

*Igor Jukić*

*Josipa Nakić*

*Luka Milanović*

## **PRIMJENA HOMOGENIH SKUPINA U KONDICIJSKOJ PRIPREMI KOŠARKAŠA/ICA**

### **1. UVOD**

U edukaciji, školstvu, rekreaciji ili kineziterapiji osnovni cilj tjelesnog vježbanja je postizanje odgovarajućeg transformacijskog efekta. U vrhunskom sportu planiranje i programiranje treninga, sa stajališta ciljeva i postupaka, treba usmjeriti u pravcu takvog individualnog razvoja sportaša da se što više smanje razlike između njegovih parametara i parametara koji opisuju model (Jukić, 1998.). Takvo što je moguće samo uvidom u individualne karakteristike sportaša. Modelna obilježja vrhunskih sportaša skupovi su testovnih vrijednosti vrhunskih sportaša koji trebaju postati model sportske uspješnosti. U praksi će se zato nastojati najviše promijeniti one sposobnosti, osobine i znanja u kojima pojedini sportaš najviše zaostaje za modelom vrhunskog sportaša u konkretnoj sportskoj grani (Jukić, 1998.). Međutim, pitanje modela otvorena je tema. To bi mogao biti nepostignut rezultat, najbolji postignut ili rezultat koji se nalazi na određenoj standardnoj devijaciji (Nakić, 2003.). U ovom radu modelne parametre predstavljaju najbolji postignuti rezultati u jednoj skupini. Testiranja su provedena u 4 vremenske točke na uzorku od 12 predstavnica ženske juniorske nacionalne selekcije Hrvatske tijekom priprema za Europsko juniorsko prvenstvo 2002. godine. Cilj ovoga rada je predstaviti postupke individualizacije trenažnog procesa uz pomoć homogenih skupina.

### **2. OBRADA ORIGINALNIH REZULTATA**

Da bi se pristupilo kreiranju homogenih skupina potrebno je raspolagati informacijama o modelnim parametrima po pojedinim testovima i njihovim standardnim devijacijama tj. prosječnim odstupanjima u konkretnom testu za konkretnu populaciju. Uz pomoć formule:  $Z=(X-MOD)/SD$  izračunaju se standardizirana odstupanja od modelnih parametara ( $Z$ = standardizirana odstupanja od modelnih parametara,  $MOD$ =testovni rezultat modela,  $SD$ = standardna devijacija). Također, važno je voditi računa i o igračkim pozicijama s obzirom da modelni parametri ne mogu biti isti za beka, krila i centra. Tablica 1 predstavlja modelne parametre i standardne devijacije nekih testova za žensku juniorsku košarkašku populaciju.

	OKK_1	FLE_SR_1	Y_300_1	TRB_60_1	SAR_SU_1	SAR_KD_1	BLG_S_1	M_20_1	M_20_L_1	F_12_1	SPRINT_1	SMB_1
SD B	0,443	5,302	1,796	9,069	4,444	4,043	0,362	0,127	0,121	21,213	0,408	0,774
MOD B	9,11	25,5	57,62	77	52	54	9,1	3,12	3,1	2380	12,23	28,62
SD K	0,364	3,756	2,078	8,971	4,598	5,207	0,503	0,1	0,09	54,589	0,506	0,814
MOD K	9,76	20	61,72	69	47	49	9,4	3,3	3,34	2330	12,5	29,7
SD C	0,883	6,435	4,862	6,621	5,218	5,404	0,664	0,194	0,215	70,914	0,335	2,24
MOD C	9,73	25	62,99	68	40	42	10	3,4	3,45	2300	12,7	30,48

Tablica 1: Modelne testovne vrijednosti i njihove standardne devijacije za košarkašice juniorske dobi (SD B-standardna devijacija za bekove, MOD B-modelna vrijednost za bekove, SD K-standardna devijacija za krila, MOD K-modelna vrijednost za krila, SD C-standardna devijacija za centre, MOD C-modelna vrijednost za košarkašice koje igraju na poziciji centra).

Homogene skupine mogu se kreirati i na temelju standardiziranih originalnih rezultata ekipe. Međutim, problem je što se tada parametri konkretnog sportaša ne približavaju parametrima modela već se poboljšavaju one njegove karakteristike u kojima najviše odstupa od prosječnog rezultata ekipe.

### 3. KREIRANJE HOMOGENIH SKUPINA

Sortirani standardizirani rezultati odstupanja od modela osnova su planiranja i programiranja

