

Doc. dr Duško Bjelica

Crnogorska sportska akademija

METODE UČENJA U PROCESU SPORTSKOG TRENINGA

Procesi shvatanja sportske problematike su vrlo složeni. Ne postoje dvojica sportista, kod kojih bi ti procesi bili identični. Shvatanja sportske problematike zavisi od mnogih faktora. Osobe različitog temperamenta, nivoa inteligencije, stepena obrazovanja, količine zainteresovanosti, snage koncentracije, stepena uvježbanosti i slično, različito doživljavaju pojedine detalje iz trenažnog procesa. Ove razlike navode trenera-pedagoga da svakom sportisti prilazi individualno. Zbog toga se o trenažnom procesu ne može govoriti kao o načinu rada, koji ima svoje stalne oblike, već se govori o metodologiji rada, koja se bitno razlikuje od načina rada.

Postoji više trenažnih metoda za sticanje znanja i vještina, koje mogu da se primjenjuju sa pojedincem ili sa grupom, da se međusobno kombinuju, i da se koriste prema cjelishodnosti a ne prema nekom ustaljenom redosljedu.

Postoji više pokušaja da se metode učenja sistematizuju, postoje i predlozi o tim sistematizacijama, ali sve one uglavnom govore isto, samo na različite načine!

1.1 Akroamatska metoda

Naziv dolazi od riječi “akroamatikos-određen za slušanje”, koja potiče od Aristotela, i odnosi se samo na teoretska predavanja. Iako u manjoj mjeri, ova metoda nalazi svoj značaj u i sportskom treningu. Ređe se primjenjuje, jer su slušaoci pasivni i brzo im opada pažnja, kako je u više ozbiljnih istraživanja utvrđeno. Akroamatska metoda ima najbolju primjenu kada se primjenjuje kod sportista sa dugom sportskom praksom, ili kod školovanja trenera i sportskih radnika. Ova metoda spada u monološku verbalnu komunikaciju.

1.2 Erotematska metoda

Ova se metoda češće primjenju u procesu sportskog treninga, jer ona pretpostavlja permanentno održavanje pažnje, čak i učestvovanje u prenažnom procesu. To je metoda “pitanja i odgovora”. Ova se metoda čak i preporučuje, kako bi se sportisti što aktivnije uključivali u složenu sportsku tematiku. Praksa redovno ukazuje na činjenicu da se sportska tehnika, kao i teoretski dio trenažnog procesa, brže usvoje i duže zadrže u pamćenju, ako se sportisti aktivno uključe i proces sportskog treninga. Ova metode spada u dijalošku verbalnu komunikaciju.

1.3 Deiktička metoda

Riječ “deiktikos” mogla bi se prevesti sa “pokazni”. Ova metoda razvija očigledni princip obučavanja, koji se najčešće koristi u sportskoj praksi, i koja metoda je u sportu najefikasnija. Većina populacije spada u grupu vizuelnih tipova, pa se slika uvijek bolje i lakše zapamti nego njen opis. U sportskoj praksi je ovo još tipičnije, jer teoretski opis jednog pokreta je vrlo složen i teško ga je ponoviti, za razliku od pokazivanja tog pokreta, koji se odmah “preslika” u svijest, pa ga pojedinac može odmah ponoviti sa manje preciznosti, ali ta preciznost postaje sve bolja, ukoliko se taj pokret ponavlja. Ako se radi o vrhunskom sportu, onda nije riječ o jednom pokretu, nego o nizu pokreta, vezanih u jedno složeno (sportsko) kretanje. I u ovom slučaju deiktička metoda spada u jednu od najefikasnijih metoda u procesu sportskog treninga. Budući da se radi sa vrhunskim sportistima, koji za sobom imaju višegodišnju sportsku praksu, ne koristi se samo demonstracija pokreta, već i stručni filmovi sa usporenim kretanjem i sa mogućnošću zaustavljanja kretanja na određenim, kritičnim, pozicijama. Osim toga, studiraju se i paradigmatički kinogrami, koji se poslije upoređuju sa sopstvenim kinogramima. Tom prilikom se upoređuju i dijagrami puta, brzine i ubrzanja, odnosnu ugla, uglovne brzine i uglovnog ubrzanja određenih figurativnih i reprezentativnih tačaka na kinogramu, čime se na najefikasniji način otkrivaju greške u sportskoj tehnici.

