati na opterećenje:

- izbor i redoslijed vježbi
- intenzitet i frekvencija vježbanja
- tempo i ritam vježbanja
- dinamika prelaženja iz vježbe u vježbu
- unutarnji čimbenici (dob polaznika, broj polaznika, uvjeti rada)
- vanjski čimbenici (mjesto i vrijeme održavanja sata, temperatura i drugi klimatski uvjeti)

6.1. Vrste opterećenja

Postoje dvije vrste opterećenja kod tjelesnog vježbanja:

- fiziološko opterećenje
- psihološko opterećenje

6.2. Fiziološko opterećenje

- ovo opterećenje je prilično lako utvrditi jer se fiziološke promjene mogu registrirati (mjerenjem količine utrošenog kisika, mjerenjem pulsa...)
- ovisi o intenzitetu i trajanju vježbanja, o količini mišićne mase koja je obuhvaćena vježbom, o broju i brzini ponavljanja, uvjetima u kojima se vježbe izvode i sl.
- stvarno fiziološko opterećenje na satu ovisi i o instruktoru jer on odlučuje o metodama rada i vježbanja na satu, oblicima rada, metodičkim postupcima, sredstvima i pomagalicama i sl.
- dobrim odabirom vježbi i njihovim pravilnim rasporedom, instruktor bi trebao omogućiti postupno povećavanje fiziološkog opterećenja na satu
- fiziološko opterećenje na satu se može prikazati i shematski, pomoću tzv. «fiziološke krivulje opterećenja»
- opterećenje na satu bi trebalo postupno povećavati do završetka glavnog dijela sata, a onda naglo smanjivati
- najčešći način mjerenja ovog opterećenja je mjerenje stanja pulsa u pojedinim dijelovima sata

6.3. Psihološko opterećenje

- ne može se egzaktno utvrditi, ali se može procijeniti na temelju različitih pokazatelja
- postoje dvije vrste psihološkog opterećenja: emocionalno i intelektualno

Emocionalno opterećenje:

- očituje se kroz vježbačevo emocionalno doživljavanje sata
- sat vježbanja polaznici trebaju doživljavati veselo i kao užitak, a ne kao obavezu i prisilu
- ovo opterećenje ovisi više o instrukturu, nego o ostalim čimbenicima
- kako bi procijenio razinu ovog opterećenja, instruktor bi trebao promatrati znakove poput: izraza zadovoljstva na licima polaznika, želje za suradnjom, smijeha i sličnog što atmosferu na satu čini poticajnom
- potrebno je obratiti pažnju i na negativne znakove kao što su: apatija, nekomunikativnost i slično
- ovo je opterećenje ravnomjerno raspodijeljeno tijekom sata s neznatnim povećanjem na kraju sata

Intelektualno opterećenje:

- može se prosuđivati na temelju koncentracije i pažnje vježbača
- ovisi o instrukturu kao i emocionalno opterećenje, ali i o drugim čimbenicima kao što su: sposobnost i predznanje polaznika, težina motoričkih zadataka, složenost vježbi i sl.
- ovo se opterećenje naglo povećava u pripremnom dijelu sata, dolazi do vrhunca u prvom dijelu glavnog dijela sata, postupno pada u drugom dijelu glavnog dijela sata te se u završnom dijelu sata naglo smanjuje

Sva navedena opterećenja na satu su međuzavisna i čine nedjeljivu cjelinu. Dobro poznavanje pokazatelja svih triju vrsta opterećenja znak je stručnosti i sposobnosti instruktora.

7. Metodički principi

Pridržavanje određenih principa jedan je od načina za što kvalitetnije ostvarivanje ciljeva i zadataka u tjelesnom vježbanju. Ovi principi predstavljaju opće smjernice u radu i primjenjivi su za bilo koji oblik rada.

