



# Učenik koji uči od lošeg instruktora i sam će postati loš

**Mnogi ljudi vježbaju mjesecima, pa i godinama, a da nema poželjnih promjena, kao ni većih rezultata rada. To je i zbog toga što te osobe ne znaju kojim bi naporom trebalo vježbati**



**David "Sensei"  
Stainko,  
prof. kineziologije**

Fenomen ekspanzije različitih borilačkih vještina i borilačkih sportova, širom svijeta takvog je intenziteta da ga je teško objasniti i psiho-

lozima, sociolozima, sportskim novinarima... Upravo zbog te ekspanzije različitih borilačkih vještina i sportova, u proces edukacije i obuke osoba putem vježbanja ili trenažnog procesa, uključeni su mnogi stručnjaci. Nažalost, među mnogim kvalitetnim stručnjacima, majstorima borilačkih vještina ili trenerima borilačkih sportova, ima i onih koji ne poznaju ili ne poštuju osnovne principe metodike obučavanja u borilačkim vještinama.

## Osnove

Kako bi proces vježbanja bio u funkciji zdravlja, mora biti programiran, znači znanstveno utemeljen. Ukoliko bi vježbanje bilo prepušteno slučaju odnosno ne bi bilo programirano i stručno vođeno, taj proces može ljudskom zdravlju biti jednako štetan koliko je inače koristan. Činjenica je da ni svaki programirani rad ne mora biti u funkciji zdravlja. To se često može primijetiti u treningu sportaša borilačkih sportova, kada ciljevi nisu unapređivanje zdravlja, nego isključivo sportski rezultat.

Prvi bitan uvjet pravilnog načina vježbanja je u preciznom utvrđivanju cilja ili svrhe vježbanja i to na način da cilj bude primjeren trenutnim mogućnostima pojedinca. Svakog vježbača tako treba najprije podvrgnuti točno određenom početnom

testiranju kako bi se precizno odredilo njegovo trenutno stanje. Takvo testiranje je nužno za ispravno programiranje i vođenje trenažnog procesa, jer nam pomaže da za svakog pojedinca precizno odredimo njegovo odstupanje od poželjnih kriterija ili normi. Ukoliko nam početno stanje određenog pojedinca koji se podvrgava trenažnom procesu, kao i njegovo odstupanje od poželjnih kriterija ili normi nije poznato, vježbanje postaje besciljno, a u značajnoj mjeri i opasno.

Kada smo utvrdili početno stanje pojedinca te izračunali i odredili njegovo odstupanje od poželjnih kriterija ili normi, a koje su nužno potrebne za uspjeh u pojedinoj borilačkoj vještini ili sportu, krećemo s programiranjem trenažnog procesa. Najprije se precizno moraju odrediti ciljevi i svrha trenažnog procesa, kako bi se prema tome



mogla odrediti količina rada odnosno broj treninga u tjednu. Također, treba odrediti i broj treninga dnevno, kao i samo trajanje.

Za svakog pojedinca treba precizno izračunati potreban intenzitet rada, a to je, zapravo, napor koji će izazvati najbolje transformacijske procese tj. promjene na tijelu trenirane osobe kojima će se ostvariti zacrtani cilj. Određivanje intenziteta trebala bi biti svakodnevna rutina instruktora. Nije dovoljno da se neka osoba samo bavi vježbanjem, a da ne zna koliko i kako. Mnogi ljudi vježbaju mjesecima, pa i godinama, a da nema poželjnih promjena, kao ni većih rezultata rada. To je i zbog toga što te osobe ne znaju kojim bi naporom trebalo vježbati.

Instruktor - stručnjak treba težiti tomu da pronađe optimalno opterećenje za svakog pojedinca koji se podvrgava trenajnom procesu ili tjelesnom vježbanju. Svakako će mu u tome pomoći i osnovni princip, a to je, princip postupnosti. Princip postupnosti nalaže da se svakoj osobi prema njenim trenutnim sposobnostima postepeno povećava kako intenzitet rada na treningu, tako i količina rada tj. broj treninga. Na taj način će intenzitet vježbanja biti uvijek pravilno doziran, a i instruktor će lakše moći pratiti informacije o efektima rada te korigirati vježbanje prema aktualnom stanju i potrebama svakog pojedinca, kako bi se ostvario zacrtani cilj. Važno je napomenuti da normalni biološki sistemi ne mogu podnositi kontinuirano veliki volumen rada. Ispravno vježbanje kojim se utječe na motoričke i funkcionalne sposobnosti počiva na fiziološkim osnovama međusobnog djelovanja opterećenja i oporavka.