1.4 Grafička metoda

U svakom složenom sportskom kretanju postoje jedva primijetni detalji sportske tehnike, koji, ako se zanemare, mogu drastično da utiču na sportski rezultat. Takvi detalji se teško opisuju, a još teže mogu da se pokazuju. U takvim slučajevima se koristi grafička metoda obučavanja. Neka za primjer objašnjavanja ove metode bude uzeta divergencija stopala u toku trčanja. U normalnom uspravnom stavu većina ljudi divergira stopalima, to jest pete su na bližem a prsti na daljem međusobnom rastojanju. Kod pojedinih konstitucija je takva divergencija vrlo izražena. Prilikom trčanja, što je najčešće kretanje u većini sportova, takvi pojedinci ne postavljaju uzdužnu osu stopala paralelno sa smjerom trčanja, nego divergiraju stopalom, što znači da postavljaju petu bliže, a prste dalje od zamišljene linije pravca kretanja. Otisak njihovog stopala na tlu može da se izmjeri, i da se prenese na papir, i da se uporede otisci stopala sa divergencijom i bez nje. Lako se može izmjeriti ugao divergencije, i korišćenjem dužine stopala i ugla odstupanja od prave linije, to je “ugao divergencije”, na osnovu toga se može precizno izmjeriti prostor, za koliko je korak kraći, ako se stopala postavljaju divergentno na tlo. Te razlike se mjere u milimetrima, i sasvim su zanemarljive, ako se radi o malom broju koraka. Ali ako se radi o značajnoj trci na duže staze, pa se saberu male razlike ali kod velikog broja koraka, to može da iznosi i gubitak nekoliko metara, što u trci može da znači i gubitak boljeg plasmana, koji je objektivno bio moguć, ali nije ostvaren zbog minijaturnog tehničkog detalja.

1.5 Tekstovna metoda

Sa ciljem dopunjavanja teoretskog znanja, sportistima svih uzrasta i svih nivoa preporučuje se upoznavanje sa postojećim stručnom literaturom. Literatura iz oblasti sportskog treninga često je složena, i bazira se na naučnim disciplinama, kao što su pedagogija i metodologija (obučavanje), psihologija (formiranje ličnosti), fiziologija (sportski trening), biomehanika (anatomsko-mehanička analiza složenog kretanja), sociologija (strategija i taktika), kibernetika (upravljanje izborom sredstava u toku trenažnog procesa). Aktuelna literatura će se najracionalnije koristiti, ako se sportista prethodno upozna sa onim djelovima primijenjenih nauka, koji se neposredno tiču onod dijela sportskog treninga, koji je u toku. Sportista se prethodno upozna sa aktuelnom naučnom disciplinom, u čemu mu pomaže odgovarajući stručnjak, koji je sastavni dio stručnog štaba u klubu. Tek tako osposobljen sportista može efikasno da koristi literaturu iz oblasti sportskog treninga.

Od prvih časova sistematskog treniranja treba početnike upućivati na pisanje dnevnika, a kasnije i na zapisivanje složenijih stručnih problema, čime se kod budućih sportista stvara poseban kult prema novim saznanjima, koja su toliko obimna, da se ne mogu permanentno zadžavati u memoriji, ali se mogu uvijek koristiti, ako postoji tekstovni podsjetnik.

Tekstovna metoda je pomoćna metoda, ona se može koristiti paralelno sa tokom neke druge metode, može da se koristi i kao teoretsko upoznavanje sa sportskom disciplinom, prije nego što se počne sa obučavanjem iste, a može da se koristi i nakon uvježbavanja, kao dopuna suptilnim djelovima neke sportske tehnike.

