

Tonči Mikac
Zoran Jagić
Anica Buhin
Josip Skorić
Miloš Ponjavić
Renata Šimunkova
Vojko Pavlović
Franc Gornik

Priručnik za organizaciju kuglačkog kampa



**PROMOTION OF SPORT AMONG
CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





**PROMOTION OF SPORT AMONG
CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**

PRIRUČNIK ZA ORGANIZACIJU KUGLAČKOG KAMPA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne znači odobravanje sadržaja koji odražava samo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

PRIRUČNIK ZA ORGANIZACIJU KUGLAČKOG KAMPA

Nakladnik:

Hrvatski kuglački savez
Ilica 37/I, Zagreb

Za nakladnika:

Dr. sc. Tonči Mikac, predsjednik HKS-a

Urednik:

Dr. sc. Tonči Mikac

Autori:

Tonči Mikac
Zoran Jagić
Anica Buhin
Josip Skorić
Miloš Ponjavić
Renata Šimunkova
Vojko Pavlović
Franc Gornik

Grafičko oblikovanje:

Tonči Mikac

© Sva prava zadržavaju autori (hrvatski.kuglacki.savez@gmail.com)

Tisak:



**PROMOTION OF SPORT AMONG
CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**

**Tonči Mikac
Zoran Jagić
Anica Buhin
Josip Skorić
Miloš Ponjavić
Renata Šimunkova
Vojko Pavlović
Franc Gornik**

PRIRUČNIK ZA ORGANIZACIJU KUGLAČKOG KAMPA

Zagreb, 2022.

SADRŽAJ:

PREDGOVOR	xii
1. UVOD	1
1.1. Sport među djecom i mladima	1
1.2. Sportski kampovi	2
2. KUGLANJE KAO SPORT	5
2.1. Povijest kuglanja	5
2.2. Trening kuglanja	7
2.2.1. Osnovni pojmovi	7
2.2.2. Definicija sportskog treninga	10
2.2.3. Primjena znanosti u sportskom treningu	12
2.2.4. Strukturna analiza kuglanja	12
2.2.5. Osnovni tehnički elementi kod kuglanja	13
2.3. Trening tjelesne pripreme	14
3.2.1. Kućni program treninga	14
2.4. Odmor i regeneracija.....	34
2.4.1. Odmor	34
2.4.2. Regeneracija	34
2.4.3. San	35
2.4.3. Relaksacija	35
2.5. Planovi kuglačkih treninga sukladno ciklusima	37
2.5.1. Metodika kuglačkog treninga	37
2.5.2. Modeli kuglačkog treninga	39

3.	ORGANIZACIJA KUGLAČKOG KAMPA.....	41
3.1.	Koraci u organizaciji kampova	41
3.2.	Uvjeti i resursi održavanja kampova	43
3.2.1.	Objekti i oprema u kuglačkim kampovima	43
3.2.2.	Ljudski resursi kuglačkih kampova	44
3.2.3.	Nositelji aktivnosti organizacije kuglačkih kampova	44
3.2.4.	Planiranje aktivnosti na kuglačkim kampovima	44
3.3.	Lokalni kampovi.....	47
3.4.	Edukacija o važnosti bavljenja sportom	47
3.5.	Testovi.....	59
3.5.1.	Testovi tjelesne pripreme za dječake	50
3.5.2.	Testovi tjelesne pripreme za djevojčice	50
3.5.3.	Kuglački test	51
3.5.4.	Primjeri testova s međunarodnih kampova	52
4.	ZAKLJUČAK.....	61

1. UVOD

Pod pokroviteljstvom Europske unije, a u organizaciji Hrvatskog kuglačkog saveza kao nositelja projekta „Promicanje bavljenja sportom među djecom i mladima" i u suradnji s partnerima na provođenju projekta, održani su kuglački kampovi za mlade talentirane kuglačice i kuglače starosne dobi od 14 do 20 godina.

Osnovni zadatak projektnog tima, između ostalog, izrada je Priručnika za organizaciju kuglačkog kampa koji će biti prihvaćen kao koncept sportskih kuglačkih kampova, odnosno kao sustavni način rada s mladim perspektivnim sportašima, kuglačima.

Ovaj priručnik namijenjen je svim dionicima u organizaciji kuglačkih kampova i umnogome će pomoći svim kuglačkim organizacijama kao putokaz za uspješnu organizaciju kuglačkih kampova kako bi unaprijedili svoj rad koristeći sva prethodna iskustva. U priručniku su objavljene osnovne informacije o organizaciji kuglačkih kampova, a analize su pokazale da je velik broj talentiranih, mladih kuglača koji su prošli kroz ovakve programe kampova ostvario vrhunske rezultate u seniorskim kategorijama.

Izrazi koji se u ovome priručniku koriste za osobe u muškome rodu, neutralni su i odnose se na osobe muškoga i ženskoga spola.

1.1. Sport među djecom i mladima

Vrijednost i važnost sporta prepoznata je odavna, pa se latinska izreka *u zdravom tijelu zdrav duh* citira već stoljećima. Bavljenje sportskim aktivnostima, sukladno mogućnostima, označava zdrav stil života. Osim toga, danas se sport vrlo često koristi kao snažno sredstvo prevencije ovisnosti; poput akcija "sportom protiv droge", "da – sportu, ne – drogi" i slično.

Sport je sa svojim različitim pojavnim oblicima sastavni dio ljudske povijesti. Možemo ga sagledavati iz različitih perspektiva te tako i različito tumačiti, a može ga se sagledati i kao mogući zaštitni čimbenik u prevenciji rizičnih ponašanja djece i mladih.

Bavljenje sportom jedan je od važnih čimbenika zdravlja djece i odraslih, ali može postati i uzrokom ozljeda, oboljenja i nezadovoljstva. Igra i sport sastavni su dio života ljudi različite dobi i društvenog položaja. Sport predstavlja opće ljudsko dobro i jedan je od najizrazitijih oblika čovjekove kreativnosti. Sklonost sportskom izrazu ljudskih sposobnosti, želja i zadovoljstvo u širenju granica ljudskih mogućnosti, daju sportu poseban potencijal, što je posebno važno za djecu i mlade. U prošlosti je razdoblje djetinjstva predstavljalo najaktivniji dio ljudskog života. Današnja su djeca zaokupljena računalima, televizijom, stvarima koje ne izazivaju dovoljne podražaje za kvalitetan razvoj mišićno-skeletnog aparata. Prema nekim istraživanjima većina djece nije uopće u stanju podnijeti zahtjeve sportskih igara u kojima participiraju.

Odgojni utjecaj na mlade sportaše imaju treneri i nastavnici koji s njima neposredno rade, roditelji, škola, grupa vršnjaka i okolina. Redovna nastava tjelesne i zdravstvene kulture, koja je dostupna svoj djeci, manje je pod pritiscima ostvarivanja rezultata, za razliku od sportskih klubova u kojima je na prvom mjestu postizanje uspjeha. Opstanak klubova nerijetko je u neposrednoj vezi s postignućima. Stoga treneri i pored svojih znanja i dobrih namjera, pod pritiscima uprava klubova, roditelja i drugih, često u drugi plan stavljaju odgojni rad s djecom. Međutim upravo bi treneri i sportski psiholozi trebali neprestano isticati kako je osnovni cilj sportskih aktivnosti djece i mladih uravnotežen psihofizički razvoj.

Dijete sport privlači zbog zabave, igre i dobrog trenera, a od sporta odbija ga pobjeda kao imperativ, pritisak ambicioznih roditelja, česte ozljede, nedostatan napredak, dosada i ismijavanje. Dijete koje je nezadovoljno sportskim treningom pati od poremećaja raspoloženja, strahova, nesanice, umorno je i popušta u školi. Dijete nije umanjeno odrasli čovjek pa treba poštivati njegove faze sazrijevanja, koje su za svaku osobu različite. Pravilo je da djeca čim kasnije počinju vrhunski natjecateljski trening. Međutim početak specijalizacije i bavljenja pojedinim sportovima sve je raniji.

1.2. Sportski kampovi

Sportski kuglački kampovi trebaju postaviti osnove rada s mladim perspektivnim kuglačima, koje će se zasnivati na planiranju kampova, organiziranju kampova, vođenju kampova i kontroli zdravstvenog stanja, psihološkog stanja, morfološkog razvoja i motoričkih sposobnosti sudionika kampa. Također ogroman značaj na ovim kampovima posvećen je mladima u savladavanju tehnike i taktike kuglanja.

Kod djece treba razlikovati igru, tjelesni odgoj u školi i bavljenje školskim sportom te uključenje u trening vrhunskog sporta. Čim dijete prohoda i polako uspijeva trčkarati, kod nekih se roditelja već javlja ideja o zajedničkom igranju nogometa ili nekog drugog popularnog sporta. No uvod u neku konkretnu sportsku aktivnost za ovako malu

djecu ipak treba biti prilagođen njihovoj zrelosti, tjelesnim mogućnostima i želji za igrom kroz koju oni najviše uče i treniraju svoje vještine. U vidu treba imati i djetetovo psihofizičko zdravlje jer u ovoj osjetljivoj dobi, unatoč svim prednostima koje fizičko kretanje i bavljenje sportom ima, postoji i druga strana medalje. Ako dijete, na primjer, osjeti da ima slabije rezultate od ostalih vršnjaka, može se osjetiti manje vrijednim i nemotiviranim, što nikako ne koristi izgradnji njegova karaktera.

Osim nezrelosti u emocionalnom smislu, bavljenje sportom može dovesti i do tjelesnih ozljeda ako je dijete premoreno ili slučajno nezgodno padne. Istina, takvo što može se dogoditi pri bilo kakvoj bezazlenoj aktivnoj igri. Uz silne obaveze koje imaju u školi, tečaj stranog jezika ili klavira i likovne radionice, sportska aktivnost koja se odabere mora biti neopterećujuća, ona na koju će djeca odlaziti s veseljem, a koja će ih istodobno osloboditi stresa, pozitivno djelovati na opterećenje kralježnice teškim školskim torbama te ih učiti natjecateljskom duhu, timskom radu i, prije svega, stvoriti od malena naviku bavljenja sportom koja će se nastaviti tijekom odrastanja i prerasti u dio svakodnevnog života. Sve ove ciljeve trebalo bi osigurati prilikom organizacije i realizacije sportskih kuglačkih kampova.

Dosadašnja iskustva u organizaciji kampova za mlade kuglaše

Kampovi u organizaciji POSACYP

Nositelj, odnosno koordinator projekta „Promicanje bavljenja sportom među djecom i mladima“, Hrvatski kuglački savez (HKS) u suradnji s partnerima na projektu: Češki kuglački savez (ČKA), Kuglački savez Slovenije (KZS), Kuglaški savez Srbije (KSS) i KK Železiarne Podbrezova (ŠKŽP) organizirao je 2021. i 2022. godine u Otočcu kampove za mlade perspektivne kuglače na kojima su sudjelovali predstavnici pet nacija, partnera na projektu s po šest predstavnika. Svi su predstavnici-polaznici organizaciju kampa i rad u kampu ocjenili najvišim ocjenama. Sudionici, mladi talentirani perspektivni kuglači s ovih kampova su osim tehničko-taktičke obučenosti ponijeli i nezaboravna iskustva druženja u sredini koja je imala sve neophodne uvjete za rad. U kampu sa talentiranom djecom radili su najuspješniji treneri, osvajači brojnih medalja na međunarodnim kuglačkim natjecanjima.

Kampovi u organizaciji svjetske kuglačke federacije

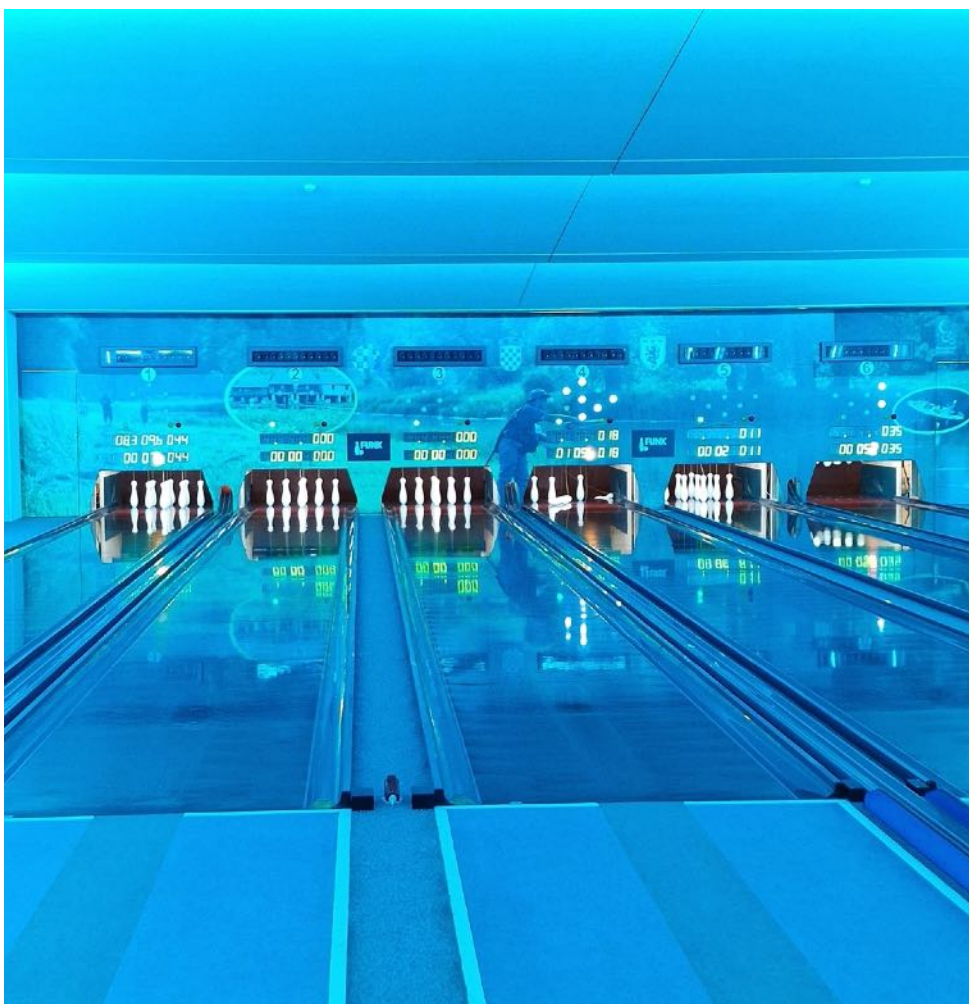
Međunarodna kuglačka federacija u proteklom je desetljeću organizirala kampove za mlade perspektivne kuglače. Prvi kamp organiziran je u Nemačkoj, Rabenberg (2011) uz sudjelovanje talentiranih dječaka i djevojčica iz šest zemalja, zatim u Slovačkoj, Podbrezova (2012), Srbiji, Vrbas (2013, 2014, 2016, 2017), Češkoj, Prerov (2015, 2018) i Mađarskoj, Seged (2019). godine.