### **Planski programirana tjelesna aktivnost**

Pod pojmom vježbanja ili treninga, smatra se planski programirana tjelesna aktivnost tj. priprema pojedinca koja se dijeli na fizičku, tehničko-taktičku, teoretsku, te psihološku (moralno-voljnu) pripremu. Fizička priprema pojedinca u prvom redu, obuhvaća proces razvoja njegovih psihomotornih i funkcionalnih sposobnosti. Dijeli se na opću fizičku pripremu, kojoj je zadatak opći razvoj pojedinca ili sportaša te specijalnu fizičku pripremu, koja je usmjerena na razvoj sposobnosti i osobina koje karakteriziraju određenu borilačku vještinu ili sport. Bez obzira o kojem se vidu fizičke pripreme radi

, ona će biti tretirana u sklopu razmatranja razvoja pojedinih psihomotornih sposobnosti: razvoj snage, brzine, preciznosti, okretnosti, fleksibilnosti i ravnoteže.

Brzina je sposobnost izvođenja jednog pokreta u što kraćem vremenu odnosno izvođenje što veće frekvencije istih ili različitih pokreta u određenom vremenu. Brzina je psihomotorna sposobnost čiji je koeficijent urođenosti oko 90 posto. Iz tog razloga opravdano postoji općenito mišljenje da je vrlo mala mogućnost djelovanja na razvoj ove sposobnosti. Na razvoj brzine može se utjecati kod mlade osobe tj. kod djeteta starosti do deset godina, a kasnije se može utjecati na brzinu jedino učestalim usavršavanjem tehnike do automatiziranog savršenstva. Tu zasigurno pomaže i razvoj snage, a od svih vidova razvoja snage za borilačke vještine i sportove najvažniji je nivo repetitivne i eksplozivne snage.

Preciznost je sposobnost veoma važna u borilačkim vještinama, a zahtjeva da se u stotinki sekunde analiziraju informacije kao lokalizacija cilja, njegova udaljenost, njegovo gibanje i vrijeme koje je potrebno da bi se do njega došlo.

Razvoj ravnoteže ovisi o funkciji vestibularnog aparata, pa je veoma teško utjecati na njen razvoj. U praksi ova sposobnost očituje se u sposobnosti da se ravnoteža ne gubi i sposobnosti da se ravnoteža što prije uspostavi.

Razvoj okretnosti možemo podijeliti prema nekoliko njezinih vidova koje egzistiraju kao koordinacija ruku, nogu, trupa, koordinacija u ritmu, brzina izvođenja složenih motoričkih zadataka, brzina učenja novih pokreta, reorganizacija stereotipa i agilnost. Mnoge borilačke vještine, kao i sportovi, postavljaju visoke zahtjeve na ovu sposobnost pa se tijekom treninga zahtjeva rad i na razvoju opće i na razvoju specijalne koordinacije.

Pod pojmom razvoja fleksibilnosti smatra se sposobnost izvođenja gibanja s velikom amplitudom, pa je ona to veća što je veća amplituda nekog kretanja. Ova sposobnost jedna je od elementarnih za vježbanje borilačkih vještina. Razvijanje fleksibilnosti ne predstavlja neki veći problem, pogotovo ako se s vježbanjem započne već u dječjem uzrastu.

Za visoki stupanj majstorstva, kao i velika sportska dostignuća pojedinca u borilačkim vještinama ili borilačkom sportu, prvenstveno su važne njegove fizičke

predispozicije i crte ličnosti. Mnoge mlade osobe vježbajući u borilačkim centrima, nakon izvjesnog vremena, kada uvide da ne mogu u kratkom vremenu savladati naprednu tehniku tj. steći majstorstvo ili sportski rezultat poput starijih članova, odustanu od vježbanja. Potrebno je da osoba vježba oko tri godine kako bi stekla tek određeni prvi nivo majstorstva ili započela ostvarivati neki sportski rezultat. Svakoj, a posebno mladoj osobi, instruktor borilačkih vještina ili borilačkog sporta, moraju ukazati na strpljenje u radu, ukoliko se želi ostvariti određeni cilj.