1.6 Laboratorijska metoda

Infrastruktura na kojoj se odvija takmičenje kao i sva pomagala koja se koriste za relevantnu sportsku disciplinu u situacionim uslovima, predstavljaju prirodnu sportsku laboratoriju. Iako je sportista savladao tehniku svoje discipline, može da se desi da frustrirana njegova psiha poremeti dobro uvježban dinamički stereotip, i on na takmičenju ne pokaže ono, za šta je realno sposoban. Postoji mnogo faktora, koji mogu psihičkim putem da smanje kretnu sposobnost, i da snize nivo koncentracije skoro kod svakog sportiste. Jedan od tih faktora je i promjena ambijenta, koji mnogo odstupa od ambijenta, u kojem je sportista do sada razvijao svoje sposobnosti. Zbog toga časovi sportskog treninga treba da se održavaju u uslovima, koji su najbliži uslovima, koji će biti na takmičenju.

ZAKLJUČAK

Metode učenja sportske problematike podrazumijevaju svrsishodnu tehniku upravljanja trenažnim procesom, koja omogućava sticanje optimalne tehnike sportskog kretanja i teoretsko shvatanje sportske tehnike, sukcesivno nadovezujući novo, na već stečeno znanje i vještinu.

LITERATURA

- Allport, G.W. (1937): PERSONALITY, New York, Holt
- Ansbacher, H.L. – Ansbacher, R.R. (eds.), (1956): THE INDIVIDUAL PSYCHOLOGY OF ALFRED ADLER, New York, Basic Books
- Bjelica, D., i saradnici: Fizička priprema sportista, FSCG, Podgorica, 1993.
- Bjelica, D.: Vešestruke naučne i praktične primjene, "Sport Mont", Podgorica, 2003/1.
- Bjelica, D.: Uticaj fudbalskog treninga na biomotorički status kadeta Crne Gore. Doktorska disertacija, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd, 2003.
- Bjelica, D.: Sport u 21. vijeku, "Sport Mont", Podgorica, 2004/2-3.
- Bjelica, D.: Proširena metodologija istraživanja u odnosu na reprezentativni uzorak u fudbalu, "Sport Mont", Podgorica, 2004 /2-3. (Prva međunarodna naučna konferencija CSA, Bar, 2004.)
- Volkov, I.N., Bjelica, D., Radunović, G.: Rekord u sportu: prošlost, sadašnjost i budućnost i metode treninga, "Sport Mont", Podgorica, 2004/4.
- Bjelica, D.: Uticaj sportskog treninga na antropomotoričke sposobnosti (fudbalskih kadeta Crne Gore), CSA, Podgorica, 2004.
- Bjelica, D.: Zavisnost tjelesnih sposobnosti od sportskog treninga kod populacije fudbalskih kadeta Crne Gore, "Sport Mont", Podgorica, 2004/4.
- Bjelica, D.: Strategija uspjeha u sportskim igrama, "Sport Mont", Podgorica, 2004/4.
- Bjelica, D.: Sportski trening i antropomotoričke sposobnosti fudbalera petnaestogodišnjaka kontinentalne regije u Crnoj Gori, "Sport Mont", Podgorica, 2005/5
- Volkov, N.I., Bjelica, D., Radunović, G.: Bioenergetski problemi-vrhunskih dostignuća u sportu, "Sport Mont", Podgorica, 2005/5.
- Bjelica, D.: Promjena ritma kao faktor smanjivanja optimalnih aerobnih sposobnosti, "Sport Mont", 2005/5.
- Bjelica, D.: Oporavak sportista (1), Pobjedin sport, Podgorica, 10.2.2005. str. 15.
- Bjelica, D.: Metodologija i tehnologija rada u sportu i društveno-ekonomski odnosi u sportu u XXI vijeku, "Sport Mont", Podgorica, 2005/6-7. (Uvodni referat na Prvom međunarodnom kongresu CSA, Kotor 2005.)
- Volkov, N.I., Bjelica, D., Radunović, G.: Bioenergetski kriterijumi izdržljivosti sportista, "Sport Mont", Podgorica, 2005/6-7. (Prvi kongres CSA, Kotor 2005.)
- Bjelica, D.: Razvoj tjelesnih sposobnosti mladih fudbalera mediteranske regije u Crnoj Gori uticajem sportskog treninga, "Sport Mont", Podgorica, 2005/6-7. (Prvi kongres CSA, Kotor 2005.)
- Bjelica, D.: Šta poslije..., "Sport Mont", Podgorica, 2005/6-7.
- Bjelica, D.: Sportski trening i tjelesna sposobnost fudbalera petnaestogodišnjaka mediteranske regije u Crnoj Gori, Prvi međunarodni simpozijum novih tehnologija u sportu (Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Bosna i Hercegovina, 8-10. april. 2005.)
- Bjelica, D.: Sportski trening i njegov uticaj na antropomotoričke sposobnosti fudbalera četrnaestogodišnjaka mediteranske regije u Crnoj Gori, "Sport Mont", Podgorica, 2005/8-9.
- Cvetković, Lj., Bjelica, D., Kostić, V., Kovačević, M.: Matrično-vjerovatnosni modeli u sportu, CSA, Podgorica, 2005.

