

Dr Rašid Hadžić

Dr Duško Bjelica

Crnogorska sportska akademija, Podgorica

USMJERAVANJE, SELEKCIJA I PROGRAMIRANI RAD PREDSTAVLJAJU IMPERATIV USPJEHA U ALPSKOM SKIJANJU

UVOD

Proučavajući problem selekcije, susrijećemo se s različitim shvatanjima i gledištima stručnjaka i naučnika. Jedna grupa stručnjaka zastupa tz. «teoriju talenata», koji tvrde da su odlučujući faktor za razvoj sportiste naslijeđene predispozicije uz mali obim rada. Druga grupa stručnjaka zastupa gledište, pripisujući odlučujuće značenje treningu, nastojeći pronaći najefikasnija sredstva i metode treninga. Treću grupu čine stručnjaci koji smatraju da je najpovoljniji put do visokih rezultata povezivanje talenata sa svrsishodnim trenažnim radom.

Bez obzira na različita gledišta među sportskim stručnjacima i trenerima, sve češće se ukazuje na potrebu pronalaženja sposobne djece za sportske aktivnosti, uz istovremeno utvrđivanje naučnih metoda za njihovu selekciju.

Posmatranja i analize vrhunskih sportista pokazala su da se takmičari, koji postižu najbolje rezultate u pojedinim sportovima, znatno razlikuju po svojim sposobnostima i tjelesnim osobinama. To znači da svaki sport traži određenu, specifičnu strukturu čovjekovih sposobnosti i kvalitete, koje su optimalne za postizanje vrhunskih rezultata. Za vrhunski sport je vrlo značajno da se mladi sportisti bave onim sportom, za koji su najviše obdareni. Alpski skijaši najbolje rezultate postižu između 20 i 25 godine. Da bi postao vrhunski sportista od početnika, potrebno je 10-15 godina, što ukazuje da se ranim usmjeravanjem i selekcijom omladine za alpsko skijanje mora početi vrlo rano. Rano usmjeravanje na alpsko skijanje ne uslovljava težnja za postizanje vrhunskih rezultata već sve brži fizički i psihički razvoj današnje omladine.

U procesu ranog usmjeravanja značajnu ulogu igra i faktor da se jedino u ranoj mladosti, oko sedme godine, značajno utiče na razvoj brzine i koordinacije djeteta a preko različitih navika kretanja na razvoj njegove inteligencije. Pri usmjeravanju mora se misliti na takvo usmjeravanje koje najbolje poštuje zakonitosti dječijeg svestranog biološkog, psihološkog i socijalnog razvoja. Selekcija i usmjeravanje nadprosječne djece u odnosu na svoje morfološke karakteristike i bazične motoričke sposobnosti potrebna je iz razloga što nivo prosječno stečenih sposobnosti u periodu poslije 11 godine života ne ukazuje na mogućnost postizanja boljih rezultata u životnoj dobi između 18-20 godine, kada se postižu vrhunska dostignuća u sportu. Kada se radi o razvijanju pojedinih motoričkih sposobnosti, važno je reći da sve bazične motoričke sposobnosti treba razvijati kod djece podjednako.

KARAKTERISTIKE RANOG USMJERAVANJA

Prema alpskom skijanju, kao izrazito tehničkoj disciplini, djeca se počiju usmjeravati veoma rano, još u petoj godini starosti. U ovom vremenu dijete nastoji sve da uradi samo i neprekidno je aktivno. Zahvaljujući tome, ovladava s jedne strane mnogim finim pokretima, a s druge, kod njega se izražava razvoj intelektualnih sposobnosti. Ova neprekidna aktivnost djeteta predstavlja sveobuhvatno usavršavanje djeteta i regulaciju uticaja različitih nervnih centara. Sposobnost održavanja ravnotežnog položaja koji je veoma bitan za skijanje kako u statičkim tako i u dinamičkim uslovima relativno je dosta dobro razvijen kod djece ovog uzrasta. Kardiovaskularni sistem kod ovog uzrasta je dobro prilagođen zahtjevima organizma u razvoju. Ako kod djece ne razvijamo motorička znanja, posebno ona povezana s koordinacijskim i motoričkim počecima do desete godine. To kasnije ne možemo popraviti. Ono što je zakašnjelo u ranijim dječijim godinama, uglavnom se ne može nadoknaditi kasnije, ni intenzivnijim radom.