Kampovi u organizaciji nacionalnih kuglačkih saveza

Na planu organizacije kuglačkih kampova za mlade perspektivne kuglače, a na osnovi podataka kojima raspolažemo, najviše je napravio Kuglaški savez Srbije, finansijski potpomognut sredstvima proračuna Republike Srbije. Organizacija kampova u Republici Srbiji provodi se neprekidno od 1993. godine.

Kampovi u organizaciji lokalnih kuglačkih subjekata

Kada su u pitanju organizacije lokalnih kuglačkih kampova, ovdje nemamo podataka, ali poznato je da mnoge sredine uspješno okupljaju mlade talentirane kuglače koji tijekom vikenda obavljaju aktivnosti i koje se mogu smatrati dvodnevним kampovima.



2. KUGLANJE KAO SPORT

2.1. Povijest kuglanja

Niz povijesnih činjenica, kao što su npr. društveni sustav, dobrobit, slobodno vrijeme, definira nastanak vrsta sporta. Tijekom vremena su vrste sporta razvijale se vrlo različito. Kada je riječ o mlađim vrstama, poznate su nam čak i godine te osobe koje su izumila sportsku granu (npr. košarku), ali za starije vrste teško je odrediti točno porijeklo i osobu koja je izumila određenu granu sporta.

Kuglanje je sportska igra u kojoj se kuglom kao spravom gađa cilj u obliku čunjeva postavljenih na postolju koje je na određenoj udaljenosti unutar staze. U nekim je jezicima (hrvatski, engleski) ta igra dobila naziv po spravi kojom se gađa – kugli (bowl), a u nekim (njemački, francuski, slovenski) po rekvizitima koji predstavljaju cilj – čunjevima (kegeln, jeu de quilles, kegli).

Preciznim podacima o izumitelju igre kuglanja ne raspolažemo. Prvi počeci igara sličnih kuglanju datiraju još u dalekoj prošlosti, što se zaključuje na temelju ostataka pronađenih u grobnicama egipatskih faraona i grobovima drugih antičkih naroda. Tadašnje kamene kugle kojima se gađalo određeno mjesto ili predmet prethodile su rekvizitima i igrama koje su se kasnije igrale.

Prvi europski pisani izvor o kuglanju datira još iz 1157. godine, a pojavljuje se u Rothenburgu za vrijeme vladavine Fridrika. Drugi izvor datira iz 13. stoljeća, potječe iz Bambergu u Njemačkoj, a riječ je o didaktičkoj pjesmi Der Renner (Trkač) u kojoj se spominju kuglanje i kuglači. Na slikama iz tog razdoblja prikazano je postavljanje čunjeva (kegla) i kugla kojom pokušavaju pogoditi čunjeve. U tom su se razdoblju žene i djeca plemstva uglavnom bavila kuglanjem na otvorenom. Prema dostupnim podacima, ova vrsta kuglanja razvijena je u većem dijelu moćne franačke države.

U Engleskoj se kuglanje spominje za vrijeme vladavine kralja Edvarda III. (1312.-1377.), koji unatoč oduševljenja tom igrom, pribojavajući se da bi mogla odvracati od streličarstva kao vojne vještine, kuglanje zabranjuje zakonom 1366. godine. Do 14. stoljeća kuglanje sve više postaje građanska igra i vjerojatno iz tog razdoblja potječu nazivi čunjeva (kralj, dama, seljak).

Martin Luther (1483.-1546.), osnivač protestantizma u Njemačkoj, podupirao je organizirano kuglanje pred crkvama, pa se u to vrijeme kuglanje kod Njemaca nazivalo „Lutherovom igrom“. Unatoč povremenim zabranama tijekom vremena, a iz različitih pobuda, kuglanje je u razvijenoj srednjovjekovnoj Europi uhvatilo duboke korijene. Mnoge srednjovjekovne njemačke kronike zabilježile su pojavu kuglačke igre s drvenim kuglama po samostanima uz odgojno-moralizatorsku svrhu, pri čemu je čin predstavljao zlo pa su se samostanski klerici za unaprjeđenje svog statusa podvrgavali testu kuglanja dokazujući svoju krepost. Potkraj srednjeg vijeka kuglanjem se počinje baviti i građanstvo, pri čemu je većina dvoraca imala svoje uređene kuglane.



Slika 1. Kuglanje u Nizozemskoj, Peter Rollos, Kupferstich, 1639.

Veći napredak postignut je kada su napravljene prve staze za kuglanje od zbijene ilovače posute sitnim pijeskom i troskom. Hrapavost površine i dalje je bila velika, a slučajne prepreke (veći komadi kamenja ili troske) i dalje su utjecale na znatne razlike u konačnom rezultatu. Kako bi dodatno poboljšali podlogu po kojoj se kugla kreće, na sredinu staze počeli su postavljati posebne hrastove daske.

S obzirom na sve veću rasprostranjenost kuglanja u njemačkim zemljama (utjecaj njemačkog kuglanja bio je važan za razvoj cjelokupnog svjetskog kuglanja), sredinom 18. stoljeća počinju se formirati jednoobrazna pravila kuglanja. Gotovo stotinu godina kasnije, 1885. godine, u Dresdenu je osnovan Njemački kuglački savez koji je ubrzo brojao 220 klubova. Novoformirani savez riješio je pitanje ujednačenih kuglana, čunjeva i kugli te pravilnika natjecanja. Kao normativ za kuglanu preuzeli su dimenzije kuglane koja je izgrađena u Beču 1874. godine. Zanimljiv je podatak da su iste godine osnovali i Američki kuglački savez.

Na američki kontinent (SAD) kuglačka je igra prenesena iz Europe, pri čemu se kuglanje posebno razvijalo na istočnoj obali i u područjima u koje su nagnuli kopači zlata. U blizini takvih rudnika grade se kuglane i kuglački centri, pri čemu su se uz njih razvijale i kockarske igre. To je bio povod zakonskoj zabrani kuglanja u svim gradovima SAD (1840). No, s obzirom da se zabrana odnosila na kuglanje na devet čunjeva (ninepins bowling), skupina dovitljivih ljudi uvela je četrdesetak godina kasnije u igru i deseti čunj, te tako izbjegavši zakon stvorila igru na deset čunjeva (tenpins bowling). 1895. godine u SAD-u osnovan je American Bowling Congress (ABC) koji je propisao jedinstvena pravila igre na deset čunjeva, dimenzije bowling staza, čunjeva, kugli i ostalog pribora.

Novu prekretnicu u kuglanju predstavljalo je osnivanje Međunarodnog kuglačkog saveza 1926. godine u Stockholmu, ali nažalost ta udruga, nazvana International Bowling Association, njegovala je samo kuglanje s deset čunjeva. Poslije II. svjetskog rata rad Saveza obnovljen je, ali rezultati su ipak izostali. Djelatnost IBA prekinuta je 1949. godine, te je 27. 01. 1952. godine u Hamburgu na inicijativu devet europskih zemalja održan osnivački kongres novog međunarodnog kuglačkog saveza (Federation Internationale des Quilleurs - FIQ).

Važna prekretnica nastupila je uvođenjem automatskih kuglana, što je omogućilo još većem broju ljudi da se bave kuglanjem.

2.2. Trening kuglanja

2.2.1. Osnovni pojmovi

KINEZILOGIJA (kao znanost) formirana je od grčkih riječi KINEZIS (pokret) i LOGOS (znanost) te predstavlja znanost o kretanju, a proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja, kao i posljedice tih vježbanja na čovječji organizam.

TEORIJA TRENINGA je znanstveno-nastavna disciplina koja proučava kineziološke, antropološke, metodološke i metodičke zakonitosti planiranja, programiranja i kontrole sportskog treninga, što znači da se bavi vitalnim pitanjima teorije, tehnologije i programiranja sportske pripreme.

SPORTSKI TRENING u najširem smislu predstavlja pedagoški proces koji je usmjeren na formiranje znanja, sposobnosti, vještina i navika sportaša, sadržavajući sve postupke koji vode k poboljšavanju motoričkih sposobnosti i natjecateljskih rezultata. To je kontinuirani proces koji poštuje dokazane zakonitosti i uvažava biološke, kineziološke i funkcionalne karakteristike sportaša, a s ciljem postizanja vrhunskog sportskog rezultata.

Sportski trening uvijek izaziva adaptacijske promjene, predstavlja vrstu fizičkog i mentalnog rada, planiran je i programiran te se sistematično provodi, dugoročni je proces sportske specijalizacije, provodi se iznad graničnih opterećenja i upravljiv je pomoću odgovarajućih metoda i opterećenja.

SPORTSKA FORMA je stanje sportaša u etapi razvijene treniranosti kada je on pripremljen za postizanje najviših sportskih rezultata.

METODIKA TRENINGA proučava zakonitosti o načinima, vrstama i formama trenažnog rada, znači predstavlja tehnologiju trenažnog rada. Tehnologija je riječ nastala od grčke reči TECHNE - umjetnost, vještina (zanat) i LOGOS - nauka. Metodika je skup znanja koji omogućuju izbor, doziranje, distribuciju i organizaciju treninga sportaša određene dobi, spola i kvalitete.

PLANIRANJE TRENINGA je složena upravljačka akcija definiranja ciljeva i zadaća trenažnog procesa, a uključuje periodizaciju (definiciju vremenskih ciklusa za postizanje ciljeva) i određivanje uvjeta za njihovu realizaciju (tehničkih, materijalnih, kadrovskih). Plan se mora bazirati na mjerljivim veličinama jer se samo tako mogu objektivno vrednovati efekti treninga.

PROGRAMIRANJE TRENINGA je složena upravljačka akcija u kojoj se na temelju zadanih ciljeva i zadaća, a u skladu s utvrđenim vremenskim i materijalno-financijskim uvjetima određuju postupci koji sadrže informacije o izboru i rasporedu sredstava, opterećenja i metode trenažnog rada i natjecanja u pojedinim ciklusima sportske pripreme. Radi se o izboru, doziranju i rasporedu trenažnih operatora pogodnih za primjenu u pojedinim ciklusima sportske pripreme.

TRENAŽNI OPERATOR je osnovni element metodičkog postupka i predstavlja stimulans (podražaj) od kojeg se očekuju efekti u obliku kvantitativne i kvalitativne promjene stanja treniranosti sportaša.

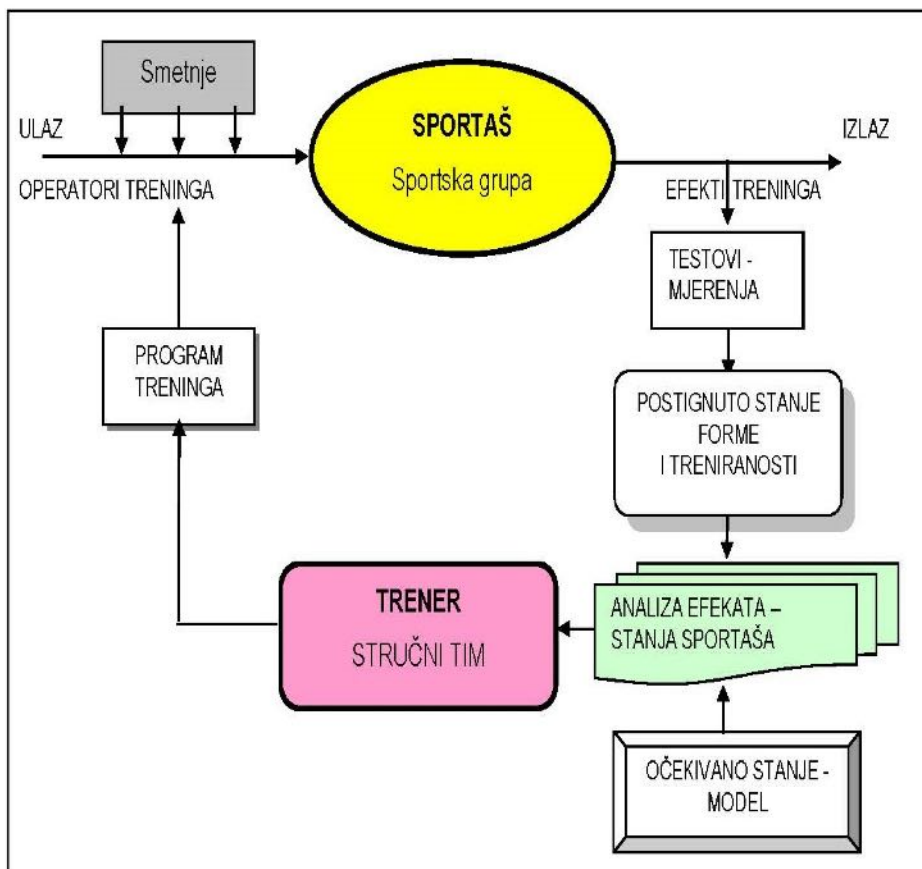
PERIODIZACIJA treninga je postupak određivanja tipičnih trenažnih ciklusa, njihova redoslijeda i trajanja, te karaktera trenažnog rada. Periodizacijom se veliki ciklus treninga dijeli na manje ciklusne jedinice omogućujući lakše upravljanje trenažnim efektima po segmentima te ostvarivanje vrhunske forme na najvažnijim natjecanjima (značaj kalendara natjecanja).

