

*Dr Milovan Stamatović,
Mr Goran Šekeljić
Učiteljski fakultet, Užice*

INSTRUMENT ZA PRAĆENJE I PROCENU KVALITETA SPORTSKOG TRENINGA

UVOD

Na 15 sednici Ministara sporta Saveta Evrope 1998. na dnevnom redu bila je tema "Etika i zakon u savremenom sportu". Odlučeno je da se prikupe podaci o zakonima i merama, koje u evropskim zemljama postoje, o talentima u sportu, školovanju trenera, o prioritetnim istraživačkim temama. Jugoslovenski olimpijski komitet član je ove organizacije od 2001. godine i 2003. godine u Parizu učestvovala u radu okruglog stola ministara odgovornih za fizičko vaspitanje i sport. Prema Radojevićevoj i Jevtiću (2003) donet je niz zaključaka između ostalog da se približe fizičko vaspitanje i sport. Prisutni ministri su se obavezali da aktivno rade na statusu fizičkog obrazovanja i sporta unutar obrazovnih sistema kroz poboljšanje kurikuluma, inicijalne i radne obuke nastavnika, strategiju svih oblika borbe protiv svih oblika diskriminacije u vezi sa polom, dohotkom, društvenim korenima ili invaliditetom, saradnje između porodice, škole, sportskih asocijacija, edukacije stručnjaka u sportu.

Očigledno je sazrelo mišljenje društvene zajednice da se shodno značaju ovog doba (biološkog sazrevanja - morfološko funkcionalnog, razvoja nervnog sistema, razvoja motoričkih sposobnosti, razvoja ličnosti, uključivanja u društvenu zajednicu) definišu i kriterijumi prema kojima se u radu sa mladima moraju obezbediti najbolji uslovi a to podrazumeva svakodnevno vežbanje za decu pod rukovodstvom visokoobrazovanog stručnjaka iz oblasti fizičke kulture.

Tema je respektabilna, makar zbog činjenice da je u prema podacima Bačanca i saradnika (1994) u Jugoslaviji od ukupnog broja registrovanih sportista bilo 24,1% dece uzrasta do 14 godina. Prema istom izvoru 35 % američke dece godišnje napusti sport a da je taj proces najintenzivniji na uzrastu od 11 do 13 godine.

"Nesporno je da je sport idealan vaspitni i obrazovni medij za razvoj poželjnih psiho-socijalnih atributa kao što su kooperativnost, borbenost, nezav-

isnost, samostalnost, vođstvo, motivacija postignuća, samopotvrđivanje, samopouzdanje, self koncept. Mada pozitivan doprinos sporta poboljšanju fizičkog i emocionalnog zdravlja dece i omladine ne mora da se uvek ispolji" (Bačanac, 2003).

I ako je situacija u dečijem sportu takva da "svakodnevno niču novi programi za decu, razne sportske škole, radionice, zabavišta, klubovi itd. što nad tim programima nema nikakve stručne kontrole, ne zna se ko ih vodi, kakve su koncepcije, ciljevi, da li su usklađeni sa psihofizičkim razvojem i potrebama dece" (Bačanac, 2003).

Sve ovo nameće potrebu da se na nivou dečijeg sporta, možda i ključnom periodu u razvoju čoveka (s aspekta razvoja motorike i psihosocijalnog razvoja), omoguće maksimalno dobri uslovi na nivou kadrovskih kompetencija, materijalnih uslova i kvalitetnih i odgovarajućih sadržaja treninga.

Nivo postignuća u savremenom sportu je na visokom nivou tako da je dalji napredak verovatno uslovljen ne povećanjem obima rada već prevashodno boljom trenažnom metodologijom koja podrazumeva bolju organizaciju treninga, efikasniji izbor sredstava i metoda, racionalniji raspored rada i oporavka.