Od šeste do devete godine dijete treba dobro da ovlada osnovama tehnike skijanja. Od desete do četrneste godine djeca se mogu praktično naučiti sve. Dijete na snijegu u početku neka igra i neka se zabavlja. Pri prvim koracima na skijama djecu ne treba opterećivati uvježbavanjem pravilnog izvođenja tehničkih elemenata. U njihovom uzrastu skijanje treba da bude spontana igra sa ciljem otkrivanja ljepote bijelog sporta. Ono postaje sposobno za savladavanje složenih skijaških veština oko šeste godine, zahvaljujući razvoju intelektual-

nih i tjelesne sposobnosti. Kod tih početaka za djecu je važan izbor opreme koja mora biti lagana i kvalitetna. Obzirom da dijete u početku najbolje uči imitiranjem, stoga je poželjno da najmlađe treniraju učitelji koji su uglavnom dobri i demonstratori.

Na ovom stepenu razvoja mladog skijaša neobično je važna uloga učitelja. Učitelj mora biti uzor koji će inspirisati učenika da ga pokuša dostići. Takav stimulans na učenika mnogo bolje djeluje nego teoretska objašnjenja određenih skijaških likova. Zbog toga bi u ovoj fazi obrazovanja budućih šampiona s učenicima trebali da rade najbolji treneri koji znaju na jednostavan način da prenesu učenicima svoje iskustvo.

OBLICI IZBORA

Prvi izbor i buduće selekcioniranje su dinamički procesi koji se konstantno dopunjuju novim naučnim, stručnim i praktičnim saznanjima. Pod pojmom selekcije u sportu se podrazumijeva optimalni odabir i usmjeravanje potencionalnog sportiste za određenu sportsku aktivnost. Selekcija, mora biti usmjerena na izbor pojedinaca koji posjeduju optimalne antropološke sposobnosti i karakteristike od kojih zavisi postizanje visokih rezultata u određenim sportskim granama ili disciplinama. Iz teorije su poznati slijedeći oblici izbora:

1. spontana odluka pojedinca;
2. subjektivna odluka stručnjaka, koji sam traži talentovanu djecu;
3. kombinacija iskustva i rezultata specifičnih testova;
4. interdisciplinarni način s testovima i mjerenjima od motorike, funkcionalnih sposobnosti, morfoloških karakteristika, kognitivnih sposobnosti, konativnih karakteristika i drugih na osnovu jednačine specifikacije i temeljnih istraživanja poznatih sposobnosti, potrebnih za uspjeh u vrhunskom skijanju.

Izbor potencijalnih skijaša kreće se kako je već naprijed rečeno od prvog prema četvrtom kriterijumu. Međutim, treći i četvrti oblik dominiraju i sve se više primjenjuju u praksi. Pri izboru testova oslanjamo se na više istraživanja koja su pokazala koje osnovne i savlađivanju specifične motoričke sposobnosti mora imati dobar skijaš. Uspješnost koju dijete iskazuje pri savladavanju tehnike skijanja, te određene morfološke i motoričke sposobnosti, smatraju se odlučujućim kriterijima za selekciju omladine za treniranje alpskog skijaša. U razdoblju od 9 do 12 godine treba konačno ocijeniti nadarenost i perspektivnost djece koja bi trebala ostati u redovima alpskih skijaških takmičara.

Najbolje mjerilo na osnovu čega možemo konstatovati njihov kvalitet su rezultati postignuti na takmičenjima. Do sada se pokazalo da su mnogi vrhunski alpski skijaši osvajali najbolja mjesta u kategoriji cicibana, pionira i omladinaca. Takav pobjednički trend je najbolji pokazatelj nadarenosti budućeg vrhunskog takmičara.

PROGRAMIRANI RAD

Alpsko takmičarsko skijanje napredovalo je toliko da je borba za prestiž u sve četiri discipline (spust, slalom, veleslalom i superveleslalom) iscrpljujuća. Bez obzira na disciplinu, za postizanje uspjeha i izbjegavanje povreda skijaš mora biti dobro fizički pripremljen. Alpsko skijanje je bez sumnje jedna od malobrojnih sportskih aktivnosti koja zahtijeva najoptimalniju sintezu tjelesnih, psihičkih i socijalnih sposobnosti u te njihovu aktualizaciju u trenutku sportskog nastupa