MIKROCIKLUS predstavlja osnovnu ciklusnu strukturu procesa sportskog treninga i predstavlja zatvorenu cjelinu (relativno) koja se stalno ponavlja s manjim ili većim korekcijama, zavisno o postignutim efektima.



2.2.2. Definicija sportskog treninga

Sportski trening proces je u kojem dolazi do transformacije sportaša iz nekog početnog stanja u finalno stanje treniranosti. To upućuje na činjenicu da je proces sportskog treninga DINAMIČKI UPRAVLJUJUĆI SUSTAV.



Upravljački sustav predstavlja specifikaciju odnosa ulaza, stanja i izlaza. Stanje sportaša tijekom svakog trenažnog procesa definira se testiranjem izlaznih veličina (morfološke i funkcionalne značajke organizma sportaša kako bi se postavio realan cilj, a završava izlaznim sportskim rezultatom (dolazak do cilja). Trenažni proces predstavlja tehnologiju primjene trenažnih operatora u cilju razvoja trenažnog procesa pri čemu promjena ulaza uzrokuje promjenu izlaznih veličina. Kod toga su ulazne veličine uzroci, a izlazne veličine posljedice sportskog treninga. Kako struktura i smjer promjena izlaznih veličina djeluje na izbor, doziranje i distribuciju ulaznih veličina, trenažni proces uvijek treba biti realan (ne brz), to je dugotrajan i težak put, pa su pravilni koraci kroz trenažni proces (metodika) prvi uvjet za dolazak na cilj (pozitivan rezultat).

Teorijska definicija sportskog treninga kroz povijest veoma je napredovala, ali suština je ostala ista, dok je samo definicija prilagođena svom vremenu. Definicija sportskog treninga u kuglanju, a i u svakom sportu, kontinuirani je proces s ciljem da organizam kroz pravilan i dugotrajan trening postigne superkompezacijske procese i dovede do željenog cilja (vrhunskog rezultata) bez posljedica za organizam sportaša.

Uloga je sportskog treninga uvesti sporaša u sportsku formu, a potom sistemom upravljanja i kontrolom doći do vrhunskog rezultata.

Primjena znanstvenih i tehnoloških dostignuća narušila je ravnotežu i uništilea mnoge sportaše, ali samo zato što se nije poštovala zakonitost koja je bitna za pravilan trenažni proces. Brz uspjeh, slava, novac, uništilo je mnoge sportaše, pa i živote. Za vrhunskog sportaša pravilan trening mora biti smisao života.

Pravilna slika o mogućnostima sportaša (testiranje, dijagnostika) traje ijekom čitave sportske karijere, a i jedini je put za uspjeh u trenerskom poslu. Unaprijediti, prilagoditi, podići na višu razinu sve bitne parametre i karakteristike, jedino omogućuje postizanje željenog cilja. Suština je uvijek ista samo su pojmovi drugačiji.

Sportski trening u kuglanju pedagoški je proces, koji kroz složen sustav treninga i kontinuitet tog trenažnog procesa aktivira fiziološke procese u organizmu sportaša dovodeći do superkompezacije, što neminovno dovodi do poboljšanja fizičkih, psiholoških, intelektualnih, tehničkih i taktičkih kvaliteta kuglača natjecatelja, a samim tim i do vrhunskih rezultata.

Sportski trening je:

- dugotrajan proces
- planira se i programira
- provodi se sistematično
- vrsta je mentalnog i fizičkog rada
- izvodi se iznad granica mogućnosti i nadvladavaju se fizički i umni napori

U kuglačkom sportu u prethodnom periodu nije se pridavao veći značaj kontinuitetu i nisu se poštivale neke od zakonitosti trenažnog procesa. Početak primjene pravog trenažnog procesa usko je povezan s tehničkim razvojem i usavršavanjem kuglačkih objekata. Period treninga i razmišljanje o tehnologiji treninga usko je povezano s početkom kuglanja na segmentnim pločama koje se puno razlikovalo u odnosu na prethodno stanje donoseći ubrzan razvoj i drugačiji pristup procesu treninga sa samo jedinim najvažnijim ciljem - vrhunskim rezultatom. Tehnološki razvoj ubrzao je i unaprijedio skoro sve sportske grane, ali u kuglanju je to baš osjetno, jer je kuglanje mali sport pa se svaka novina lako i brzo odrazi i na natjecateljski rezultat.

2.2.3. Primjena znanosti u sportskom treningu

Vrhunski se rezultati ne mogu postizati bez primjene i korištenja suvremenih znanstvenih metoda ni u jednom sportu, pa tako ni u kuglanju. Tehnološki je razvoj doveo do ubrzanog razvoja metodike treninga, oporavka i razine rezultata.

Samim napretkom i unapređenjem kuglačkih objekata neminovno se promijenio i način treniranja, ali i tehnika kuglanja u cilju postizanja vrhunskih rezultata. Znanstvene metode iz drugih sportova našle su primjenu i u kuglačkom sportu, posebno u načinu i sustavima treninga, kontroli treniranosti i oporavka između treninga, a i na samom takmičenju.

Znanstvena dostignuća, i primjena tih dostignuća posebice su sustavno uključena u pravilan trenažni proces, naročito iz domene: anatomije, fiziologije, biomehanike, sportske medicine, psihologije, pedagogije.

Poznavanje osnovnih principa primjene znanstvenih dostignuća najbitnije su komponente svakog treninga, pa tako i trenažnog procesa u kuglanju, s ciljem osiguranja kvalitetnih rezultata bez štetnih posljedica za organizam sportaša.

2.2.4. Strukturna analiza kuglanja

Kuglanje je lijep i zanimljiv sport, ali istovremeno to je složena i naporna sportska tehnička disciplina. Karakteristika joj je višestruko ponavljanje tehnički ispravno izvedenog izbačaja kugle, za što je nužno imati individualno tehničko i taktičko znanje.

Kuglanje kao sportska aktivnost spada u monostrukturne sportove s internom zatvorenom kretnom strukturom koja se ciklički ponavlja. Karakterizira je psihomotorna aktivnost visokog intenziteta isprekidana periodima odmora uz nužnu koncentraciju u kratkom vremenskom intervalu zbog pravilima ograničenog vremena trajanja.

S obzirom na dominaciju pojedinih motoričkih sposobnosti, kuglanje svrstavamo u sportsku disciplinu u kojoj dominira preciznost. U elementima kuglačke aktivnosti sadržani su i neki prirodni oblici kretanja: trčanje (hodanje, čučanj, dokorak), kao i specifične tehnike bacanja sprave (kugle) u statičan, varijabilno postavljen cilj (čunjeve) na određenoj udaljenosti.

Kod kuglanja se ostvaruje kretanje u zaletu, pravocrtno, te po mogućnosti uvijek na isti način s potrebom višestrukog ponavljanja, za što je nužna individualna tehnika i taktika te koncentracija. Pri tome kod kuglanja postoje specifični zahtjevi na energetskom i informacijskom nivou te psihološkom nivou, a uz to kuglanje pozitivno djeluje i na regulaciju nekih konativnih faktora (crta ličnosti).

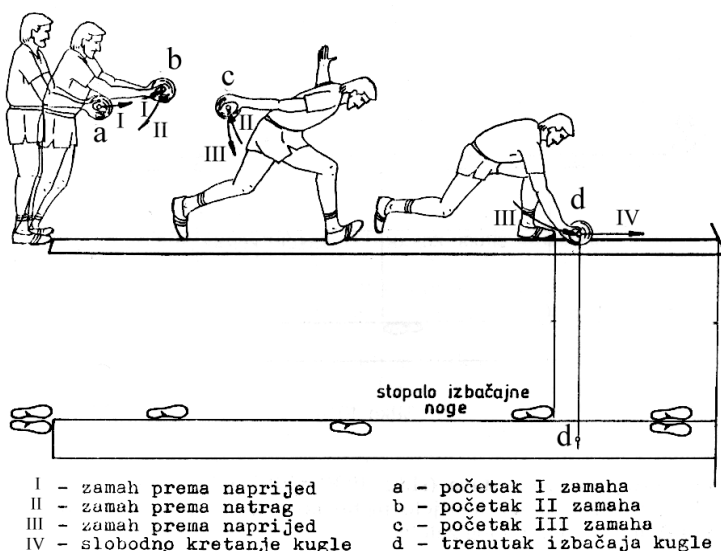
2.2.5. Osnovni tehnički elementi kuglanja

Aktivnost u kuglačkoj igri započinje uzimanjem kugle iz žljeba, a nastavlja se pripremom, predahom, koncentracijom, konzultacijom te postavljanjem natjecatelja na polazno mjesto na dasci položnici, odnosno zaletištu. Pravilnim zauzimanjem polaznog mjesta omogućuje se optimalna dužina zaleta u ovisnosti o morfološkim karakteristikama natjecatelja te formiranje pravilne zamišljene dijagonalne crte - spojnice od polazišta, kroz zamišljenu točku polaganja na dasci položnici, do gađanih čunjeva na čunjskom postolju.

Pravilno postavljanje na položnici omogućuje pravolinijsko kretanje bez otklona lijevo-desno, zamah ruke uz tijelo (1/2 polovine širine položnice. max. pomaci 1 stopalo lijevo i desno). Kod toga treba paziti na ukupnu dužinu zaleta i mjesto polaganja.

Nakon zauzimanja početnog položaja i pripreme uz nužnu koncentraciju, slijedi zalet kao jedan od najvažnijih tehničkih čimbenika za ispravno izvođenje hica. Pri tome zalet mora biti pravocrtan, s postepenim povećanjem brzine gibanja i dužine koraka do izbačaja kugle na položnicu, kako bi se osigurala zamišljena putanja kugle k čunjevima.

Za precizno izvođenje pokreta u zaletu nužan je dobar kinestetički osjećaj cilja, procjena parametara i automatizirana kinestetička kontrola gibanja po zaletištu tijekom zaleta, prostorni osjećaj polaganja kugle na sredinu daske položnice te koncentracija prije početka izvođenja hica, koja je ograničena na relativno kratki vremenski interval zbog pravilima ograničenog vremena trajanja igre.



Zalet se izvodi u tri koraka, uz dokorak i priključenje noge u četvrtom koraku nakon izvedenog hica. Značajni tehnički elementi pri izvođenju hica su nošenje kugle u zaletu, polaganje kugle na sredinu poprečne širine daske položnice te eventualna aktivnost prstiju pri izbačaju kugle.

Ramena moraju biti okomita na trup natjecatelja tijekom cijelog trajanja zaleta, težište tijela postepeno se spušta sve niže do izbačaja kako bi se postigla što veća "dužina" (praćenje kugle izbačajnom rukom u smjeru čunjeva od trenutka polaganja kugle na dasku položnicu), a polaganje se mora ostvariti tangencijalno na izravnatu ispruženu ruku natjecatelja s ramenom kao osloncem, i to na sredinu daske položnice.

U tijeku realizacije gibanja (zaleta) moguće su samo minimalne korekcije na temelju percipiranih odstupanja od idealne trajektorije gibanja, što znači da su osjet (percepcija) prostora i lokalizacija cilja - čunjeva (indirektno preko polaznog mjesta i točke polaganja kugle na dasku položnicu), uz tehnički pravilno izvođenje gibanja u zaletu i izbačaja kugle, temeljni uvjeti visoke preciznosti.

Izbačaj predstavlja završetak zaleta – treći korak uz početak završnog stava - zaustavni četvrti korak. Tjelesno je to najzahtjevniji tehnički element i često najznačajniji, kako na preciznost, tako i na efikasnost izvedenog hitca.

2.3. Trening tjelesne pripreme

2.3.1. Kućni program treninga tjelesne pripreme

Svaki trening u okviru kućnog programa treninga sastoji se od uvodnog dijela, pripremnog dijela i glavnog dijela treninga.

Svaki trening počinje s opuštanjem mišića, statičkim i dinamičkim zagrijavanjem mišića, aktiviranjem mišića.

Nakon tih radnji spremni smo odraditi glavni dio treninga i odradimo 4 kruga po 4 vježbe koje su nam zadane.