Očigledno je dakle, da je vreme improvizacije trenažnog procesa odavno prošlo. Modeliranje, prognoziranje i planiranje ciljeva treninga kao i planski i sistematičan pristup izradi strukture i sadržaja treninga, neophodni su uslovi za postizanje sportskog uspeha. "Primenom velikog repertoara sredstava treninga, često se u praksi nastoji da nadoknadi ono što se moglo propustiti u nesigurnom izboru, što dovodi do primenjivanja velikog obima (količine) treninga na račun pravih stimulansa (kvaliteta)... samo u pravilnoj selekciji i usmerenosti sredstava treninga, kao i stvarnih potreba sportista, moguća su poboljšanja efikasnosti sportskog treninga" (Malacko, 1986). Jasno je da kvalitetan trenažni proces u kibernetičkom modelu, mora biti zasnovan na dijagnostičiranju, planiranju, kontroli i analizi te da su ovi parametri u permanentnoj međusobnoj uslovljenosti i zavisnosti.

Nivo sportske forme relativno lako je utvrditi u sportovima u kojima se rezultati brojačno vrednuju metrima, sekundama, kilogramima. Mnogo je teže napraviti objektivnu procenu u sportovima u kojima se rezultati ne mogu kvantifikovati kao borilački sportovi, sportska gimnastika skokovi u vodu ili umetničko klizanje. Posebno je teško utvrditi nivo sportske forme u sportskim igrama s obzirom da se tu sportska forma ispoljava uvek kao zbirni pokazatelj forme pojedinaca. U svakom slučaju dobra sportska forma posledica je kvalitetnog trenažnog procesa. Metodologija praćenja sportske forme mora biti zasnovana na pokazateljima koji su proizašli iz nekih objektivnih mernih analiza te se mogu i moraju na odgovarajući način i vrednovati. U svakoj analizi trenažnih

postignuća neophodan material predstavlja i dobra dokumentacija. Bez toga skoro je nemoguće naučno utvrditi uzroke loše sportske forme ili pak shvatiti razloge dobrih sportskih postignuća.

U svakom slučaju sigurno je da se samo kvalitetnim treningom može postići visoka sportska forma. Takav trening pre svega podrazumeva dobru osmišljenost treninga, plan konkretizovan pisanim dokumentom - planom treninga.

Drugu etapu predstavlja organizacija treninga i realizacija sprovođenjem planiranih a često i neplaniranih aktivnosti. Jezgro trenažnog procesa, njegov najvažniji deo, deo kome je sve ostalo podređeno i u funkciji njegove realizacije. Konačna realnost trenerske: ideje, misli, stručnosti, pedagogije, volje, karaktera i naravno metodičkih znanja.

Treći ali u svakom slučaju podjednako važan deo celine, jeste analiza predhodno ostvarenog treninga. Analiza ostvarenog treninga treba da predstavlja osnovu za svaki sledeći trening. Neophodno je trening osmisлити i predvideti njegov tok ali je podjednako važno imati podatke o tome šta je, kako, na koji način i koliko urađeno. To su fakti, činjenično stanje. Evaluacija. Baza, polazište za razmišljanje o narednom treningu. Eklatantan primer kako se nešto može realizovati na način kako je i isplanirano, ali i izvor podataka za utvrđivanje zašto je, kad i kako nešto krenulo na ne željen način. Utvrđivanjem uzroka pojava na treningu i razumevanjem posledica tih pojava ostvarene su dve trećine aktivnosti ka kvalitetnom treningu.

Ovako zamišljen polistrukturalni protokol za praćenje treninga, nazovimo ga instrument, nastao je iz potrebe da se standardizuje pisani dokument, za procenu kvaliteta treninga.

On sadrži prikaz, tokom treninga ispoljenih vaspitno-pedagoških aktivnosti i apliciranih osnovnih metodičkih postulata, za ovu priliku tabelarno sistematizovanih u tri tematske celine.

Prva tematska celina odnosi se na organizaciju treninga po delovima i na izbor sadržaja u odnosu na ciljeve treninga. Ovaj deo ukazuje na korespondentnost i kompatibilnost izabranih sredstava treninga sa ciljevima treninga.