### **Priprema**

Tehničko-taktička priprema u borilačkim vještinama i sportovima sadržava obuku pojedinca u tehnici i taktici, kako same osnovne aktivnosti pojedine vještine ili sporta, tako i druge oblike vježbanja koja utječu na njen razvoj. Ova je vrsta pripremljenosti jedna od najvažnijih i u vježbanju pojedine borilačke vještine i u ostvarivanju dobrog sportskog rezultata. Uz tehničko-taktičku pripremu posebno je važna i psihološka priprema.

Psihološka priprema odnosi se na neposredni i dugoročni opći i specifičan način vježbanja ili trening u kojem se planski djeluje na motivaciju, formiranje crta ličnosti i adaptaciju na stresne situacije. Teoretska priprema također ulazi u okvir cjelokupne pripreme vježbača ili sportaša, iako u njoj ne zauzima toliko važno mjesto kao ostali vidovi pripreme. Teoretska priprema važnija je instruktorima kako bi si olakšali podučavanje vježbača ili sportaša.

Svako vježbanje ili trening, bez obzira na zadatke i specifičnosti ima nekoliko dijelova koji slijede jedan iza drugog da bi se zadovoljili principi postepenosti fizičkog, intelektualnog i emocionalnog opterećenja te principi promjenjivosti obima i intenziteta tih opterećenja. To su uvodni, pripremni, glavni i završni dio.

Uvodni dio treninga započinje nakon postrojanja, pozdravljanja i informiranja o osnovnim zadacima koje treba riješiti tijekom treninga. On traje od pet do deset minuta, kada vježbači započinju najprije lagano hodati nakon čega slijede razni oblici trčanja, razni poskoci, primjena određenih igri, da bi završio brzim trčanjem na kratkim dionicama. Pripremni dio ima za zadatak pripremiti organizam vježbača za one napore ili aktivnosti koje



u sadržaj glavnog dijela treninga. Ovaj dio treninga traje različito, a zavisi o intenzitetu glavnog dijela treninga, dužini treninga i njegovoj osnovnoj karakteristici. Za trening trajanja od 90 minuta, on traje obično od 20 do 30 minuta, dok za dvosatni trening traje 30 minuta.

U glavnom dijelu treninga rješavaju se osnovni zadaci treninga. Glavni dio treninga se najčešće dijeli u dva dijela, i to zbog ostvarivanja osnovnih ciljeva i zbog razbijanja monotonosti treninga. Trajanje glavnog dijela ovisi o trajanju kompletnog treninga tj. ako trening traje 90 minuta onda je njegovo trajanje od 50 - 60 minuta, a ako traje 120 minuta onda je njegovo trajanje 70 - 80 minuta. Posebno je potrebno u dvosatnom treningu da glavni dio treninga bude podijeljen u dva različito koncipirana djela.

U završnom dijelu treninga koji traje oko deset minuta osnovni je zadatak smirivanje organizma (vraćanje funkcija pojedinih sistema na normalu), relaksacija, analiza treninga i diskusija o njemu.

Problem organizacije treninga vezan je uz zadatke koje treba u okviru tog treninga izvršiti i različitošću kategorija vježbača (uzrasnih, spolnih, po njihovom znanju tj. po pojasu).

### **Osnovne mogućnosti organizacije rada na treningu**

Četiri su osnovne mogućnosti organizacije rada na treningu u praksi: frontalni, grupni, individualni i kombinirani način rada.

Frontalni način rada je onaj u kojem svi vježbači rade iste vježbe i izvršavaju iste zadatke, a koristi se uglavnom u radu s istim uzrasnim, spolnim ili po znanju istim skupinama. Takav način rada kod nekih instruktora je vrlo čest, jer je on jedini koji poznaju i primjenjuju ga, bez obzira što u skupini na treningu imaju djecu, odrasle, žene, naprednije vježbače tj. majstore i početnike. Naravno da frontalni rad s takvom mješovitom grupom vježbača ne može dati posebno dobre rezultate. Frontalni trening ima smisla samo ako trener raspolaže homogenim skupinama vježbača ili sportaša.