Npr: tip 1 odradimo 4 kruga po 10 ponavljanja svaku vježbu s izdržajem od 30 min do 1 min. Nakon glavnog dijela dolazi završni kardio dio. Uzmemo 3 vježbe na izbor i odradimo 3 kruga. Nakon svakog kruga imamo pauzu od 90 s i s vremenom možemo smanjivati vrijeme odmora i na taj način povećati izdržljivost tijela.

U nastavku je primjer kućnog plana i programa treninga tjelesna pripreme.

KUĆNI PLAN I PROGRAM TRENINGA

Uvod:

1. Miofascijalno opuštanje mišića na samomasažeru (valjak za masiranje) 5 min
2. Statičko i dinamičko istezanje mišića i zglobova (fleksibilnovt i mobilnost)

Pripremni dio:

1. Aktivacija mišića stražnjice (mali most, podizanje stražnjice od poda)
2. Aktiviranje trupa i leđnih mišića (mrtvi kukac, bočni izdržaji, supermen pružanja)
3. Aktivacija donjih ekstremiteta (iskoraci u mjestu, pregibanje kukova i otvaranje)
4. Aktivacija gornjih ekstremiteta (sklek s koljena, povlačenja s gumom)

Glavni dio:

Tip 1

1. Iskorak u pokretu (prema naprijed, nazad i u stranu)
2. Plank (statični, rukama naizmjenično pomicanje, podizanje nogu)
3. Sklekovi (na povišenju, na ravnoj površini, noge na povišenju, do opterećenja)
4. Povlačenja s gumama (vertikalna i horizontalna)

Tip 2

1. Čučnjevi (s ograničenjem pokreta, slobodan pokret)
2. Ispružanja s laktovima na lopti (s koljena i na nogama)
3. Povlačenja pete prema stražnjici (noge bose na podu kukovi povišeni)
4. Zgibovi ili povlačenja gume

Tip 3

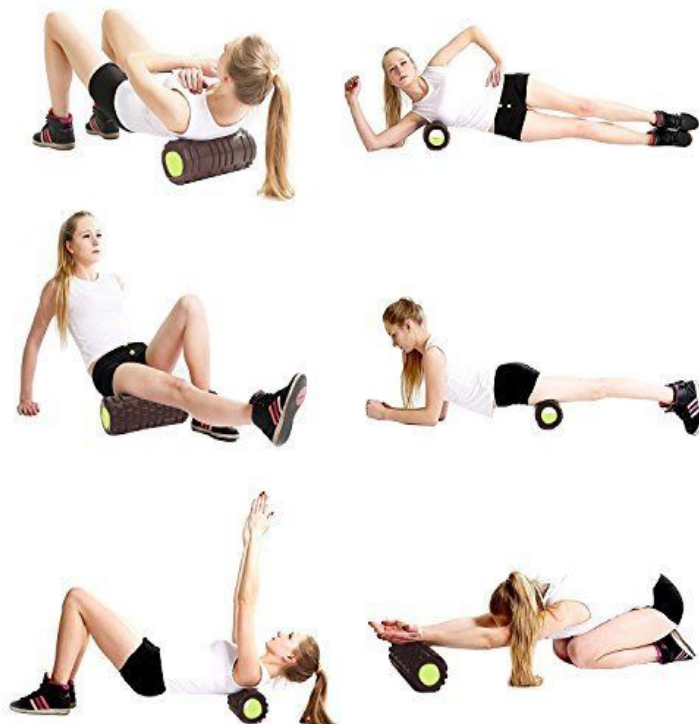
1. Bugarski čučanj (noga na klupi ili na povišenog površini)
2. Bočni plank (statični izdržaj, podizanje donje noge ili obje naizmjenično)
3. Eksplozivni pregibi kukovima (korištenje gume ili nekog predmeta)
4. Sklek i obrnuti sklek

Kardio:

1. Čučanj skok 10 – 20 ponavljanja
2. Jumping jacks 30 – 120 s
3. Preskakanje vijače 50 – 100 ponavljanja ili 1 – 2 min
4. Puzanja (medvjedi hod) 30 – 60 s
5. Marinci 10 – 20 ponavljanja
6. Skakanje na povišenje 10 – 20 ponavljanja
7. Trčanja u planku 30 – 60 s
8. Skokovi u dalj 10 – 20 ponavljanja
9. Trčanje na 50, 100, 200 m

KUĆNI PLAN I PROGRAM TRENINGA

1. VALJANJE



Pjenasti valjak nam služi za opuštanje mišića, odnosno miofascijalno opuštanje. Prije svakog istezanja moramo mišić opustiti da bismo mogli tijekom istezanja i mobilnosti dobiti na što većem pokretu zgloba i njegovog pokreta u samoj vježbi.

2. MOBILNOST

1. OPRUŽANJE POTKOLJENICE (ZADNJA LOŽA)



Aktivno petom guramo u pod, obuhvatimo opruženu natkoljenicu suprotne noge i povlačimo je prema prsima.

2. ČETVORKA/GLEŽANJ NA KOLJENO (GLUTEUS)



Prebacimo jedno stopalo na vrh koljena druge noge, obuhvatimo potkoljenu i privučemo koljeno prema prsima.

3. BOČNO / OTVARANJE RUKE PREKO TIJELA (RAME, PRSA)



Bočno ležimo, noge privučenim u razini kuka pod 90 stupnjeva, dlanovi spojeni te radimo otvaranje rukom u stranu zadržavajući tijelo u početnom položaju.

4. PIGEON + SPUŠTANJE TRUPA (GLUTEUS)



Prednja noga ide u vanjsku rotaciju kuka, stražnja noga ispružena, leđa ravna i trbuh aktivan.

5. ŽABA /ŠIROKO KOLJENA NA LAKTOVE (ADUKTORI)



Raširimo koljena, stopala otvorimo prema van, leđa ravno i trup aktivan. Radimo podizanje te spuštanje kukova prema nazad.

6. ČETVERONOŠKE KOMPLEKS (KRALJEŽNICA + RAMENA)



Koljena su ispod kukova, dlanovi ispod ramena, podižemo torakalni dio kralješnice prema gore te ga vraćamo u neutralni položaj.

7. NAKORAK /GURANJE KOLJENA (KVADRICEPS + PREGIBAČ KUKA)



Iskoračimo jednom nogom, kukovi paralelno prema naprijed, obuhvatimo stopalo suprotne noge i privučemo petu prema stražnjici, trup aktivan.

8. ISKRET ŠTAPOM (RAMENA)



Obuhvatimo štap u širinu širu od ramena, ispružimo ruke i radimo iskret prema nazad kod čega nam laktovi moraj ostati ispruženi. Prilikom ponavljanja smanjujemo hvat.

***STATIČKO ISTEZANJE 10 SEKUNDI,
DINAMIČKO PO 6 PONAVLJANJA.**

3. AKTIVACIJE

1. MALI MOST (STRAŽNJICA)



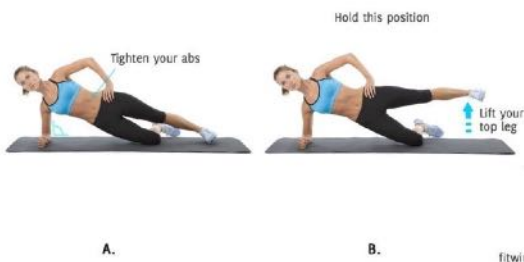
Pete privučemo blizu stražnjice, trbuh aktivan i ruke u podu. Podižemo stražnjicu od poda i radimo rotaciju zdjelice prema trbuhu.

2. DEAD BUG KOMPLEKS (TRUP)



Ležimo na leđima u poziciji tzv. mrtvog kukca, radimo dijagonalno opružanje noge i ruke te mijenjamo stranu prilikom povratka ruke i noge. Prilikom opružanja lumbalni dio leđa mora biti pripijen uz pod i trbuh aktivan cijelo vrijeme.

3. BOČNI PLANK /PODIZANJE NOGE



Lakat ispod ramena, koljeno donje noge savijeno u koljenu, gornje opruženo. Podižemo kuk od poda i zadržavamo položaj s čvrstim trbuhom i aktivnom nogom tako što titra gore dolje.

4. PLANK VARIJACIJE



Položaj skleka, dlanovi ispod ramena, aktivno podižemo ruku prema ramenu naizmjenično.

5. ČUČANJ



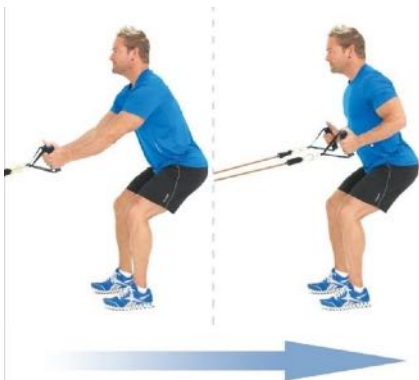
Stopala u širini ramena, prsti lagano otvoreni prema van i ruke ispružene prema naprijed. Spuštamo se prema dolje do paralele i podižemo nazad.

6. PRETKLON TRUPOM /HELIHOPTER



Noge široko raširene, pregib trupom prema naprijed, leđa što ravnije te idemo dlanom do suprotne noge i naizmjenično mijenjamo ruka noga.

7. POVLAČENJE GUMOM



Leđa ravna, trup aktivan, noge u laganom pregibu kukova i koljena. Obuhvatimo gumu rukama i iz lopatica povlačimo aktivno prema nazad dok su nam prsa otvorena prema van.

4. GLAVNI DIO (PRVA DVA TJEDNA)

1. DEAD BUG (FITBALL)



Pritišćemo loptu rukama i koljenima, trup aktivan a leđa pripijena uz pod. Odvajamo dijagonalno ruku i nogu skupa te mijenjamo stranu prilikom vraćanja.

2. SPLIT SQUAT



Pozicija raskoraka, ruke na bokovima i trup stisnut. Spuštamo se prema dolje, savijamo kuk i koljeno te se vraćamo gore nakon dodira poda.

3. ANTI-ROTACIJA S KOLJENA (GUMA)



Pozicija na koljena, trup čvrst i stražnjica stisnuta. S prsa radimo ispužavanje ruku i ne dopuštamo gumi da nas zarotira.

Prve tri vježbe radimo u krug po četiri serije. Svaku vježbu radimo po deset ponavljanja svaka strana.

4. MALI MOST NA FITBALL



5. POVLAČENJE U PRETKLONU (GUMA)



6. TITRANJE NOGAMA I RUKAMA U X OBLIKU



Pete nam stoje na lopti, stražnjicom dodirujemo tlo, podižemo kukove prema gore i rotiramo zdjelicu prema prsima.

Nagazimo gumu, savijemo kukove i ispravimo leđa. Trup nam je čvrst prilikom povlačenja, a prsa prema van tijekom povlačenja. Pazimo da spajamo lopatice i ramena odvlačimo od ušiju.

Na prsima raširimo noge i ruke u obliku slova x, podižemo ruke i noge i nastavljamo titrati i stišćemo stražnjicu i lumbalni dio leđa tijekom izvođenja.

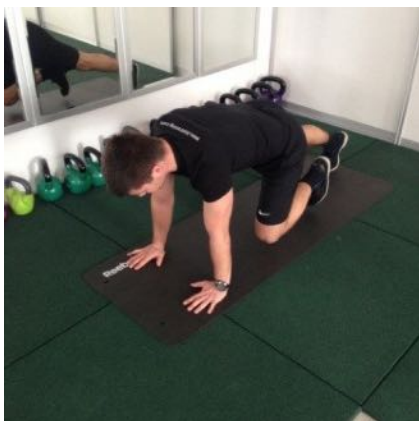
Druge tri vježbe radimo u krug po četiri serije. Svaku vježbu radimo po deset ponavljanja.

CARDIO

1. SKAKANJE VIJAČE



2. MOUNTIAN CLIMBER



3. ČUČANJ DO PLANK



Stav uspravno, noge ispružene dok skačemo. Vijača radi istu kružnicu koju radimo rukama u razini kukova.

Pozicija skleka, dlanovi ispod ramena, a noge čvrste i trup stabilan. Naizmjenično radimo kik koljenima u prsa dok zadržavamo cijelo tijelo stabilno.

Iz pozicije stajanja krećemo u čučanj i spustimo se do pozicije (plank) skleka, te se vraćamo u čučanj i do početnog stava.

Svaku vježbu izvodimo po 30 sekundi u četiri serije s pauzom od 30 sekundi između serije.

5. GLAVNI DIO (DRUGA DVA TJEDNA)

1. PLANK NA LAKTOVINA



2. ČUČANJ ZID



3. ANTI ROTACIJA S NOGU (GUMA)



Pozicija na laktovima, noge i stražnjica stisnuta i trup aktivan. Zadržati stabilnost što duže.

Stopala u širini ramena, prsti lagano otvoreni prema van i ruke ispružene prema naprijed. Spuštamo se prema dolje do paralele i naslonimo na zid ravnih leđa.

Uspravan stav, noge i stražnjica stisnute, a trup čvrst i stabilan. Prilikom opuštanje ruku s prsa odupiremo se sili da nas ne zarotira u stranu.

Prve tri vježbe izvodimo u četiri serije. Plank 30 - 60 sekundi, 30-60 sekundi izdržaj u čučnju, anti

4. SKLEKOVI



Ovisno o utreniranosti biramo težinu skleka. Dlanovi ispod ramena, noge i stražnjica stabilizirana, a trup čvrst. Spuštamo se prsima dolje, a laktovi idu u stranu pod kutom od 45 stupnjeva.

5. TRX POVLAČENJE



U početnoj poziciji stabiliziramo tijelo, podignemo prsa prema van i radimo povlačenje.