Druga tematska celina odnosi se na opterećenja igrača tokom treninga, pa tabele sadrži podatke o “aktivnom vremenu” igrača izraženog u minutama i neke funkcionalne parametre, fiziološko opterećenje organizma izraženo srčanom frekvencijom (unutrašnje opterećenje). Takođe, u tabeli se mogu evidentirati i podaci o obimu spoljašnjeg opterećenja izraženog u metrima ili skokovima. Koristan je u evaluaciji kondicionih ciljeva treninga.

Treća tematska celina odnosi se na aktivnosti u vezi sa pedagoškim nastupom, atmosferom na treningu i kvalitetu ostvarenih komunikacija.

Tabela 1. Posmatrački list za opserviranje didaktičko-metodičkih aktivnosti predviđenih za praćenje, procenu i anлізу kvaliteta treninga.

Datum i vreme treninga:	Godište igrača:	Ime trenera:
Ciljevi treninga		
Tehnički:		
Taktički:		
Kondicioni:		
Organizacija treninga, saglasnost ciljeva i aktivnosti Organizacija treninga, izbor oblika i metoda, primerenost vežbi: ciljevima treninga, bio-psiho-socijalnim karakteristikama uzrasta i individualnim sposobnostima igrača, dostignutim trenažnim ciljevima, specifičnim obeležijima grupe		
• primerenost trenažnih sadržaja uzrasnim i individualnim karakteristikama igrača i adekvatnost vežbi tehničkim ciljevima trening	•	
• primerenost trenažnih sadržaja uzrasnim i individualnim karakteristikama igrača i adekvatnost vežbi taktičkim ciljevima treninga	•	
• primerenost trenažnih sadržaja uzrasnim i individualnim karakteristikama igrača i adekvatnost vežbi kondicionim ciljevima treninga	•	
• organizacija vežbanja: poredak, raspored igrača, mesto i kretanje trenera	•	
• korigovanje greški u izvođenju vežbi	•	
• primena specifičnih organizaciono-metodičkih formi rada: “početak”, “dopunska vežba”, rad (na) stanicama, poligon, kružni trening, talas-paralelni rad, paralelno odeljenski oblik, paralelno izmenični oblik, rad u parovima, rad u trojkama, rad u četvorkama.		
• obezbeđivanje vežbališta i sprava, čuvanje vežbača i pomaganje		
• prikazivanje i kvalitet tehnike izvođenja vežbi: posredno, neposredno, primena ilustracija		
• optimalno korišćenje prostora, sprava i rekvizita, s ciljem dostizanja optimalne aktivnosti igrača		
• usklađenost ciljeva i ishoda treninga – evaluacija		
• kreativnost realizovanog treninga i inovacije		
Opterećenja na treningu – spoljašnje(obim) i unutrašnje (intenzitet), emocionalno i tehničko-taktičko opterećenje igrača		
Angažovanost i fiziološko opterećenje igrača		
• ukupno vreme trajanja treninga i “aktivno vreme” igrača	$\Sigma =$	
• ukupno vreme srčane frekvencije ≤ 90 izraženo u min	$\Sigma =$	
• ukupno vreme srčane frekvencije 90 – 120 izraženo u min	$\Sigma =$	