Princip zdravlja

- na prvome mjestu mora biti istaknut zdravstveni učinak svake vježbe
- treba ukazivati na pozitivan učinak vježbanja na zdravstveno stanje cijelog organizma
- ovaj princip se ostvaruje i praćenjem antropometrijskih karakteristika, motoričkih sposobnosti, vježbanjem u povoljnim uvjetima (klimatskim i higijenskim)

*Body tehnika kao filozofija vježbanja ima 8 zakona za fizičko zdravlje koje integrira u svakom satu i time unapređuje vaše zdravlje i oplemenjuje vaše vrijednosti i potencijale

Princip jasnoće

- nužan za uspješnu komunikaciju s polaznicima
- ostvarujemo ga kroz kratka i glasna objašnjenja
- jačinu glasa je potrebno prilagoditi prostoru u kojem se nalazimo i broju osoba kojima se obraćamo

*Body tehnika kao filozofija izrazito naglašava važnost verbalizacije u grupnom i individualnom radu kroz koju se jasnim objašnjenjima educira i dodatno potiče vježbača na osvještavanje pokreta

Princip zornosti

- uvjet za stvaranje konkretne vizualne slike o nekom motoričkom gibanju je pokazivanje (demonstriranje) tog gibanja
- pokazivanje vježbe mora isticati njezine bitne elemente i faze u pokretu kako bi vježbač točno osjetio cilj svake vježbe
- radi što boljeg ukazivanja na neki detalj, mogu se koristiti i određena akustička sredstva (zvučni signal npr. zviždaljkom u određenom trenutku nekog pokreta)
- «ilustrativna zornost»: neko motoričko gibanje se usvaja gledajući drugu osobu kako ga izvodi; «operativna zornost»: promatranje samog sebe u ogledalu za vrijeme izvođenja nekog gibanja

*Filozofija Body tehnike veliku pozornost pridaje vizualizaciji kao "alatu" kojim, jasno i slikovito, vježbaču govori što treba osjetiti i kako treba izvesti određeni pokret uz demonstraciju vježbe. To je posebno naglašeno u grupnom obliku rada, dok se u individualnom obliku rada ovaj princip dodatno naglašava i asistencijom.

Princip svjesnosti

- uvjet za uključivanje neke osobe u proces vježbanja je i svjesnost o cilju tjelesnog vježbanja
- vježbači trebaju znati kakav je utjecaj i koji su učinci pojedine vježbe
- kako bi se to postiglo, potrebno je dati objašnjenja na način koji je svima razumljiv

*Filozofija Body tehnike kao što smo spomenuli u principu jasnoće i zornosti, educira i potiče vježbača na osvještavanje vlastitog tijela, svrsi i učinku pojedine vježbe te njenom utjecaju na ukupni doživljaj i cilj pojedine vježbe

Princip sistematičnosti i postupnosti

- sistematičnost omogućava primjeren utjecaj tjelesnog vježbanja jer je vježbe potrebno rasporediti na način kojim ćemo postići najbolji mogući učinak
- sistematičnost je potrebna i u pripremi instruktora za sat: treba predvidjeti vrijeme trajanja pojedinih dijelova sata kao i vrijeme trajanja pojedinih vježbi kako ne bi došlo do nedostatka ili viška vremena na kraju sata
- potrebno je težiti postupnom prijelazu od lakše izvedivog prema teže izvedivom gibanju (od poznatog k nepoznatom, od jednostavnog ka kompliciranom...)