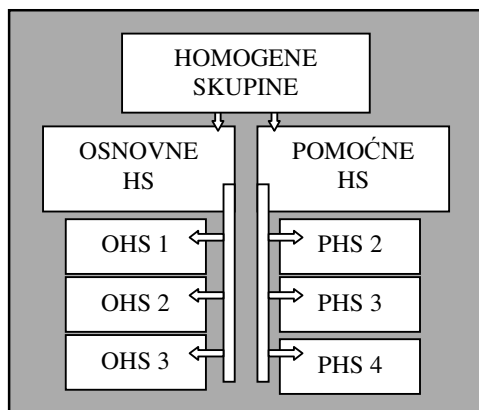
	1		6		12
Z_FLE_S1	-2,17	Z_M_20_1	-2,89	Z_SPR	-3,08
Z_F12	-1,41	Z_OKK	-2,17	Z_FLE_S1	-2,95
Z_SAR_S1	-1,13	Z_SAR_S1	-1,52	Z_M20	-2,58
Z_SAR_K1	-0,99	Z_SAR_K1	-1,34	Z_TRB	-2,57
Z_M_20_1	-0,83	Z_FLE_S1	-1,33	Z_M_20_1	-2,56
Z_M20	-0,63	Z_F12	-0,92	Z_OKK	-2,29
Z_OKK	-0,07	Z_Y300	-0,70	Z_F12	-2,12
Z_SMB	0,00	Z_TRB	0,00	Z_Y300	-2,11
Z_Y300	0,00	Z_M20	0,00	Z_SMB	-1,83
Z_BLG	0,00	Z_SPR	0,00	Z_SAR_S1	-1,73
Z_SPR	0,00	Z_SMB	0,00	Z_SAR_K1	-1,48
Z_TRB	0,00	Z_BLG	0,00	Z_BLG	-0,60

rada u homogenim skupinama (tablica 3).

Tablica 3 prikazuje odstupanja za tri košarkašice. Po istom se principu sortiraju rezultati ostalih članova ekipe.

Tablica 3: Sortirani standardizirani rezultati odstupanja od modela za tri košarkašice 1 (bek), 6 (krilo) i 12 (centar) od modelnih parametara svake igračke pozicije.

Homogene se skupine razlikuju ovisno o planiranoj ciljnoj usmjerenosti. Postoje dvije vrste homogenih skupina (Nakić, 2003.): osnovne i pomoćne (prikaz 1).



**Osnovna homogena skupina (OHS)** dijeli se na:

- Osnovnu homogenu skupinu 1 (kritična homogena skupina)
- Osnovnu homogenu skupinu 2
- Osnovnu homogenu skupinu 3 itd.

Osnovna homogena skupina 1 formira se od onih motoričkih ili funkcionalnih sposobnosti

Prikaz 1: Klasifikacija homogenih skupina

u kojima su pojedinci najslabiji. Ova se homogena skupina naziva i kritična homogena skupina. Osnovna homogena skupina 2 formira se od druge po redu slabe karike pojedinih igrača itd.. Osnovne homogene skupine predstavljaju temelj individualnog rada (u kontekstu

SMB	Y 300	F 12
4	2	1
	3	6
	5	7
	9	8
	11	10
	12	

Tablica 5: SMB-anaerobni nelaktatni, Y 300-anaerobni laktatni, F 12-aerobni kapacitet.

kondicijske pripreme funkcionalnih i motoričkih sposobnosti) u košarci.

Na ekipnom treningu vrlo se teško može provesti rad u kritičnim homogenim skupinama te se u njemu provodi rad u **pomoćnim homogenim skupinama (PHS)**. PHS 1, 2 ili 3 predstavljaju one homogene skupine u kojima se u jednoj trenažnoj jedinici ili u jednom dijelu treninga radi na jednoj, dvije ili tri sposobnosti. To

konkretno znači (npr. PHS 3) da ako se planira trening funkcionalnih sposobnosti onda će se (ovisno o veličini odstupanja od modelnih parametara) jedne košerkašice svrstati u homogene skupine koja će raditi na razvoju aerobnog, druge anaerobnog laktatnog, a treće anaerobnog nelaktatnog kapaciteta (tablica 5).

Postoji veći broj kombinacija PHS-a (PHS 2, PHS 3, PHS 4 itd. i njihove kombinacije. Kondicijski je trener osoba koja odlučuje u kojem omjeru će se raditi homogene skupine. U individualnom se radu najčešće radi u omjeru 3:2:1, tj. OHS1 - 3 puta, OHS2 - 2 puta i OHS3 – 1 put. U grupnom radu, ciljna usmjerenost bilo kojih pomoćnih skupina ovisit će prvenstveno o ekipnom stanju tj. odstupanju prosječnog ekipnog rezultata od modelnih ekipnih parametara.

#### 4. ZAKLJUČAK

Individualizacija trenažnog rada i individualni trening, temelj su suvremene tehnologije kondicijske pripreme u košarci. Objektivne trenažne okolnosti (broj sportaša i trenera, oprema, prostor, vrijeme itd.) onemogućavaju primjenu individualnog rada na ekipnim treninzima. Upravo zbog toga, rad u homogenim skupinama predstavlja temeljni metodički organizacijski oblik rada prilikom individualizacije kondicijske pripreme u sportskim igrama.

#### 5. LITERATURA:

1. Jukić, I. (1998.) Praćenje motoričko-funkcionalne pripremljenosti u jednogodišnjem ciklusu treninga vrhunskih košarkašica. Magistarski rad. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

2. Nakić, J. (2003.) Obrada i interpretacija rezultata dobivenih dijagnostičkim postupcima u košarci. Zbornik radova: Kondicijska priprema sportaša (395-399). Zagreb, 21.-22. veljače 2003. godine.