

Marta BON

Teorija in praksa v rokometu; pomen znanosti za razvoj prakse

»Znanje morajo možgani vsrkati, ne smemo ga vanje potiskati.«

Victor F. Weisskopf

IZVLEČEK

Predstavitev na Rogli je vsebovala predvsem prikaz »končnih izdelkov« raziskovalne znanosti in nekaterih pripomočkov, ki so nam lahko v pomoč pri treniranju v vrhunskem športu. Različna predstavljena področja bi potrebovala podrobnejšo obravnavo, ki jo načrtujemo za prihodnja obdobja. V pričujočem prispevku pa gre bolj za razmišljanje o praktični vrednosti teoretičnih znanj v rokometni praksi. Dejstvo je, da gre za precej »živo« področje, okrog katerega so različna mnenja. Ostaja pa dejstvo, da so največji uspehi slovenskega rokometna na področju trenerstva vezani na ljudi, ki imajo formalno športno izobrazbo na področju športa ali/in veliko mero nenehnega obnavljanja specifičnih vedenj in na različnih strokovnih usposabljanjih pridobljenih znanj.

1. Namesto uvoda

Po dolgoletnem spremljanju naših licenčnih seminarjev je dokaj jasno, kaj trenerji pričakujejo in želijo. Velika večina ima najraje praktične prikaze in razmišljanja v stilu: »Super vaja; tole bom pa kar jutri uporabil na svojem treningu.« Vendar kot povsod in vsem, se tudi nam v športu časi spreminjajo. Tako se tudi zdi, da je vedno več trenerjev, ki se zavedajo pomembnosti športne pa tudi t.i. mejnih znanosti (sociologija, psihologija, medicina športa, fiziologija, ...) na področju trenerstva. Trenerstvo je področje, ki je zelo zelo občutljivo, predvsem zato, ker imamo opravka z ljudmi, največkrat mladimi, ki jih vodimo, usmerjamo, jim dajemo navodila... S tem med drugim vplivamo na njihova znanja, pa tudi stališča in vrednote. Igralca naučiti je znanost, igralca vzgojiti pa umetnost. Velikokrat imamo opravka z izjemnimi posamezniki; skoraj praviloma pa gre za mlade ljudi, ki so zelo ambiciozni, v razburljivih, morda najbolj občutljivih letih. Zato je odgovornost trenerja še toliko večja in prizadevanje po znanju, ki nam te procese pomaga upravljati, se zdi, naj bi bila strokovna zaveza. Zaveza zato, da iščemo poti do odličnosti v svojem delu. Pa ne le zato, da bi zmagovali. Znanje je pomembno tudi zato, da pri delu z mladimi športniki ne delamo napak. Tudi te napake so večplastne, nekatere pa so tudi nepopravljive in se lahko v športnika »zarečejo« za celo življenje.

1.1. Znanost, teorija,...

Znanost temelji samo na merljivih in s tem opisljivih in ponovljivih pojavih. Kae je objektivno merljivo in opisljivo, je za znanost zanimivo, subjektivna doživetja in čutenja so pri strogi znanstveni obravnavi nedopustna in zavajajoča. Vsaka znanstvena teorija mora biti objektivno preverljiva, vsak poskus ponovljiv. Pri tem se eksplicitno zahteva, da se loči eksperiment od eksperimentatorja od njegovih čustev in namenov. Torej subjektivne izkušnje so za znanost nedosegljive nemerljive in s tem neopisljive in nezanimive (Kononenko, 2005).

Znanje, ki nam ga lahko dajo znanost, knjige, učitelji, ni nikoli dokončno, saj je vedno samo približek in ne more popolnoma opisati realnosti, kot v simboličnem jeziku ni možno opisati vseh realnih števil. To seveda ne pomeni, da realnost ne obstaja, in da je ni mogoče subjektivno začutiti le objektivni opis ni mogoč. To je matematično dokazano dejstvo (Kononenko, 2005).

Znanstveniki pri svojem delu uporabljajo razum. Pri tem se omejuje na objektivno merljive in opisljive pojave. Namen znanosti je opisovati realnost in pri tem uporabljati logični, racionalni um. Znanost zanima, KAKO deluje (npr. vesolje) in želi delovanje opisati. Pri tem preučuje materialni, merljivi vidik sveta. Po drugi strani pa ljudje, ki jih bolj zanima duhovna komponenta sveta, (mistiki) za dožemanje realnosti uporabljajo notranji čut, srce. Njihov namen je začutiti in se zavedati realnosti. Pri tem uporabljajo intuitivni um. To pa se da meriti, stvari vrednotimo subjektivno, stvari ne moremo izmeriti (Kononenko, 2005). Menim, da je ta del za trenerja velikega pomena: trener, tudi tisti, ki se ima za absolutnega praktika, deluje po intuiciji: vprašanje je le, ali je to na zavedni ali na nezavedni (podzavestni) ravni. Intuicija, torej neke odločitve, pa največkrat temeljijo na znanju, ki je naloženo v nas, na preteklih izkušnjah.

Kaj je še značilno za znanost? Znanost postavlja model (hipotezo, teorijo), ki opisuje meritve. Če meritve v več zaporednih meritvah z različnimi vzorci merjencev, z različnimi merilci, da iste ali zelo podobne rezultate, modele oz. potrjuje hipoteze, so le te sčasoma privzete kot (naravni) zakon ali teorija. Sicer pa v vsako stvar je treba dvomiti in vse preveriti. Če sčasoma pride do drugačnih (bolj natančnih, pod drugačnimi pogoji itd.) meritev, ki se ne skladajo z zakoni, nastane novo vedenje, nova teorija. Na področju športnega treniranja je bilo tako v Sloveniji kot po svetu opravljenih že veliko meritev z različnimi predpostavkami. Tako je bila oblikovana TEORIJA ŠPORTNEGA TRENIRANJA.