*Filozofija Body tehnike također poštuje i uvažava gore navedene principe s još jednim bitnim preduvjetom, a to je prilagodba vježbi i treninga sposobnostima i trenutnim željama vježbača. Body instruktor, kroz učenje, vrijeme i iskustvo, usavršava svoje instruktorske sposobnosti kako bi se bez posebne pripreme mogao prilagoditi i zadovoljiti potrebe vježbača, a pritom zadovoljiti sve tri, gore navedene, točke ovog principa

Princip raznovrsnosti

- potreban je radi povećanja motivacije za vježbanjem
- može se osigurati: primjenom raznih pomagala i rekvizita; promjenom mjesta na kojem se vježba; promjenom organizacijskih oblika rada itd.
- povećana motivacija dovest će do boljih rezultata u vježbanju

*Filozofija Body tehnik kroz svaki trening daje nove neuro-muskularne izazove upotrebom raznovrsnih rekvizita, velikog broja vježbi (preko 3000 tisuće) kojima se djeluje na pojedine motoričke dimenzije što djeluje na održavanje visoke razine motivacije tijekom svakog treninga

TEHNIKA

Princip svestranosti

- vježbanje treba imati što svestraniji utjecaj na antropometrijske, motoričke i funkcionalne sposobnosti vježbača
- prednost treba dati onim vježbama koje će utjecati na najslabije razvijene sposobnosti (ili dijelove tijela) pojedinog vježbača

*Filozofija Body tehnike kroz upotrebu raznovrsnih rekvizita i mogućnosti prilagodbe vježbaču prema njegovim individualnim karakteristikama omogućuje cjelovit i svestran razvoj svih gore navedenih sposobnosti

Princip primjerenosti i primjenjivosti

- treba voditi računa i o dobi, spolu, fizičkom stanju, motoričkim sposobnostima vježbača – drugim riječima: vježbanje treba biti primjereno njihovim biopsihosocijalnim karakteristikama
- kako bi to ostvarili, potrebno je dobro poznavati antropometrijske karakteristike svojih polaznika (do tog saznanja možemo doći inicijalnim provjerama)
- poznavanje polaznika omogućava poštovanje razlika među njima, ali i potrebe svakog od njih posebno
- kako bi vježbanje bilo primjenjivo potrebno je vježbače za vrijeme vježbanja podučiti zašto, kako i kada određenu vježbu ili položaj tijela koristiti u svakodnevnom životu

*Filozofija Body tehnike gleda na vježbača kao individuu, pritom promatrajući ne samo njegovo fizičko tijelo (mišić, postura, disanje) već i njegove svakodnevne navike, način života te cjelovitim pristupom prilagođava vježbe i sam trenažni proces njegovim trenutačnim mogućnostima, potrebama te ga kroz treninge i vježbe vraća u njegovu optimalnu tjelesnu posturu i educira kako ispravno i kvalitetno izvoditi svakodnevne "životne pokrete" koji će mu omogućiti kvalitetniji život

TEHNIKA

8. Organizacijski oblici rada

Efikasnost rada uvelike ovisi o pravilno odabranom metodičkom organizacijskom obliku rada. Različiti organizacijski oblici rada dovode i do povećanog interesa kod vježbača. Osnovna podjela organizacijskih oblika rada je:

- frontalni oblik rada
- grupni oblici rada
- individualni oblik rada

8.1. Frontalni oblik rada

- kod ovog oblika rada svi vježbači izvode isti zadatak u isto vrijeme
- zadaci se izvode tako da najprije instruktor demonstrira vježbu nakon čega je vježbači izvode
- za vrijeme izvođenja vježbe instruktor daje dodatne upute i ispravlja eventualne greške
- položaj vježbača u odnosu na instruktora i u odnosu jednih prema drugima ovisi o vrsti određenog zadatka, broju vježbača, prostornim uvjetima, i slično

Prednosti frontalnog oblika rada su:

- može se primjenjivati s različitim skupinama
- moguće je djelovati istodobno na sve polaznike
- moguće je dobiti brze informacije o pogrešnom radu pojedinaca
- može poslužiti kao priprema za kompleksnije metodičke organizacijske oblike rada

Nedostaci frontalnog oblika rada su:

- smanjene mogućnosti kontrole izvođenja vježbi svakog pojedinog vježbača
- individualne sposobnosti polaznika ne dolaze do izražaja
- smanjuje razvijanje samostalnosti u vježbanju
- ne omogućava pojedinačno doziranje opterećenja