6. FITBALL HIPEREKSTENZIJA



Zdjelicu naslonimo na loptu, noge su nam zapete uz zid, a ruke iza glave. Prilikom podizanja trup je čvrst i glava gleda dolje.

Druge tri vježbe izvodimo po 10 - 20 ponavljanja u četiri serije. Postepeno povećavamo ponavljanja krajem tjedna.

CARDIO

1. NISKI+VELIKI SKIP



2. JUMPING JACKS

1A



1B



3. MARINAC (DO SKLEKA)



Naizmjenično radimo podizanje noge i suprotne ruke te radimo prijelaz iz niskog u visoki skip. Trup čvrst i stabilan.

Iz stava uspravno skupljene noge dolazimo u stav raširene noge, a ruke iznad glave. Poskoci u ritmu.

Iz uspravnog stava do plenkata te prijelaz u uspravno i lagani skok. Održavati isti ritam.

Svaku vježbu izvodimo po 30 sekundi u četiri serije s pauzom od 30 sekundi između serije.

6. GLAVNI DIO (DRUGI MJESEC)

TRENING 1

1. ISPRUŽANJE NA FITBALL-U
2. ANTI ROTACIJA U ISKORAKU
3. AKCELERACIJSKI ISKORAK
4. JEDNONOŽNI DEAD LIFT
5. SKLEKOVI NA FITBALLU
6. SKLOPKA NA FITBALLU

TRENING 2

1. PLANK NA FITBALLU
2. BOCNI PLANK S POVLAČENJEM (GUMA)
3. BIRD DOG S OSLONCEM NA ZID (GUMA)
4. POVLAČENJE NOGU NA FITBALLU
5. SKLEKOVI S OTPOROM (GUMA)
6. TRX MOUNTIAN CLIMBERS

TRENING 3

1. AB WHELL ISPRUŽANJE
2. ANTI ROTACIJA U ISKORAKU
3. BUGARSKI ČUČANJ
4. ČUČANJ U RASKORAKU S OTPOROM (GUMA)
5. SKLEKOVI NA TRX
6. TRX JEDNORUČNO POVLAČENJE

U PRVOM MJESECU PROGRESIJSKI ODRAĐUJEMO TRENING 3 PUT TJEDNO, TE UBACUJEMO TRČANJE U DRUGOM TJEDNO PO 2 TRENINGA TJEDNO IZMEĐU TRENINGA SNAGE. PRVI MJESEC TRČIMO PROGRESIJSKI IZ TJEDNA U TJEDAN. KREĆEMO S 2 KM U PRVIH DVA TJEDNA DOK DRUGA DVA POVEĆAVAMO NA 3 KM. ULASKOM U DRUGI MJESEC ULAZIMO U NOVI DIO VJEŽBI I DRŽIMO PROGRESIJU S TRI KOMBINIRANA TRENINGA TJEDNO. TRČANJE ODRŽAVAMO I PODIŽEMO NA 5 KM TE SE DRŽIMO TEMPA I POKUŠAVAMO GA UBRZATI. PAZITI NA ISPRAVNU ISHRANU TE DOVOLJAN SAN 7-8 SATI.

TRENING 1

1. ISPRUŽANJE NA FITBALLU



Na koljenima uspravnog položaja, učvrstimo stražnjicu i trup te radimo ispružanje prema dolje i nazad.

2. ANTI ROTACIJA U ISKORAKU



U položaju iskoraka, učvrstimo noge i trup te se odupiremo sili gume pri ispružanju ruku od prsa.

3. AKCELERACIJSKI ISKORAK



Iz stojećeg stava krenemo koračati prema naprijed, koljenom dotaknemo tlo. Trup nam je čvrst te se naizmjenično krećemo naprijed nogama.

Prvu vježbu ponavljamo 15 puta, dok ostale dvije odradimo 10 puta svakom stranom.

4. JEDNONOŽNI DEAD LIFT



Stojimo uspravno na jednoj nozi, stopalo nam je aktivno i održavamo balans. Tup čvrst, rukama pridržavamo utege te se krenemo spuštati dolje uspravnih leđa i vratimo prema nazad kad dođemo leđima paralelno s tlom.

5. SKLEKOVI NA FITBALL-U



Ruke su široko na kraju lopte, učvrstimo trup i noge te se prsima spuštamo prema lopti i kada loptu dotaknemo prsima, vraćamo se nazad i ponavljamo radnju.

6. SKLOPKA NA FITBALL-U



Pozicija skleka, a stopala na lopti, učvrstimo tup i noge, radimo podizanje stražnjice prema stropu i leđa držimo uspravno.

Svaku vježbu odradimo po 15 ponavljanja, dok vježbu 5 kombiniramo po 10 ponavljanja obje strane.

TRENING 2

1. PLANK NA FITBALLU



2. BOČNI PLANK S POVLAČENJEM GUMA)



3. BIRD DOG S OSLONCEM NA ZID (GUMA)



Laktovi su nam na lopti, učvrstimo trup, noge stabilne i zadržavamo položaj što duže.

Lakat ispod ramena, podignemo se na stopala i kukove odgurnemo od tla. Zadržavamo položaj stabilan dok drugom rukom povlačimo gumu.

Ugazimo jednom nogom gumu, napravimo pretklon ravnih leđa, nogu potisnemo uz zid i držimo napetost tijela. U tom položaju povlačimo gumu 10 puta i promijenimo stranu.

Prvu vježbu zadržavamo 1 min, druge dvije ponavljamo po 10 puta svaku stranu.

4. POVLACENJE NOGU NA FITBALLU



5. SKLEKOVI S OTPOROM (GUMA)



6. TRX MOUNTIAN CLIMBERS



Ležimo, noge su nam na lopti i tijelo ispruženo, a stražnjica aktivna. Povlačimo pete prema stražnjici a tijelo podižemo prema gore.

Gumu postavimo preko ramena i obuhvatimo dlanovima. Noge stisnute, a trup aktivan, radimo kretanje gore dolje.

U sklek poziciji, noge postavimo na trx i koljenima naizmjenično radimo kikove prema koljenima.

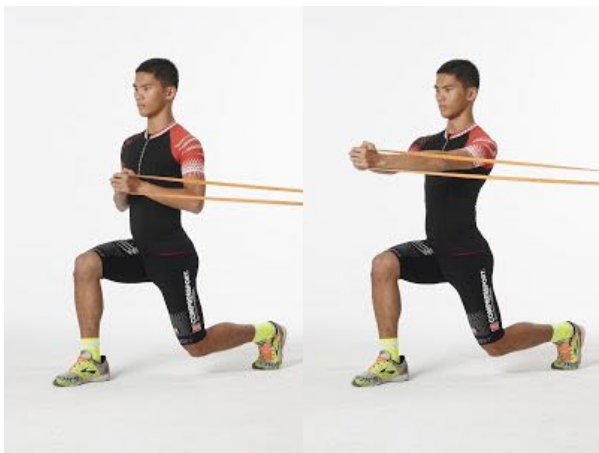
Prve dvije vježbe ponavljamo 15 puta, zadnju vježbu radimo 30 sekundi.

TRENING 3

1. AB WHEEL ISPRUŽANJE



2. ANTI ROTACIJA U ISKORAKU



3. BUGARSKI ČUČANJ



Na koljena, kotač guramo naprijed, rotiramo zdjelicu i stišćemo stražnjicu i trup. Prilikom ispružanja zadržavamo položaj trupa stabilnim te pri povratku

Pozicija iskorak, 10 cm smo koljeno odvojili od poda i guramo ruke od prsa i zadržavamo tijelo stabilnim i odupiremo se sili gume.

Jedna noga povišena na klupu, druga u raskoraku. Spuštamo se koljeno prema tlu i tijelo držimo uspravno .

Prvu vježbu ponavljamo 15 puta, druge dvije ponavljamo 10 puta sa svakom stranom.

4. ČUČANJ U RASKORAKU S OTPOROM (GUMA)



U iskorak poziciji pregazimo gumu nogom i obuhvatimo suprotno rame gumom. Tijelo uspravno spuštamo dolje te podižemo.

5. SKLEKOVI NA TRX



Postavimo se u sklek poziciji i ruke naslonimo na trx. Trup nam je pričvršćen, a noge stabilne. Radimo spuštanje i podizanje kontrolirano.

6. TRX JEDNORUČNO POVLAČENJE



Jednom rukom obuhvatimo trx, noge su nam blago spuštene trup i noge održavamo stabilnim. Radimo povlačenje.

Drugu vježbu radimo 10 ponavljanja dok prvu i treću ponavljamo 10 puta svakom stranom.

2.4. Odmor i regeneracija

2.4.1. Odmor

Odmor može biti aktivan (npr. planinarenje, hodanje, vrtlarjenje, istezanje, joga, lagani kardio itd.) ili pasivni (fizičko i mentalno opuštanje bez fizičkog napora - čitanje knjiga, gledanje filmova, slušanje glazbe, meditacija, ne radi ništa 😊 itd.).

Stres i psihičko blagostanje (nelagoda) također igraju veliku ulogu u odmoru. Ako smo stalno pod stresom i nervozi, to će utjecati, kako na našu učinkovitost, tako i na naknadne regenerativne procese u tijelu.

2.4.2. Regeneracija

Regeneracija ili procesi regeneracije nakon vježbanja (jačanja) uključuju sve aktivnosti koje podupiru oporavak (popravak) oštećenih tkiva (u našem slučaju mišićna vlakna), obnavljanje energetskih rezervi nadopunjavanjem zaliha glikogena i obnova središnjeg živčanog sustava. Drugim riječima, oporavljaju se i periferni i središnji umor. Bez dovoljne regeneracije obično je lošiji učinak na treningu, hrvanju i veći je rizik od pretreniranosti.

Regenerativne aktivnosti uglavnom uključuju prehranu, san, aktivno ili pasivno opuštanje (šetnje, istezanje, čitanje knjiga, meditacija) ili wellness (masaže, saune, whirlpool, itd.).

Kada sportaš dobro vježba, nastupa još jedna ključna faza za očekivane sportske rezultate – regeneracija (nakon dijete i samog vježbanja). Regeneracija je prilično podcijenjena tema među sportašima amaterima. Pogotovo za mlade – tulume, zabave itd. No tijelo se treba “napuniti”, nadoknaditi hranjivim tvarima, popraviti “oštećene” mišiće, dobiti novu snagu nakon vježbanja i oporaviti se od iscrpljenog središnjeg živčanog sustava. Nedovoljan odmor stoga može spriječiti naše napore.

Procesi regeneracije ili regeneracije nakon vježbanja uključuju sve aktivnosti koje potpomažu obnovu (popravak) oštećenih tkiva (u našem slučaju mišićnih vlakana), obnavljanje (dobitak) energije i oporavak središnjeg živčanog sustava (CNS), koji je odgovoran za aktiviranje mišića kontroliranih našom voljom također, za koncentraciju. Trening snage, tjelovježba, sportske aktivnosti samo su dio naših napora. Kada ovim aktivnostima “oštećujemo” svoje mišiće, dajemo im impuls na rast. Nakon ovog impulsa, međutim, nužno je našim mišićima dati kvalitetne hranjive tvari, dovoljno energije i dovoljno odmora.

Ubrzanje procesa regeneracije (anabolički procesi)

Kvalitetna i dovoljna prehrana (nadoknada potrebnih nutrijenata i energija) kvalitetan i dovoljan san (duljina je sasvim individualna, oko 6 - 9 sati dnevno) odmor tijekom dana (opuštanje) psihičko blagostanje, dovoljno vremena za oporavak nakon treninga (odgovarajuća učestalost treninga tjedno) dodaci prehrani. Sauna, masaže, istežanje.

Usporavanje procesa regeneracije (katabolički procesi)

Alkohol u većoj mjeri (partiji, zabave itd.) nekvalitetan ili kratak san, stres pretreniranost, drastične dijetе (dugotrajna raznolika prehrana s manjkom kalorija) česta pojačana tjelesna aktivnost tijekom dana, niže razine testosterona.

2.4.3. San

Danju se možemo opustiti, ali budno stanje stalno uzrokuje određeni tonus mišića (stanje napetosti mirovanja). U snu se ovaj ton značajno smanjuje. Ako spavamo loše ili nedovoljno, tonus se povećava i regeneracija se odgađa (smanjuje). Osim toga, hormon rasta oslobađa se tijekom spavanja, jača kosti i povećava njihovu mineralizaciju, pozitivno utječe na sintezu mišićnih proteina, povećava volumen mišića (hipertrofija), utječe na pozitivnu ravnotežu dušika ili pojačava lipolizu („sagorijevanje masti“). Nedostatak hormona rasta može uzrokovati depresiju, gubitak mišića, oštećenje pamćenja i cjelokupnu kvalitetu života. Na lučenje hormona rasta utječe trajanje sna (idealno oko osam sati) i određena higijena sna.

Osim hormona rasta, nedovoljan ili nekvalitetan san može negativno utjecati na druge hormone (povećati kortizol, smanjiti testosteron i IGF-1), što zauzvrat može negativno utjecati na sintezu mišićnih proteina i ukupnu regeneraciju.

2.4.4. Relaksacija - masaže, saune, učvršćivanje, whirlpool itd.

Razne masaže, saune, krioterapija, stvrdnjavanje, pa čak i opuštanje u whirlpoolu već su šlag na tortu. Što je viši nivo sportaša, to će mu ove tehnike opuštanja dati više. No, za prosječnog rekreativca ove aktivnosti pozitivno utječu na imunitet, vitalnost i cjelokupno zdravlje organizma. Regenerativna osnova uvijek će biti dobra prehrana, razuman trening (ne pretreniranost), psihičko stanje i san.