Bjelica, D.: Odbrambeni mehanizmi u kompleksu psihičkog statusa u procesu sportskog treninga. Naziv skupa, prva sekcija: "Testiranje na antropološke karakteristike mladite bofizičke obrzovanje i sportske aktivnosti" (Naučna konferencija sa međunarodnim učešćem, Makedonija, Kočani-Ponikva, 13-14. maj. 2005.).

Bjelica, D.: Odbrambeni mehanizmi u kompleksu psihičkog statusa mladog sportiste u procesu sportskog treninga, Simpozijum Pokrajinskog zavoda za sport, Novi Sad, 29. jun. 2005.

Bjelica, D.: Sport u XXI vijeku, "Glasnik" Narodna biblioteka "Radosav Ljumović", br. 13/2005.

Bjelica, D.: Pedagoški postulati u procesu sportskog treninga, "Vaspitanje i obrazovanje", časopis za pedagošku praksu i teoriju, br. 4/2005.

Bjelica, D.: Sistematizacija sportskih disciplina i sportski trening, Crnogorska sportska akademija, Podgorica, 2005.

Bjelica, D.: Treniranje, Sportski magazin Sport Mont, br. 1/2006.

Bjelica, D.: Projekcija časa sportskog treninga, Sportski magazin Sport Mont, br. 2/2006.

Bjelica, D.: Struktura trenažnog procesa, Sportski magazin Sport Mont, br. 2/2006.

Conrad, K. (1941): Konstitutionstypus als genetisches Problem. Berlin.

Freud, S. (1938): THE BASIC WRITINGS OF SIGMUND FREUD, New York, Modern Library

Hall, C.S. – Lindzey, G. (1957): THEORIES OF PERSONALITY, New York, Wiley

Jaspers, K. (1975): Allgemeine Psychopathologie. IX Auf. Springer-Verlag. Berlin-Heidelberg-New York.

Kluckhohn, C., Murray, H.A., Schneider, D.M. (eds.), (1953): PERSONALITY IN NATURE, SOCIETY AND CULTURE (rev. ed.), New York, Knopf

Kretschmer, E. (1918): Der sensitive Beziehungswahn, Berlin.

Maslow, A.H. (1954): MOTIVATION AND PERSONALITY, New York, Harper

Murphy, G. (1947): PERSONALITY, New York, Harper

Office of Strategic Services, Assessment staf. (1948): ASSESSMENT OF MEN, New York, Rinehart

Sheldon, W.H., Stevens, S.S. and Tucker, W.R. (1940): The varieties of human physique. New York.

White, R.W. (1952): LIVES IN PROGRESS: A STUDY OF THE NATURAL GROWTH OF PERSONALITY, New York, Dryden.

METHODS OF LEARNING IN PROCESS OF SPORTS TRAINING

Methods of learning the sports problems mean the appropriate technique of management with process, which makes possible getting the optimal technique of sports development and theoretical understanding of sports technique, successively adding adding new, on already acquired knowledge and skill.

Key words: acroamatic, erotematic, deitics, graphic, text and laboratory method