8.2. Grupni oblici rada

- ovaj način rada nastaje podjelom polaznika u grupe (odjeljenja)
- prema načinu formiranja grupe razlikujemo: heterogene (formirane prema spolu, visini ili nekom drugom tjelesnom kriteriju), homogene (formirane prema sposobnostima, motoričkim mogućnostima, znanjima i sl.) i promjenjive (najčešće nastaju zbog potreba organizacije rada) grupe

Postoji više vrsta grupa, a razlikujemo ih prema načinu organizacije rada:

Rad u parovima

- grupe se sastoje od dva vježbača i svaki formirani par radi na izvršavanju istog zadatka ili vježbe
- kod ovog oblika rada treba voditi računa da parovi budu podjednake sposobnosti, visine i težine, ali treba uvažiti i želje vježbača pri formiranju parova

Rad u trojkama

- grupe se sastoje od tri vježbača i svaka grupa radi na izvršavanju istog zadatka ili vježbe
- formiranje ovih grupa ovisi o cilju koji želimo ostvariti – ako nam je cilj raditi na povećanju motoričkih sposobnosti, onda će i trojke biti formirane tako da u njima budu vježbači podjednake sposobnosti

Paralelno-odjeljski oblik rada

- grupa se dijeli na dvije do četiri manje grupe koje u isto vrijeme obavljaju iste zadatke
- ovaj oblik rada omogućuje prilično visok intenzitet opterećenja na satu Paralelno-izmjenični oblik rada
- formiraju se četiri grupe od kojih dvije izvršavaju jedan zadatak, a druge dvije drugi; nakon određenog vremena grupe mijenjaju mjesta
- kod ovog oblika rada postiže se velik intenzitet vježbanja uz ekonomičniji utrošak vremena na satu

Izmjenično-odjeljski oblik rada

- svaka formirana grupa izvodi svoj zadatak
- broj grupa ovisi o uvjetima rada (broj vježbača, prostorne mogućnosti)
- prednosti ovog oblika rada su raznovrsnost, veća aktivnost polaznika i mogućnost kontrole rada svakog pojedinca
- grupe mogu biti formirane prema različitim kriterijima

Preduvjet učinkovitosti grupnog oblika rada je učinkovita komunikacija. Postoje načini učinkovite komunikacije s vježbačima kod korištenja grupnog oblika rada koji vrijede za sve oblike grupnog rada:

- korištenje općenitih informacija koje su namijenjene cijeloj grupi (povremeno se možete zaustaviti i ukazati na neki važan detalj)
- vršenje korekcije pomicanjem dijela tijela u ispravan položaj (ovdje treba prići vježbaču, pomaknuti mu odgovarajući dio tijela u ispravan položaj i upitati ga osjeća li razliku)
- vježbanje pokraj vježbača (npr. ako netko ima problema s izvođenjem neke vježbe u ležećem položaju, legnite pokraj njega kako biste mu što bolje demonstrirali vježbu)
- kretanje po prostoriji (koji god oblik rada koristili, uvijek će vas netko vidjeti bolje, a netko lošije – zato se trebate kretati kako bi vas vježbači bolje vidjeli)
- ukazivanje na ispravno izvedenu vježbu ili pokret (kad uočite da netko ima problema, možete mu pokazati vježbača koji radi ispravno – na taj način postizete i bolju komunikaciju i interakciju među samim vježbačima)
- dodavanje obrazloženja kad govorite o nesigurnosti nekog položaja ili pogrešnog izvođenja vježbe (sama informacija nije dovoljna – ljudi puno bolje reagiraju kad znaju kako im nešto može naškoditi)