• ukupno vreme srčane frekvencije 120 – 150 izraženo u min										$\Sigma =$
• ukupno vreme srčane frekvencije 150 – 180 izraženo u min										$\Sigma =$
• ukupno vreme srčane frekvencije ≥ 180 izraženo u min										$\Sigma =$
Postignuta struktura krive fiziološkog opterećenja na treningu:	200									
I -	180									
II -	160									
III -	140									
	120									
	100									
	80									
		15	30	40	50	60	70	80	90	
Spoljašnje opterećenje igrača (ukupno pretrčano u metrima)										$\Sigma =$
Broj izvedenih skokova	submaksimalnih $\Sigma =$				maksimalnih $\Sigma =$					
Vreme provedeno na uvežbavanju elementima tehnike u %										
Vreme provedeno na taktičkoj obuci igrača izraženo u %										
Emocionalno opterećenje tokom treninga										
nedovoljno			optimalno				preopterećeno			
Pedagoški stav, komunikacija i informisanje igrača Trener pazi na kvalitet informacija, pokušava da ostvari dijalog sa igračima i uspostavi atmosferu uvažavanja na treningu.										
Pedagoški stav, vođenje grupe i atmosfera na treningu:										
• savetuje igrače kako de se ophode sa svojim manama i talentima										
• uvažava igrače i pokazuje prema svima objektivnost i pravičnost										
• uspeva pedagoškim metodama da održi red i disciplinu na treningu i postiže da komunikacija u grupi bude uz puno uvažavanja										
• pojačava samopouzdanje i samostalnost igrača, dozvoljava mogućnost izbora, inicijative i odlučivanja										
U komunikaciji sa igračima trener se:										
• interesuje za brige i probleme igrača										
• motiviše igrača i održava motivaciju										
• predočava ciljeve, ishod i očekivanja igračima										
Informisanjem igrača tokom treninga trener:										
• ispoljava semantički, sintetički i pragmatični kriterijum										
• svrsishodno primenjuje: dopunske, uporedne, naknadne informacije										
• ispoljava glasnost, jasnost, razumljivost i odlučnost										
• teži jezičkoj i terminološkoj ispravnosti										

Ovako organizovano praćenje osnovnih parametara kvaliteta treninga primenljivo je u svim situacijama kada se želi analizirati pojedinačni sportski trening. U tu svrhu može biti od koristi trenerima u procesu samoevolucije, stručnim pojedincima ili timovima koji vrše nadzor i procenu kvaliteta treninga. Takođe može poslužiti kao instrument i na višim trenerskim školama na časovima kada se želi izvršiti analiza treninga.

Jasno je da ovaj univerzalni protokol ili posmatrački list za praćenje kvaliteta sportskog treninga treba da posluži samo kao ideja a da ga svaki pojedinac zainteresovan za primenu modifikuje ili nadogradi shodno svojim potrebama imajući u vidu specifičnosti sporta u kojem ga primenjuje.

LITERATURA

Baćanac, Lj. (2003): Psihološko pedagoški aspekti rada sa decom u sportu: Dečiji sport od prakse do akademske oblasti, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.

Ditrih, S. (2003): Amt für Volksschule und Kindergarten. Thurgau, Schweiz.

Malacko, J. (1986): Osnovi sportskog treninga. Sportska knjiga, Beograd.

Perić, D. (2000): Projektovanje i elaboriranje istraživanja u fizičkoj kulturi. Autor-sko izdanje, Beograd.

Radojević, J. i Jevtić, B. (2003): Značaj edukacije za rad sa decom i adolescentima u sportu: Dečiji sport od prakse do akademske oblasti. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.

Stančev, S. (2003): Determinisanje strukture ocene izvođenja praktičnog predavanja iz predmeta metodika nastave fizičkog vaspitanja na učiteljskom fakultetu u Vranju. Okrugli sto metodičara nastave fizičkog vaspitanja - saopštenje, Novi Pazar.

Višnjic, D., Jovanović, A. i Miletić K. (2002): Teorija i metodika fizičkog vaspitanja. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu.

AN INSTRUMENT FOR THE FOLLOWING AND THE EVALUATION OF THE QUALITY OF SPORT TRAINING

ABSTRACT

The idea of this paper work is to point out the importance of methodical following and evaluation of the training quality which is going to be done (executed) through one clear procedure consisted of polystructural criterias. Thus, the idea is to reduce the influence of subjectivity during the evaluation and observation by cutting and reducing the contents into a smaller fragments so that the qualities and the defects of the training will be observed more objectively. It means that the observer can be exclusively an educated and highly competent person extremely updated to the problems involving this matter. In that case the observer will be able to get to some reliable results thanks to an instrument of the observing technique in physical education-an observing list.

Key Words: instrument, an observing paper, evaluation, quality, sport training.