Zaključak

Mentalno blagostanje važan je dio kvalitetne regeneracije. Dakle, to također znači uživati u životu. Zato ostanite mirni, uživajte u životu, ali svega umjereno.



2.5. Planovi kuglačkih treninga sukladno ciklusima

2.5.1. Metodika kuglačkog treninga

Metodika je skup znanja koji omogućuju izbor, doziranje, distribuciju i organizaciju treninga sportaša određene dobi, spola i kvalitete. To je ujedno i postupak izbora takvih trenažnih operatora koji imaju najveću transformacijsku moć - učinak.

Strukturu elemenata metodike sportskog treninga, pa tako i kuglačkog, predstavljaju: sadržaj treninga, opterećenje treninga, metode treninga, organizacijski oblici treninga, organizacijske forme treninga, lokalitet treninga, trenažna pomagala.

Metode treninga konkretni su načini i oblici rada koji se koriste u trenažnom procesu ili natjecanju. Pri tome razlikujemo proces učenja kuglačkog pokreta od procesa vježbanja tog pokreta s ciljem automatizacije.

Proces učenja predstavlja svladavanje osnovnih elemenata tehnike (radi se individualno i na metodički pravilan način). Pravilo je početi rano, vježbati puno, ali pravilno, usavršiti individualnu tehniku i nadograditi je taktikom. Cilj je biti precizan, ali i dovoljno efikasan.

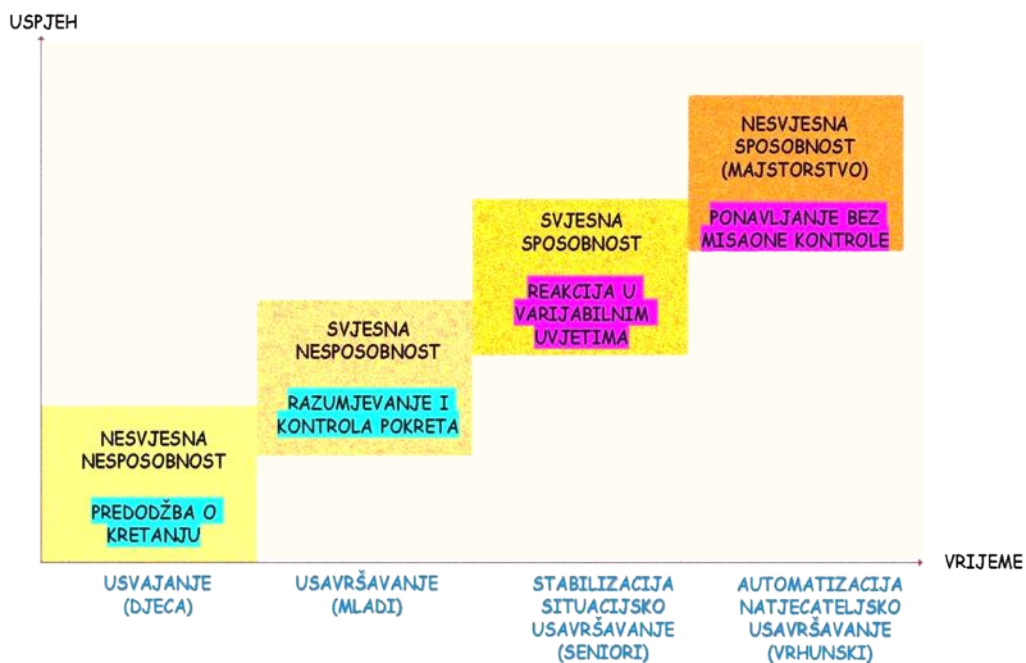
Započinje se početnom obukom uz usvajanje elementarnih podataka za strukturiranje motoričkog programa, nastavlja formiranjem čvršćeg znanja o motoričkom zadatku čime se u osnovi završava motorička obuka, a u narednim fazama učenja metodama situacijskog i natjecateljskog usavršavanja motoričko se znanje sportaša podiže na razinu otpornu na remećenje iz okoline. U toj se fazi povezuju tehničko-taktičke vježbe s trenažnim opterećenjima koja odgovaraju natjecateljskim aktivnostima, omogućujući izvedbu konkretnog zadatka do razine refleksnog izvođenja.

Redoslijed aktivnosti kod metodičkog učenja tehničko-taktičkih zadataka:

- najava tehničkog ili taktičkog zadatka
- razgovor o zadatku
- strukturalna, biomehanička, fiziološka analiza zadatka
- demonstracija trenera
- izvođenje zadatka sporo
- uočavanje tipičnih grešaka
- uočavanje uzroka i provođenje vježbi ispravka
- izvođenje zadatka u situacijskim uvjetima

Tehnika se uči u 4. etape:	Tehničko-taktička priprema (proces učenja) se ostvaruje u 4. faze
<p>Predodžba o kretanju</p> <p>Razumijevanje i kontrola pokreta</p> <p>Reakcija u varijabilnim situacijama</p> <p>Ponavljanje bez misaone kontrole</p>	<p>Početna obuka – usvajanje (djeca)</p> <p>Usavršavanje (mladi)</p> <p>Stabilizacija ili situacijsko usavršavanje (seniori)</p> <p>Automatizacija - natjecateljsko usavršavanje (vrhunski)</p>

FAZE METODIČKOG UČENJA I VJEŽBANJA



Proces vježbanja provodi se u situacijskim uvjetima (na kuglani), a sve s ciljem automatizacije pokreta. Kod toga proces vježbanja treba uvijek provoditi oprezno i pod nadzorom jer promijeniti i ispraviti prethodno krivo memorirano i automatizirano traži duplo više vremena (razgraditi krivo i usvojiti ispravno).

2.5.2. Modeli kuglačkog treninga

Pripremni period:

3 treninga tjedno (pon, sri, čet)

Prvi tjedan - 30 hitaca x 4 staze u pune. Za kraj 30 hitaca (15 pune/15 čišćenje). Trčanje 1,5 km iz kuglanja.

Drugi tjedan - 15 hitaca x 4 staze u pune. 15 hitaca x 4 staze čišćenje. Za kraj 60 hitaca (15 pune/15 čišćenje). Trčanje 1,5 km iza kuglanja.

Treći tjedan - 30 hitaca u pune. 15 hitaca x 4 staze na pozicije (15 hitaca prva 3 čunja desna strana, 15 hitaca lijeva 3 čunja, 15 hitaca desna dama i seljak, 15 hitaca lijeva dama i seljak), 60 hitaca (15 pune/15 čišćenje). Trčanje 1,5 km iza kuglanja.

Četvrti tjedan - 30 hitaca pune. Igra na dvije staze 60 hitaca. Prva staza hitac u pune, druga staza hitac u čišćenje. Druga igra na dvije staze 30 hitaca u pozicije. Prva staza pozicija prava 3 čunja desna strana, druga staza prava 3 čunja lijeva strana. 30 hitaca (15 pune/15 čišćenje). Trčanje 1,5 km iza kuglanja.

Prednatjecateljski period:

4 treninga tjedno (kuglanje / trčanje / bicikl)

ponedjeljak (kuglanje i trčanje), utorak (kuglanje i bicikl), četvrtak (kuglanje i trčanje), subota (kuglanje i bicikl). Trčanje 2 km, bicikliranje 10 km.

Prvi tjedan - 30 hitaca pune, 60 hitaca pozicije, 4 staze po 15 hitaca.
(staza 1, pozicija desna strana - car, prva dama, seljak)
(staza 2, pozicija lijeva strana - seljak, zadnja dama, zadnji čunj)
(staza 3, pozicija desna strana - seljak, zadnja dama, zadnji čunj)
(staza 4, pozicija lijeva strana - car, prva dama, seljak).
60 hitaca mješovito (30 hitaca lijevi loh, 30 hitaca desni loh).

Drugi tjedan - 30 hitaca pune, 60 hitaca pozicije na dvije staze x 30 hitaca po stazi.
Naizmjenično - Bacamo hitac na stazi 1 te bacamo hitac na stazi 2.
(staza 1 pozicija zadnji čunj; staza 2 pozicija dva seljaka).
Naizmjenično 60 hitaca na dvije staze (staza 1 pune, staza 2 čišćenje).

Treći tjedan - 30 hitaca pune, 60 hitaca pozicije.
 (staza 1 - 15 hitaca, desna strana dama i seljak)
 (staza 2 - 15 hitaca, lijeva strana dama i seljak)
 (staza 3 - 15 hitaca, desna strana prva tri i zadnja lijeva dama)
 (staza 4 - 15 hitaca, lijeva strana prva tri i zadnja desna dama)
 60 hitaca mješovito.

Četvrti tjedan - 30 hitaca u pune, 60 hitaca u pozicije.
 (staza 1 - desne duple dame, staza 2 - lijeve duple dame) x 30 hitaca
 (staza 3 - 15 hitaca, car i desna zadnja dama)
 (staza 4 - 15 kugla, car i lijeva zadnja dama)
 60 hitaca mješovito.

Peti tjedan - Ponedjeljak ponavljamo trening iz prvog tjedna,
 Utorak ponavljamo trening iz drugog tjedna,
 Četvrtak ponavljamo trening iz trećeg tjedna,
 Subota ponavljamo trening iz četvrtog tjedna.

Natjecateljski period:

3 treninga tjedno (ponedjeljak, utorak i četvrtak)

Rad na učestalnim gleškama kod određenih pozicija tijekom igre, ukazivanje na odstupanja kod tehnike izvođenja hica.

Ponedjeljak - 30 hitaca u pune. 60 hitaca na pozicije (rad na preciznosti i održavanju koncentracije tijekom samog natjecanja).
 pozicije desne strane - (prva dama i seljak), (zadnji čunj), (seljak),
 (seljak, zadnja dama), (dupla dama), (car, prva dama, seljak), (car).
 60 hitaca mješovito. Trčanje 2 km.

Utorak - 60 hitaca pozicije. Pozicije lijeve strane - (prva tri čunja), (dama i seljak), (dupla dama), (car, prva dama i seljak), (car i zadnji čunj), (seljak).
 120 hitaca mješovito. Bicikliranje 10 km.

Četvrtak - 30 hitaca u pune. 60 hitaca na dvije staze naizmjenično,
 (staza 1 - hitac u pune, staza 2 - hitac seljak desno, pa četvrti hitac u lijevog seljaka).
 60 hitaca mješovito. Trčanje 2 km.

3. ORGANIZACIJA KUGLAČKOG KAMPA

Sportski kampovi kuglača imaju velik značaj posebice u evidentiranju najtalentiranije djece uzrasta 14 - 20 godina u oba spola, pa time i za promidžbu i razvoj klasičnog kuglanja u svijetu. Značaj se ogleda i u utvrđivanju zdravstvenog stanja svih perspektivnih sportaša - kuglača koji sudjeluju na kampovima, te utvrđivanje putem testiranja funkcionalnih sposobnosti, motoričkih sposobnosti, morfoloških karakteristika kao i psihološkog i socijalnog statusa svih sudionika kuglačkih kampova.

Kuglački kamp može biti u funkciji priprema za neko međunarodno takmičenje iz razloga što se na kampu okupljaju najbolji mladi perspektivni kuglači. U određenoj fazi kamp može služiti i za odabir sporaša u određenu selekciju za kuglačko natjecanje.

Pri tome nije beznačajno to što na kampu rade najbolji treneri koji će utvrditi stanje tehničko - taktičke obučenosti polaznika kampa. Na osnovi tih karakteristika i utvrđenih motoričkih sposobnosti, treneri će mladim kuglačima dati uputstva za dalji razvoj i napredak u savladavanju tehnike kuglanja.

U okviru kampa vrši se edukacija kuglačkih trenera, posebno mladih, organiziranjem stručnih seminara, koji imaju za cilj unapređenje kuglačkog sporta i praćenje savremenih tendencija razvoja u sportu. Kuglački kamp prilika je da se za učesnike kampa organizira natjecanje kao provjera njihovog dotadašnjeg rada i utvrđivanja sportske forme u danom trenutku. Na kraju, zaključak je da su kampovi preduvjet za ostvarenje vrhunskih sportskih rezultata, čime je utvrđena opravdanost ulaganja u mlade talentirane kuglače.

3.1. Koraci u organizaciji kampova

Da bismo mogli govoriti o kampu, moramo pobliže definirati samo značenje riječi kamp. Naime, svaki je sportski kamp jedinstven i kampovi se razlikuju po lokaciji, okolišu, aktivnostima, opremljenosti i raznim drugim stvarima. Organizacija sportskog kampa gdje sudjeluju djeca i mladi mora biti posebno osmišljena i prilagođena različitim dobnim uzrastima, različitim razinama znanja, usvojenoj razini tehnike, tjelesnoj spremi...

Prije nego što se počne s planiranjem i organizacijom kampa, prvenstveno se treba odrediti cilj koji se kampom želi postići, kome je kamp namijenjen, zašto je tome tako, što će se točno raditi i na koji način.

Tek nakon što se utvrdi razina očekivanih rezultata kampa i proračun kojim se raspolaže, može se pristupiti organizaciji kampa. Neka od pitanja koje se trebaju nametnuti prije samog početka su:

- Koji je povod i svrha ovog kampa?
- Koja je poruka djeci i mladima?
- Koje je najprikladnije mjesto?
- Koji su termini i koji su rokovi?