TEHNIKA

8.3. Individualni oblik rada

- kod ovog oblika rada instruktor i polaznik komuniciraju «jedan na jedan» tj. podrazumijeva se pojedinačna komunikacija instruktora s polaznikom
- ovaj oblik rada zahtijeva i od instruktora i od polaznika drugačiji odnos prema radu - instruktor ovdje ima ulogu voditelja procesa tjelesnog vježbanja, ali i suradnika, savjetnika i pomagača
- prednost ovog oblika rada je u tome što se individualnim pristupom pojedincu mogu najbolje uočiti njegove mogućnosti i sposobnosti, zdravstveno stanje, ali i pogreške koje je onda lakše ispraviti
- ovakav oblik rada pogodan je i za pomoć polaznicima koji imaju poteškoća u radu ili izvođenju određene vježbe

9. Nastavne metode

9.1. Metoda usmenog izlaganja

- usmeno izlaganje mora biti kratko i jasno
- instruktor se treba koristiti jednostavnim rječnikom koji je primjeren polaznicima (rječnik ne snije biti previše stručan)
- ovisno o cilju izlaganja metoda usmenog izlaganja može biti u funkciji opisivanja, objašnjavanja, korekcije i analize motoričkog gibanja

Opisivanje

- primjenjuje se u početnoj fazi učenja nekog motoričkog gibanja
- izvodi se neposredno prije demonstracije istog pokreta ili gibanja

Objašnjavanje

- također u početnoj fazi učenja motoričkog gibanja, ali i u svim situacijama koje zahtijevaju dodatne informacije
- izvodi se poslije demonstracije nekog pokreta ili gibanja

Korekcija

- usmjerena je na upozoravanje na greške prilikom izvođenja nekog gibanja i načine njihovog otklanjanja

Analiza

- najčešće se izvodi u fazi usavršavanja nekog motoričkog gibanja
- omogućuje lakše uočavanje i otklanjanje grešaka

9.2. Metoda demonstracije

- slijedi nakon opisivanja motoričkog gibanja, cilj joj je dobivanje jasne predodžbe motoričkog gibanja koje treba izvršiti
- za vrijeme demonstracije se ne govori, tj. opisivanje ili objašnjavanje se vrši prije ili nakon demonstracije
- prvu demonstraciju treba izvesti u prirodnom obliku, bez usporavanja ili zastajanja kako bi se pokret što bolje uočio
- druga demonstracija se vrši polaganije i sa zastajkivanjem
- posebnu pozornost kod druge demonstracije treba obratiti na dijelove pokreta za koje instruktor smatra da mogu predstavljati poteškoće
- važno je da svi polaznici budu na mjestu s kojeg će moći vidjeti cijelu demonstraciju
- za vrijeme demonstracije govoriti se može u slučajevima kad se vidi da neki dio pokreta ili cijeli pokret predstavlja poteškoću – tada se opisivanje izvodi simultano s demonstracijom kako bi se što bolje ukazalo na pogreške

9.3. Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka

- ova se metoda koristi kada želimo da vježbači način rješavanja nekog motoričkog zadatka izaberu samostalno
- koristi se najčešće kad se ponavlja ili usavršava neki pokret
- zadatak se može rješavati potpuno samostalno ili u sklopu unaprijed postavljenih kriterija

10. Methodske smjernice proprioceptivnog treninga

Učinkovitost nekog oblika vježbanja može se procjenjivati na različite načine. Jedan od njih je i učinak vježbi na proprioceptivne mogućnosti vježbača.

Propriocepcija je sposobnost lokomotornog sustava za primjerene odgovore na specifične, a često i na neobične statičke i dinamičke položaje. Proprioceptori su strukture u mišićima, tetivama i kostima koje svjesnim i podsvjesnim dijelovima centralnog živčanog sustava šalju informacije o lokomotornoj dinamici tijela. Razvoj proprioceptivnih sposobnosti omogućuje nam bolju reakciju u nepredviđenim i iznenadnim tjelesnim situacijama.