Grupni način rada je takav oblik rada u kojem trener vježbače raspoređuje u dvije ili više grupa zbog adekvatnijeg pristupa različitim kategorijama, zbog pomanjkanja većeg broja sprava, zbog mogućnosti korištenja asistenata (voditelja pojedinih



grupa), zbog rješavanja dva ili više osnovna cilja (jedna grupa izvodi kate, druga vježba tehniku, a treća radi sparing). Grupni rad je posebno poželjan u situacijama kada trener mora istodobno raditi s nekoliko različitih kategorija vježbača, ili kada istovremeno rješava u jednom treningu nekoliko osnovnih zadataka. Grupni rad ima i jednu slabu stranu, osim što je općenito slabiji od individualnog rada, a ta je što jedna grupa svojim radom privlači pažnju druge grupe pa je nešto slabija koncentracija vježbača na rad.

Individualni način rada na treningu najkvalitetniji je oblik rada. Kod takvog rada svaki pojedinac provodi svoj program rada neovisno o drugima a trener ga samo kontrolira, nadopunjuje i motivira. Zbog potrebe stvaranja individualnih programa (za više vježbača istovremeno) ovakav rad je najteže organizirati. Ovakav način rada posebno je primjenjiv u treningu vrhunskih sportaša ili naprednijih vježbača. U praksi individualan oblik rada kombinira se obično s grupnim ili frontalnim radom u kojem instruktor pojedincu posvećuje oko pet do deset minuta, a što ovisi o broju vježbača na treningu.

Kombinirana metoda rada je takva metoda koja u sebi sadržava kombinaciju grupnog, frontalnog i individualnog rada i zbog toga je vrlo povoljan za praksu.

### **Uloga instruktora**

U dugotrajnom procesu sportske specijalizacije ili usmjeravanju ka majstorskom zvanju na vježbača će djelovati različiti

činitelji, od kojih je najosnovniji i najvažniji - njegov instruktor ili trener. Utjecaj instruktora na vježbača ili sportaša može biti toliki da ovaj u pojedinim trenucima postaje određena kopija svog instruktora. Upravo iz tog razloga ne može biti svejedno kakva je osoba trener, pogotovo kada se radi o instruktoru koji odgaja osobe koje prije ili kasnije mogu ovladati određenim "smrtonosnim" znanjima i tehnikama iz borilačkih vještina.

Osnovni uvjet uspješnog instruktora je da odlično poznaje borilačku vještinu ili borilački sport koji podučava. Također, poželjno je i da instruktor bude uvijek u treningu i dobro fizički pripremljen te da ima određeni stupanj obrazovanja kao i da se učestalo usavršava. Tako primjera radi, dobar instruktor bi morao imati znanja iz didaktike, metodike treninga, anatomije, fiziologije, psihologije, sportske medicine, biomehanike, kineziologije, statistike, farmacije, itd. Svaki dobar instruktor prije svega mora svojim primjerom ukazati na poželjno ponašanje kao i ispravan način života.

Da bi pojedini majstor bio uspješan instruktor mora imati i određene kvalitete kao visok stupanj inteligencije, visoku sposobnost uvjeravanja i motiviranja, da pokazuje osobine vođe, da se zalaže za prosperitet svojih učenika - vježbača ili sportaša, da realno procjenjuje svoju vrijednosti i vrijednost svojih učenika, da teži ka usavršavanju, te da se svojim radom nameće kao stručnjak kako svojim učenicima tako i drugim instruktorima. Na takvim temeljima dobar instruktor



gradi uspjeh svojih vježbača ili sportski uspjeh, kao i uspjeh svojeg kluba, svoje škole tj. borilačkog centra.

Dobrog instruktora može se prepoznati i po činjenici da se on priprema za vođenje treninga, a što znači da ima precizno razrađen plan i program rada. Takav instruktor će vjerojatno imati i određene zabilješke, kojima se služi kako bi se eventualno podsjetio na određene tehnike koje je planirao odraditi i pokazati na treningu.

Dobar instruktor vodit će računa i o preciznom vremenu za svaku fazu treninga. Također, neće skretati sa zadanog plana treninga, i znat će ostvariti zadani cilj. Drugim riječima, dobar instruktor neće prepustiti trening slučaju, već će imati programirani plan rada, koji će uspješno voditi ka ostvarivanju zadanog cilja.