Danas više nije tajna, fizički pripremljeni skijaši skijaju uspješnije i s većim zadovoljstvom. Oni su, što je najvažnije, sigurniji na snijegu. Da bi mogao izdržati opterećenja u toku dana na skijama, skijaš mora biti dobro fizički pripremljen. Dakle, fizička priprema zauzima značajno mjesto u sistemu treninga alpskih skijaša. Svako kretanje ili tjelesna vježba vrši se određenim intenzitetom. Ovaj stepen izražen je izvjesnom snagom, brzinom, izdržljivošću. Ta aktivnost u koliko se ponavlja, utiče znatno na čovjeka, dolazi do razvoja bazičnih sposobnosti organizma: snage, izdržljivosti, brzine, okretnosti, spretnosti i gipkosti. U cilju razvoja bazičnih sposobnosti sportista koristi se veliki broj raznih vježbi za snagu, za izdržljivost, za brzinu itd.

Alpsko skijanje je izrazito tehnička disciplina, posebno zbog toga jer je skijanje prilično neobičan oblik gibanja, te prije nego što se čovjek počne baviti skijanjem kao takmičarskim sportom mora se naučiti skijati. Kad skijaš-takmičar savlada osnove tehnike alpskog skijanja, trening na snijegu usmjerava se na realizaciju tehnike u takmičarskim uslovima: vođenje skija po najkraćoj putanji kroz postavljena vrata, prilagođavanje promjenama ritma i postepenom povećanju tempa odnosno brzine vožnje kroz vrata. Sve te zahtjeve lako će savladati samo oni takmičari koji su savladali tehniku alpskog skijanja i koji su fizički dobro pripremljeni.

Alpski skijaš tokom godine upražnjava i druge sportske aktivnosti koje su planski izabrane u cilju održavanja forme. U obzir dolaze samo one aktivnosti

koje aktiviraju određenu muskulaturu, koje na određen način opterećuju krvotok, koje utiču na razvoj onih sposobnosti, koje su tipične za alpskog skijaša i koje mu omogućavaju da postigne što bolje rezultate na takmičenjima. Alpsko skijanje je takav sport koji iziskuje ozbiljan i planski trening tokom čitave godine. Kada govorimo o treningu skijaša tokom čitave godine, pri tom mislimo i na period za vrijeme ljeta i jeseni.

Kontinuirani trening predstavlja osnov uspjeha u alpskom skijanju. Najtalentovaniji su svjesni da nadarenost predstavlja jedino bolju startnu osnovu, a sve ostalo zavisi od dobro programiranog i neprekidnog procesa treniranja, pri čemu se nivo opterećenja povećava iz godine u godinu.

Sve značajniju ulogu u alpskom skijanju ima nauka. Opšti trend razvoja vrhunskog sporta u svijetu i kod nas usklađen je s uvođenjem naučnih spoznaja i njihova uključenja u već postojeću teoriju i praksu treniranja. Pri tome je traženje faktora koji uslovljavaju uspješnost u alpskom skijanju, osnov planskog rada za postizanje vrhunskih rezultata. Iz mnoštva postojećih faktora koji odlučuju o sportskim rezultatima, mogu se izdvojiti najznačajniji. Takođe, potrebno je odrediti metodologiju na koji način ćemo ih mjeriti. Mogućnost da se na osnovu mjerenja isplaniraju treninzi i da se prema njima odredi svrsishodnost ili nesvrsishodnost primijenjenih postupaka treniranja, te veličina greške, predstavlja jedan od osnovnih obilježja naučnog pristupa sportu. U ovom slučaju alpskog skijanja.

LITERATURA

1. Vogrinec, T.: Križajeva škola smučanja NISRO «Oslobođenje» Sarajevo 1982.
2. Ilić, B.: Selekcija, tehnika i proces treniranja mladih u alpskom smučanju. Fizička kultura, Beograd 1980.
3. Jankelić, J.: Program jugoslovenske alpske škole smučanja, Fizička kultura 1, Beograd 1977.
4. Kurelić, N.: Dva osnovna puta u smučarskoj obuci dece početnika. Fizička kultura, Beograd 1966.
5. Kamenković, L.J.: Postupak pri obuci početnika u alpskom smučanju, Fizička kultura 1977.
6. Matković, B.: Skijanje-sport djece predškolskog uzrasta. Fizička kultura 1984.
7. Malacko, J.: Osnove sportskog treninga. Novi Sad 1991.
8. Petrović, K., J. Šmitek, M. Žvan: Put do uspjeha, Ljubljana 1984.
9. Zenon, V: Sistem sportskog treninga, Beograd 1978.