Karakteristike metodskih smjernica proprioceptivnog treninga su:

- bez obzira na atraktivnost sadržaja, vježbe prije svega ne smiju ugroziti sigurnost vježbača
- treninzi trebaju biti zanimljivi i izazovni
- potrebno je orijentirati se na višezglobne i višenamjenske sadržaje
- tijekom treninga potrebno je angažirati što više osjetilnih sustava (vidni, slušni, taktilni..)
- poželjno je kombinirati elementarne i specifične oblike kretanja
- prilikom kreiranja trenažnih operatora treba se voditi prema važnosti funkcionalne progresije (postupnog povećanja zahtjeva na organizam)
- pojedinačni zadaci trebaju se izvoditi u trajanju od 30 sekundi do 2 minute

11. Tjelesno obrazovana osoba

Biti obrazovan u nekom području znači u određenoj mjeri poznavati osnovne pojmove tog područja. Iako znamo što otprilike znači biti «obrazovan» kad je u pitanju znanost, matematika i slično, ipak nam je to teško procijeniti kad je u pitanju područje tjelesne kulture. Što zapravo znači biti «tjelesno obrazovan»?

Tjelesno obrazovana osoba trebala bi posjedovati sljedeće karakteristike:

- kretati se koristeći koncepte svjesnosti tijela, svjesnosti okolnog prostora, napora i prostornih odnosa
- poznavati različite lokomotorne vještine
- poznavati mnoge oblike fizičke aktivnosti, a u nekima od njih biti i odličan poznavatelj
- održavati svoju tjelesnu spremu i moći je točno procijeniti
- redovno sudjelovati u tjelesnim aktivnostima za poboljšanje zdravlja
- poznavati pravila, strategije i pravila ponašanja za različite tjelesne aktivnosti

Osim toga, uz znanja koja trenutno stječu i posjeduju, budući instruktori morali bi znati i kako učiti. Razlog tome leži u dinamici današnjeg doba – nijedno znanje danas ne traje dugo, nova saznanja i poboljšanja već postojećih su gotovo svakodnevna. Sam proces učenja je gotovo jednako važan kao i njegov sadržaj jer naglašavanjem procesa učenja učimo ljude kako mogu u budućnosti i sami stjecati nova znanja – a to je i cilj svakog obrazovanja: stjecanje osnovnih alata za samoobrazovanje kroz život.

12. Pitanja

1. Kako biste definirali metodiku tjelesnog vježbanja?
2. Što je sport?
3. Što spada u antropološka obilježja?
4. Što su to ciljevi, a što zadaci?
5. Zašto svaki program tjelesnog vježbanja mora imati postavljen cilj?
6. Koji je cilj metodike kao znanstvene discipline?
7. Što metodika koristi iz statistike?
8. Opišite glavni dio sata!
9. Koliko traje pojedini dio sata tjelesnog vježbanja?
10. Što sve može utjecati na opterećenje na satu?
11. Koje opterećenje se može egzaktnije utvrditi (fiziološko ili psihološko) i zašto?
12. Apatija i nekomunikativnost su znakovi kojeg opterećenja?
13. Na temelju čega prosuđujemo intelektualno opterećenje?
14. Objasni metodički princip zornosti!
15. Nabroji oblike rada!
16. Objasni paralelno-odjeljenski oblik rada!
17. Koje su prednosti frontalnog oblika rada?
18. Koje su vrste usmenog izlaganja?
19. Što je propriocepcija?
20. Što znači biti «tjelesno obrazovan»

Metodika pojedinačnog i grupnog sata

(ključni dijelovi skripte)

	Stranica
• ciljevi i zadaci	5
• struktura sata	8
• vrste opterećenja na satu	10
• metodički principi	12
• frontalni oblik rada	16
• rad u parovima	17
• izmjenično odjeljenski oblik rada	17
• individualni oblik rada	18
• nastavne metode	19
• methodske smjernice proprioceptivnog treninga	20