Da bi organizacija bila uspješna, donosimo korake koje je potrebno poduzeti kako bi se kvalitetno organizirao sportski kamp:

1. **Odrediti cilj i svrhu kampa** - zašto se kamp organizira, što se želi postići?
Je li kamp za početnike, radi selekcije reprezentacije, radi omasovljenja sporta, za napredne.
2. **Odrediti prostor i vrijeme održavanja kampa** (voditi računa o školi, obvezama...) te obavezno provjeriti datume sa stručnim osobama trenerima, gostima, provjeriti dostupnost mjesta tj. sportskog objekta gdje se kamp misli održavati i provjeriti smještajne jedinice.
3. **Organizirati stručne ljude koji će voditi kamp** te volontere, goste kampa, govornike.
4. **Dati ime (naziv) kampu** - radi isticanja i radi pažnje, možda dati kakav kratki slogan, akronim.
5. **Izraditi plan kampa**
 - logistika i ugostiteljstvo - razraditi dolazak sudionika (organizirati zajednički prijevoz, više sudionika jednim vozilom, naknadi dolazak, raniji odlazak, itd.), organizirati smještaj za sudionike, prehranu (voditi računa da su to sportaši i da imaju dosta aktivnosti te je prehranu potrebno prilagoditi ako ima vegetarijanaca, alergičnih na neku namirnicu itd.).
 - registracija sudionika (mailovi, online prijave, pisani tragovi o sudionicima)
 - aktivnosti i zabava - paziti da ima dosta pauza i dovoljno vremena za odmor, organizirati nekakav izlet da se malo predahne od sporta, pokazati kakvu zanimljivost itd.
 - upravljanje i briga oko trenera, sudionika, volontera.
 - tiskanje istih majica za sve sudionike (ako ima mogućnosti) i slično.

6. **Pronaći sponzore i partnere kampa** (ako postoji interes) a sve radi financiranja dijela kampa, pomoći kod organizacije, ustupanja sportskog prostora, pomoći tehničkog osoblja na sportskom terenu.
7. **Koristiti promidžbu i publicitet** - obaviještavati javnost, promicati događanja na društvenim mrežama i web stranici, slati pozivnice ili e-mailove, a zaključno svakom sudioniku dodijeliti neku vrstu zahvalnice (diplomu, medalju...).
8. **Izraditi proračun kampa** pri čemu treba obuhvatiti realnu procjenu za sve ključne stavke plana (putovanja, smještaj, prehrana, oglašavanje, izleti, zahvalnice...).
9. **Izvršiti završnu evaluaciju kampa i prikupiti povratne informacije** - važno je prikupiti povratne informacije sudionika s ciljem provjere uspješnosti kampa (broj prijavljenih? ispunjenje ciljeva? ocjena događanja? anketa sudionika?...) pri čemu je svaka informacija važna kako bi se znalo naknadno reagirati i popraviti one manje atraktivne stvari, a njegovati primjere dobre prakse.
10. **Informirati se o socijalnom okruženju međunarodnih kampova**, bilo da ste domaći ili gost, te se dobro upoznati s pravilima države u koju se putuje (koji identifikacijski dokument je potreban, uvjeti npr. pandemije, valuta države, godišnje doba i vrijeme ...).
11. **Za sve imati plan B.**

Kada se kamp planira potrebno je sve sagledati i iz kuta polaznika, npr. kako će se za kamp saznati, gdje su sve potrebne informacije, kako će se na kamp prijaviti, kada se ide, kako se stiže na odredište, što je potrebno od opreme, kakvu hranu i piće ponijeti na put, itd. Kod organizacije kampa uvijek treba imati spreman rezervni plan, npr. ako se testiranja i vježbe izvode na vanjskim terenima, treba imati spremnu dvoranu u slučaju lošeg vremena. Naime, ukoliko stvari krenu u krivom smjeru, moraju se rješavati pravovremeno da sudionici kampa to ni ne primijete.

3.2. Uvjeti i resursi održavanja kampova

3.2.1. Objekti i oprema u kuglačkim kampovima

Sportska organizacija u prijedlogu svog programa za organizaciju kuglačkih kampova dužna je dostaviti podatke o mjestu održavanja kampa, terminu održavanja kampa, objektu u kome će se provoditi aktivnosti u kampu, zatim podatke o smještajnim kapacitetima i uvjetima smještaja i ishrane kao i o pratećim sportskim sadržajima.

Sportska oprema i rekviziti moraju biti adekvatni i primjereni za nesmetano odvijanje trenažnog procesa.

3.2.2. Kadrovski resursi kuglačkih kampova

Ovaj pojam u kuglačkim kampovima obuhvaća sve učesnike kampa, od sporaša, trenera, do pratećeg osoblja, odnosno menadžmenta. Poželjno je da u kampu rade iskusni, licencirani treneri, treneri koji su ostvarili zapažene rezultate u svom trenerskom pozivu. Uz iskusne trenere treba dati priliku i mladim trenerima koji pokazuju smisao za bavljenje trenerskim pozivom. Ostali resursi koji također imaju važnu ulogu u organizaciji kampa su informacijski resursi i financijski resursi.

3.2.3. Nositelji aktivnosti organizacije kuglačkih kampova

Nositelji aktivnosti organizacije kampova za perspektivne kuglače između ostalih mogu biti Međunarodna kuglačka federacija za kampove međunarodnog karaktera, nacionalni kuglački savezi za kampove nacionalnog karaktera, regionalni kuglački savezi, kuglački klubovi i druge kuglačke organizacije za kampove na regionalnom, klupskom, odnosno lokalnom nivou.

3.2.4. Planiranje aktivnosti na kuglačkim kampovima

Da bi organizacija kampova bila uspješna, neophodno je na vrijeme pristupiti planiranju kuglačkog kampa. Ovo podrazumijeva distribuciju određenih informacija koje se odnose na organizaciju planiranog kampa. Te informacije trebaju sadržavati podatke o broju sporaša i trenera, terminu realizacije kampa, ukupnom broju dana te potrebnih smještajnih kapaciteta kao i mjesto realizacije kampa. Za uspješno je provođenje kuglačkog kampa nužno izraditi plan aktivnosti na kampu po danima, a jedan takav okvirni plan bi izgledao ovako.

PRVI DAN

12.30 - 13.30	—	Dolazak i prijava sudionika
14.00	—	Ručak
14.30 - 15.30	—	Smještaj sudionika
16.00	—	Podjela sudionika u grupe (kuglana)
16.00 - 19.00	—	Slobodno kuglanje (60 hitaca)
19.00	—	Večera
20.00	—	Sastanak sudionika kampa s trenerima
22.00	—	Povečerje

DRUGI DAN

07.00	—	Jutarnji futing
08.00	—	Doručak
10.00	—	Testiranje po grupama
13.00	—	Ručak
15.00	—	Nastavak testiranja po grupama
19.00	—	Večera
20.00	—	Sastanak sudionika s trenerima i analiza radnog dana
22.00	—	Povečerje

TREĆI DAN

07.00	—	Jutarnji futing
08.00	—	Doručak
10.00	—	Rad na tehnici kuglanja po grupama
13.00	—	Ručak
15.00	—	Nastavak rada na tehnici kuglanja po grupama
19.00	—	Večera
20.00	—	Sastanak sudionika s trenerima i analiza radnog dana
22.00	—	Povečerje

ČETVRTI DAN

07.00	—	Jutarnji futing
08.00	—	Doručak
10.00	—	Natjecanje, 120 hitaca po grupama
13.00	—	Ručak
15.00	—	Nastavak natjecanja, 120 hitaca po grupama
19.00	—	Večera
20.00	—	Sastanak sudionika s trenerima i analiza radnog dana
22.00	—	Povečerje

PETI DAN

07.00	—	Ustajanje
08.00	—	Doručak
08.30 - 18.30	—	Odlazak na izlet
19.00	—	Večera
20.00	—	Sastanak sudionika s trenerima i analiza radnog dana
22.00	—	Povečerje

ŠESTI DAN

07.00	—	Jutarnji futing
08.00	—	Doručak
10.00	—	Natjecanje mix
13.00	—	Ručak
15.00	—	Natjecanje sprint
19.00	—	Večera
20.00	—	Sastanak sudionika s trenerima i analiza radnog dana
22.00	—	Povečerje

SEDMI DAN

07.00	—	Jutarnji futing
08.00	—	Doručak
10.00	—	Natjecanje, finalno pojedinačno za najbolje pojedince
13.00	—	Ručak
15.00	—	Slobodno kuglanje
19.00	—	Večera
20.00	—	Sastanak sudionika i evaluacija rezultata, završetak
21.00	—	Banket
24.00	—	Povečerje

OSMI DAN

08.00	—	Doručak
08.30	—	Odlazak učesnika kampa

Program kampa mladih perspektivnih kuglača provodi se s jasnim ciljem, a to je da se mladima prenesu saznanja o načinima i metodama trenažnog procesa s glavnim osvrtom na značaj tehničko - taktičke i tjelesne pripremljenosti, poboljšanjima motoričkih sposobnosti i moralnih osobina.

Također, mladi perspektivni kuglači polaznici kampa steći će i neke druge vrlo značajne osobine kao što su druženje s vršnjacima, ponašanje u grupi, prilagodba (ciklus) sportskom načinu života i stjecanje novih navika odgovornosti preko izvršavanja dnevnih obaveza.

3.3. Lokalni kampovi

Organizacija lokalnih kampova po županijama održavala bi se na tri dana. Dolazak bi bio u petak prije ručka. Poslije ručka odradio bi se sastanak s definicijom zadataka i obaveza u narednim danima. Testiranje igrača za opće fizičko stanje, rad na tehnici i testiranje tehnike te kuglački trening od 120 hitaca pojedinačno i tandem natjecanje.

Petak: 13h – ručak
14h – sastanak
15h – polazak na kuglanu
Testiranje igrača i igranje prvih 120 hitaca
19h – večera
20h – analiza dana

Subota: 8h – doručak
9h – polazak na kuglanu
Nastavak testiranja i rad na tehnici
14h – ručak
16h – povratak na kuglanu
Nastavak testiranja i rad na tehnici
19h – večera
20h – analiza dana

Nedjelja: 8h – doručak
10h – testiranje trčanja i kratki odmor
12h – tandem natjecanje
16h – ručak
17h – analiza i dodjela nagrada
19h – povratak kući

3.4. Edukacija o važnosti bavljenja sportom

Cilj je organiziranja kuglačkih kampova, između ostalog, upoznati sudionike s bitnim elementima cjelovita pristupa bavljenja sportom, koji uključuju trening, zdravstveno praćenje i skrb, fizikalnu terapiju, nutricionizam te specifične psihološke potrebe djece i mladih.

U današnje su doba djeca sve više zaokupljena društvenim mrežama, video igricama i nerijetko su preplavljena školskim obavezama. Stoga uključivanje djece u sportske aktivnosti svakim danom dobiva na sve većoj važnosti. Sport nije samo

zabavna aktivnost za djecu koja pritom doprinosi njihovom tjelesnom zdravlju i barem ih na kratko odvaja od ekrana. Sport, povrh toga, potiče i psihološki i socijalni razvoj djece i uči ih vještinama koje se mogu primjenjivati i izvan terena ili dvorane. Činjenica da je sport više od samo tjelesne aktivnosti poznata je te, uz važnost sporta za boljitak društva, naglašena je i uloga sporta u cjelovitom razvoju osobe.

Samokontrola, upravljanje emocijama, efikasno suočavanje s preprekama i timski rad samo su neki primjeri vještina koje djeca usvajaju kroz sport. No uvijek postoji i ona druga strana medalje te ovi ishodi, na žalost, nisu zagarantirani. Bez obzira na to radi li se o elitnoj ili rekreativnoj razini bavljenja, sudjelovanjem u sportskim natjecanjima djeca su izložena pritisku i nizu stresnih situacija. Ona tako mogu postati preplavljena natjecateljskom klimom, izgubiti motivaciju za bavljenje sportom nakon gubitaka, iskusiti negativne interakcije s vršnjacima, bilo da se radi o članovima protivničkog ili vlastitog tima, ili pak temeljiti svoje samopouzdanje na rezultatima. Nepoželjni su ishodi mogući čak i u odsustvu natjecanja.

Kao i u svemu u životu, djeci je potrebna podrška roditelja u sportu kako bi se uspješno suočavala sa svakodnevnim izazovima, onim pozitivnim i negativnim. Roditelji često hvale rezultate, osvojene medalje i talent svoje djece, no ono što bi uistinu trebali jest hvaliti njihov trud i vrijeme uloženo u treniranje. Na taj se način kod djece smanjuje strah od neuspjeha, povećava se samopouzdanje, a samim time i uživanje u sportu.

Uloga trenera nadilazi podučavanje tehničkih i taktičkih elemenata sporta. Treneri trebaju voditi brigu i o psihološkom razvoju svojih sportaša i kreirati sportsko okruženje u kojem se djeca osjećaju sigurno i koje stavlja naglasak na osobni rast i razvoj, a ne na rezultate natjecanja ili socijalnu usporedbu. Nerijetko su treneri i uzori mladim sportašima. Stoga je važno da se i oni sami ponašaju onako kako uče djecu i da žive u skladu s vrijednostima koje na njih žele prenijeti.

Naposlijetku, mentalni treneri podučavaju djecu strategijama i vještinama koje će im omogućiti da ostvare svoj maksimalni potencijal u sportu i prenesu naučene strategije i izvan njega. Djeca su itekako sposobna koristiti psihološke vještine i strategije poput mentalne simulacije i vježbi relaksacije, a s obzirom na to da su zaigrana i maštovita rad na usvajanju navedenih i sličnih vještina dobiva jednu novu dimenziju. Ipak, izravan rad s mentalnim trenerima nije uvijek moguć ili dostupan, no njihovo znanje jest.