Potrebno je i da instruktor prati i provjerava puls tj. srčanu frekvenciju vježbača te na taj način vodi računa o optimalnom intenzitetu vježbanja. Tako primjera radi ako imamo vježbača od 20 godina starosti, njegova granična srčana frekvencija bi se izračunala tako da bi se od maksimalne srčane frekvencije od 220 otkućaja u minuti, oduzele njegove godine starosti ( $220 - 20 = 200$ ), a optimalan intenzitet vježbanja za tu osobu ako od tih 200 oduzmemo još 25, što bi značilo 175 srčanih otkućaja u minuti. Pulsmetar (monitor otkućaja srca) je poželjan ali nije i nužan. Srčani puls (srčani otkućaji) lako se mogu izmjeriti i pritiskom prsta ruke (palpacijom) na vratnu žilu kucavicu (arteriju) vježbača ili na zapešću ruke

vježbača. Obično se mjeri u pola minute pa se dobiveni broj pomnoži s dva, kako bismo dobili broj otkućaja u minuti.

Dobrog instruktora možete prepoznati i po činjenici što se on nikada neće hvaliti svojim uspjesima, a neće niti omalovažavati druge instruktore ili druge borilačke

### **Dobar instruktor uvijek će govoriti kako on još ima puno toga za naučiti, usavršiti i učiniti. Loš ili lažni instruktor, kazat će da sve zna i da mu je sve poznato**

vještine ili sportove. Takav će se instruktor nametnuti drugima svojim znanjem te svojom vještinom, a ako procijeni da mu negdje nije mjesto, jednostavno će otići bez svađe ili polemike s drugima.

Dobar instruktor nikada neće priječiti svojim učenicima da odu od njega kod nekog drugog instruktora, ukoliko oni to požele, bez obzira koliko je uložio volje i truda, vremena, znanja ili utrošio svojih novaca u obrazovanje i napredak svojih učenika. On će uvijek poštivati njihovu želju za odlaskom ili za nekim novim znanjima.

Dobrog instruktora neće interesirati vaša boja kože (rasa), spol, dob, vaša vjerska opredijeljenost ili financijsko stanje, već isključivo vaša želja i motiviranost za učenjem i vježbanjem određene borilačke vještine ili borilačkog sporta.

Dobrog instruktora možete prepoznati i po činjenici što je on uvijek vrlo ljubazan u ophođenju s drugim osobama. Nemojte se prevariti i misliti kako se tu radi o slabosti, upravo suprotno. Dobar instruktor vlada svojim emocijama, te kontrolira svoju borbenu čud, i ne dozvoljava da njime ovlada njegov ego, taština, ili nekontrolirana agresivnost.

Bez obzira na uvjete rada, ili na trenutnu slabiju financijsku situaciju u borilačkoj vještini ili borilačkom sportu koji podučava, dobar instruktor uvijek će biti uspješan u svom radu. Dobar sensei (sifu, guru) ili instruktor u svojim će centrima, od svojih učenika ili sportaša, učiniti dobre ljude i šampione. Loši ili lažni sensei ili instruktore to neće, jer jednostavno to nisu u stanju učiniti.

Dobar instruktor uvijek će govoriti kako on još ima puno toga za naučiti, usavršiti i učiniti. Loš ili lažni instruktor, kazat će vam kako on sve zna i kako je njemu sve poznato. Nažalost, učenik od lošeg učitelja - instruktora, i sam će postati loš.

Zato odabir pravog učitelja-instruktora tj. odabir dobrog dojoa ili borilačkog centra je od velike važnosti za budući razvoj sportaša. Koliko god je teško početniku ili nekoj mladoj osobi ili djetetu, pronaći dobrog instruktora za pojedinu borilačku vještinu ili borilački sport, isto je tako teško i dobrom instruktoru pronaći učenika-vježbača ili sportaša velikog potencijala.

U onim slučajevima kada se to dogodi, njihovom napretku gotovo da nema limita. Tada, i na tom mjestu, nastaju vrhunski majstori i vrhunski sportaši. ■

SLOVENIJA  
Ljubljana



HRVATSKA

Bjelovar  
Dubrovnik  
Osijek  
Pula  
Rijeka  
Sisak  
Slavonski Brod  
Split  
Varaždin  
Zadar  
Zagreb



Tjelesna zaštita



Tehnička zaštita



Prijenos i prijevoz novca



Detektivska agencija



Protupožarna zaštita