Ne treba smetnuti s uma da je sport i oblik zabave za djecu i ona bi doista trebala uživati u njemu, uzeti predah od škole i družiti se s prijateljima. Neće sva djeca postati vrhunski sportaši, no treba imati na umu da kroz sport rade na sebi i imaju priliku razviti vrijedan set vještina koje će im biti potrebne i kasnije u životu. Zato je važno da djeca imaju adekvatnu podršku kako bi sport ispunio i svoj edukativni potencijal.



3.5. Testovi

3.5.1. Testovi tjelesne pripreme dječaci

Visina	Težina	Vijača 1 min.	Trbuh 1 min.	Skok iz mjesta	Predklon	Zgib nadhvatom	1500 m	4x10m Sek.	Bodovi
		180	48	270	0	20	5.00	8.80	100
		170	46	265	-2	18	5.20	9.00	90
		160	44	255	-4	16	5.40	9.10	80
		150	40	250	-6	14	6.00	9.20	70
		140	38	245	-8	12	6.20	9.30	60
		130	36	240	-10	10	6.45	9.40	50
		120	34	235	-12	8	7.15	9.50	40
		110	32	230	-14	6	7.45	9.60	30
		100	30	225	-16	4	8.10	9.70	20
		90	28	220	-18	2	8.35	9.80	10
		80	25	210	-20	0	9.00	9.90	0

3.5.2. Testovi tjelesne pripreme djevojčice

Visina	Težina	Vijača 1 min.	Trbuh 1 min.	Skok iz mjesta	Predklon	Zgib nadhvatom	1500 m	4x10m Sek.	Bodovi
		180	44	220	0	63	5.30	10.10	100
		170	42	213	-2	57	5.50	10.20	90
		160	40	207	-4	51	6.10	10.30	80
		150	38	201	-6	45	6.30	10.40	70
		140	36	195	-8	39	6.50	10.50	60
		130	34	189	-10	33	7.10	10.60	50
		120	32	183	-12	27	7.30	10.70	40
		110	30	177	-14	21	7.50	10.80	30
		100	28	171	-16	15	8.10	10.90	20
		90	26	165	-18	9	8.30	11.00	10
		80	24	160	-20	3	9.00	11.10	0

3.5.3. Kuglački test

TEST trener: _____

Ime i prezime _____

POGODAKA

ZBOJ

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		<input type="text"/>
2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		<input type="text"/>
3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		<input type="text"/>
4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		<input type="text"/>

5	PUNE - L	1	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	5	<input type="text"/>	6	<input type="text"/>	7	<input type="text"/>	8	<input type="text"/>	9	<input type="text"/>	10	<input type="text"/>	UKUPNO	<input type="text"/>
	Za promašaj upisati X		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
6	PUNE - D	1	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	5	<input type="text"/>	6	<input type="text"/>	7	<input type="text"/>	8	<input type="text"/>	9	<input type="text"/>	10	<input type="text"/>	UKUPNO	<input type="text"/>
	Za promašaj upisati X		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>

MODIFICIRANI CUPER TEST			
6 min.		Kuglanje utakmica	
Pm	Ph	PULS	
VISINA		TEŽINA	

REZULTAT UTAKMICE	
PUNE	CISCENJE
UKUPNO	

POSTOTAK	UKUPNO
POGODAKA	POGODAKA

UKUPNO	POGODAKA
--------	----------

TEST EU CAMP SLOVENIJA

05. 08. 2020.

Prezime ime	Test tjelesne pripremljenosti																Kuglanje		Srčana frekvencija				
	cm	kg	vijača	B.	trbuš	B.	skok m.	B.	predklon	B.	zglob	B.	1500 m	B.	4x10m	B.	bodovi	postotak	zbroj	start	kraj	raz.	
	180	61.0	166	85	40	70	205.00	0	-6	30	3	15	5:50	75	9,35	55	330	37.00%	202				
	169	59.0	155	75	38	60	195.00	0	-3	15	3	15	5:55	75	9,40	50	290	44.00%	208				
	188	72.0	192	100	42	75	242.00	55	-8	40	6	30	5:40	80	8,90	95	475	45.00%	189				
	182	69.0	190	100	43	75	239.00	45	-6	30	5	25	5:35	85	8,90	95	455	34.00%	194				
	170	72.0	143	60	46	100	190.00	55	-1	5	39"	60	6:50	50	10,20	90	440	37.00%	195				
	176	65.0	151	70	48	100	210.00	85	-3	15	45"	70	6:55	70	10,00	100	510	30.00%	202				
	169	62.0	148	65	42	90	195.00	60	0	0	33"	50	7:00	55	10,90	20	330	20.00%	142				
	171	59.0	146	65	41	85	190.00	55	-1	5	39"	60	7:10	50	11,20	0	320	38.00%	201				

EU CAMP - Otočac 2021

TJELESNA PRIPREMA DJEVOJČICE

	Prezime ime	narodnost	1500 m	B.	Izdržljivost ms	B.	preskok	B.	4x100m	B.	bučanj	B.	predikon	B.	stok	B.	body	kg	cm
1.		CZE	8.01	20	21	30	162	80	9.88	100	48	100	6	100	2.09	80	510	75.5	177.0
2.		SVK	8.45	0	42	60	111	30	9.88	100	48	100	18	100	2.06	70	460	60.0	164.0
3.		CRO	8.35	0	28	40	141	60	9.96	100	48	100	11	100	1.87	40	440	57.0	167.5
4.		SRB	7.38	40	68	100	82	0	10.54	50	31	30	18	100	2.03	70	390	61.0	177.0
5.		CRO	10.15	0	25	30	87	0	9.91	100	48	100	18	100	1.90	50	380	66.0	170.0
6.		SVK	8.45	0	38	50	132	50	11.05	0	43	90	17	100	1.98	60	350	53.0	160.5
7.		CZE	8.39	0	47	70	82	0	10.51	50	33	40	9	100	2.00	60	320	58.0	178.5
8.		SLO	8.52	0	44	60	67	0	11.17	0	48	100	15	100	1.90	50	310	54.0	170.0
9.		SLO	8.49	0	32	40	75	0	11.36	0	50	100	0	100	1.98	60	300	39.0	159.0
10.		CZE	8.45	0	40	60	120	40	11.45	0	37	60	18	100	1.77	30	290	64.0	176.0
11.		SVK	10.15	0	27	40	73	0	11.36	0	41	80	18	100	2.02	70	290	47.0	163.0
12.		SRB	9.00	0	29	40	100	20	11.06	0	42	90	9	100	1.77	30	280	63.0	161.0
13.		SLO	9.49	0	44	60	80	0	10.86	20	37	60	4	100	1.79	30	270	58.0	169.0
14.		SRB	8.31	0	31	40	56	0	10.71	30	32	40	20	100	1.91	50	260	59.0	168.0
15.		SLO	11.30	0	26	30	78	0	11.90	0	34	50	3	100	1.57	0	180	56.0	169.5

EU CAMP - Otočac 2021 TJELESNA PRIPREMA DJEČACI

	Prezime i ime	narodnost	1500 m	B.	Izdržljivost vis	B.	preškok	B.	4x10m	B.	šučanj	B.	prečkon	B.	stok	B.	body	Ag	cm
1.		SVK	6.37	50	13	60	124	40	9.79	10	50	100	5	100	2.61	80	440	68.5	182.5
2.		SRB	6.56	40	9	40	136	50	9.45	40	47	90	9	100	2.57	80	440	78.0	186.5
3.		CRO	6.02	70	9	40	66	0	9.08	80	49	100	7	100	2.31	30	420	78.0	189.0
4.		CZE	5.50	70	7	30	129	50	9.51	30	50	100	18	100	2.14	0	380	72.0	178.0
5.		SVK	7.00	40	7	30	133	50	10.06	0	47	90	18	100	2.47	60	370	76.0	184.0
6.		SVK	7.09	40	8	40	90	10	9.61	20	52	100	14	100	2.20	10	320	70.5	178.5
7.		SRB	7.24	30	9	40	96	10	10.02	0	42	70	8	100	2.25	10	260	76.0	180.5
8.		SLO	6.40	50	9	40	82	0	9.80	10	37	50	15	100	1.99	0	250	52.0	168.0
9.		SRB	6.56	40	8	40	50	0	9.92	0	37	50	4	100	2.26	20	250	64.0	164.0
10.		CZE	7.42	30	1	0	103	20	9.82	0	32	30	2	100	2.34	30	210	93.0	191.0
11.		CRO	8.22	10	1	0	118	30	9.76	10	33	30	1	100	2.02	0	180	89.0	192.0
12.		CRO	8.00	20	0	0	57	0	10.58	0	38	60	5	100	1.99	0	180	114.0	191.0
13.		CZE	9.06	0	0	0	90	10	10.45	0	33	30	8	100	1.86	0	140	126.0	188.0
14.		SRB	8.31	0	31	40	56	0	10.71	30	32	40	20	100	1.91	50	260	59.0	168.0
15.		SLO	11.30	0	26	30	78	0	11.90	0	34	50	3	100	1.57	0	180	56.0	169.5

EU CAMP - Otočac 2021

UKUPNA SPREMA DJEČACI

Prezime i ime	narodnost	TJELESNI TEST						HTRIKA			130is			120is			KOPUNACIA						
		1500m	stijep	preškok	3x10m	čučanj	preskok	škok	body	uspjehost	body	pane	čestaje	čestaje	pane	čestaje	čestaje	pane	čestaje	čestaje	pane	čestaje	čestaje
	SRB	30	40	10	0	70	100	10	260	55,0%	238	388	221	0	669	392	230	1	622	780	451	1	1231
	CRK	10	0	30	10	30	100	0	180	48,3%	229	396	195	1	591	398	215	1	613	794	410	2	1204
	CRK	20	0	0	0	60	100	0	180	41,7%	228	377	206	2	583	399	210	1	609	776	416	3	1192
	CRK	70	40	0	80	100	100	30	420	51,7%	218	376	214	4	590	375	200	2	575	751	414	6	1165
	SVK	40	40	10	20	100	100	10	320	45,0%	221	377	219	5	596	374	195	3	569	751	414	8	1165
	CZE	30	0	20	0	30	100	30	210	45,0%	207	384	206	0	590	374	195	6	569	738	401	6	1159
	CZE	0	0	10	0	30	100	0	140	35,0%	242	377	207	4	581	385	189	1	574	762	396	5	1138
	SRB	40	40	50	40	90	100	80	440	45,0%	217	381	200	3	581	380	192	1	572	761	392	4	1153
	SVK	40	30	50	0	90	100	60	370	35,0%	207	391	155	8	546	370	224	1	594	761	379	9	1140
	SVK	50	60	40	10	100	100	80	410	45,0%	209	377	200	0	577	377	184	2	561	754	384	2	1138
	SRB	40	40	0	0	50	100	20	250	31,6%	209	370	185	4	555	378	197	3	575	748	382	7	1130
	CZE	70	30	50	30	100	100	0	380	31,7%	196	361	193	2	551	360	175	3	535	721	368	5	1089
	SLK	50	40	0	10	50	100	0	250	26,7%	188	354	126	16	480	342	162	5	504	696	288	21	984

4. ZAKLJUČAK

U ovom su priručniku objavljene osnovne informacije o organizaciji kuglačkih kampova, a prvenstveno je namijenjen svim dionicima u organizaciji kuglačkih kampova i umnogome može pomoći svim kuglačkim organizacijama kao putokaz za uspješnu organizaciju kampova i unaprijeđenje svog rada baziranoga na prethodnim iskustvima.

Priručnik je rezultat timskog rada stručnih trenera u kuglanju iz Republike Hrvatske i partnerskih zemalja sudionica projekta. Sportski kuglački kampovi trebaju postaviti osnove rada s mladim perspektivnim kuglačima, koje će se zasnovati na planiranju kampova, organiziranju kampova, vođenju kampova i kontroli zdravstvenog stanja, psihološkog stanja, morfološkog razvoja i motoričkih sposobnosti sudionika kampa. Ogroman značaj na ovako organiziranim kampovima pridaje se mladima u savladavanju tehnike i taktike kuglanja.

Priručnik objedinjuje informacije, saznanja i važne činjenice iz kuglačkog sporta kroz organizaciju kuglačkih kampova. Priručnik standarizira oblik i formu organizacije kuglačkih kampova da bude razumljiviji i širokoj publici te daje smjernice kako i na koji način organizirati kvalitetan kamp.

Priručnik je namjenjen svim tijelima i osobama koje su izravno ili neizravno povezane s postupcima organizacije kuglačkih kampova, javnim ustanovama povezanim sa sportom na lokalnoj, regionalnoj te nacionalnoj razini, školama i svim zainteresiranim stranama. Priručnik može biti koristan svima koji imaju namjeru provesti sportski kamp, a posebice u organizaciji kuglačkih kampova.

Priručnik će biti objavljen u elektronskoj verziji (na hrvatskom i engleskom jeziku) i dostupan svima na stranicama projekta. Svi će partneri priručnik prevesti na materinji jezik da bude dostupan širokoj publici i svima zainteresirama za pripremu kuglačkog kampa, a prvenstveno „domaćim“ kuglačkim klubovima. Konačna verzija priručnika poslana je međunarodnoj kuglačkoj organizaciji i svim članicama Međunarodne kuglačke federacije (NBC) na svim prevedenim jezicima.

14 00 02