Znanost se pri opisovanju realnosti omeji na razum, ki je omejen s simbolično reprezentacijo/opisljivostjo, čeprav seveda znanstveniki pri ustvarjalnem raziskovanju uporabljajo (najverjetneje neopisljivo) intuicijo. Znanost je omejena na opisovanje racionalnega - diskretnega sveta. Pri tem velja samo posredna, objektivna izkušnja, dobljena z meritvijo. Rezultat znanosti je znanje, ki je namenjeno praktični uporabnosti ter aktivnemu poseganju v naravno in družbeno življenje, njenemu podrejanju in nadzoru (Kononenko, 2005).

2. Uspeh v rokometu (je) ni naključje

Rokomet je eden izmed bolj razvitih športov v Sloveniji. Po uspehih na mednarodni ravni je verjetno najuspešnejši slovenski šport. Prav gotovo med to velja v konkurenci moštvenih športov. Slučajno? Prav gotovo ne. Uspešnost športne panoge se vrednoti preko različnih dejavnikov. Mednarodna primerljivost je prav gotovo ena izmed njih, predvsem uspehi na velikih tekmovanjih reprezentanc so verjetno celo najpomembnejša. Druge morda lahko strnimo v termin «splošna razvitost» panoge na svetu in konkretnije v državi.

Slovenski rokomet je v preteklih letih beležil mnoge velike uspehe predvsem na ravni vrhunskega - tekmovalnega rokometu, ki je največkrat gonilo napredka panoge. Uspehi članskih reprezentanc in klubov, permanentno uvrščanje mladih reprezentanc na velika tekmovanja in v zadnjem času osvajanje kolajn, kakovostna ligaška tekmovanja,... so dokaz ustreznih materialno-organizacijskih pogojev na eni strani in kakovostnega strokovnega dela na drugi.

Rokomet v Sloveniji ima rezultatsko uspešnost. Zdi pa se, da je precej za storiti na ravni rokometu in šolah in s tem povezanega področja množičnosti.

Pri vrednotenju uspešnosti je ena izmed predpostavk, da uspešnost v veliki meri sloni na ustreznem strokovnem delu. Iz poznavanja slovenske športne prakse je jasno, da je v rokometu značilna velika povezanost uspehov reprezentanc in najuspešnejših klubov s storitvami in uslugami, ki jih zagotavljajo za to usposobljene institucije. Predvsem reprezentance vseh starostnih kategorij so v vseh teh letih vključene v sistem testiranja in spremljanja športnikov preko meritev, ki jih v Sloveniji v glavnem izvaja Inštitut za šport v okviru Fakulteta za šport. Ne gre pozabiti, da so bile te meritve v glavnem financirane iz sredstev Ministrstva za šolstvo in šport. Rezultati meritev so skoraj vsi trenerji uporabljali kot pomemben vir informacij o kandidatih za reprezentanco. Dejstvo je, da rezultati meritev kot tudi nekatera t.i. teoretična znanja tudi slučajno niso neki recepti ali čudežne paličice, ki bi jih trener lahko uporabil in na ta način dobil odgovore na nekatere probleme. So zgolj podatki, katere ima trener MOŽNOST vkomponirati v plejado ostalih pomembnih znanj in vedenj o tekmovalcu in tekmovanju.

Po drugi strani pa so rezultati testiranja pomembne vir informacij za tiste, ki raziskovalno spremljajo šport. Po ustrezni metodološki obravnavi podatkov pridobimo neke znanstvene zaključke, ki navadno pomenijo osnove za nekatere spremembe, največkrat v teoriji športnega treniranja. Dejstvo je, da poznamo mnogo trenerjev, ki imajo tako izostreno »oko«, da veliko značilnosti empirično zaznajo, ali kot pogovorno rečemo, da takoj opazijo kje je problem nekega igralca ali pa kje tiči vzrok za omejitve uspešnosti ekipe. Nekateri izkustveno poiščejo tudi odgovor ali rešitev za morebitni problem. Tudi tem so raziskovalni zaključki velikega pomena. Najmanj kar tovrstni trenerji pridobijo iz tega je odgovor ali potrditev, da njihovo oko deluje dobro.

Že dalj časa sem premišljevala, da bi bilo smiselno in primerno slovenskim trenerjem pokazati področja, ki jih slovenska raziskovalna dejavnost pokriva. Popolnoma jasno je, da vsi ne bodo uporabniki raziskovalne dejavnosti. Vzroki so različni. Nekateri trenerji enostavno nimajo želje do tovrstnega sodelovanja. Tudi tu so vzroki različni. Nekateri bi stvar zanimala, pa delujejo v okoljih, kjer koriščenje tovrstnih uslug ni možno, največkrat zaradi finančnih omejitev. Ovira je lahko tudi pomanjkanje časa namenjenega treningu in pa prevladanje drugih prioritet, ki si jih trener ali vodstvo kluba postavi. Seveda ne želimo in ne moremo ocenjevati ali je večjega pomena igranje velikega števila pripravljalnih tekem ali turnirjev ali čas nameniti testiranju in spremljanju razvoja igralcev.

Po drugi strani pa se NE gre slepiti, da nekateri trenerji zavračajo tovrstno sodelovanje, ker imajo verjetno premalo znanja iz osnov športnega treniranja, da bi lahko sledili rezultatom oziroma jih morda ne bi bili sposobni interpretirati in vključiti v ostala izkustvena znanja. Napisano ni nikakršna kritika ali omalovaževanje kogarkoli. Globoko spoštujem vse rokometne entuziaste, rokometne trenerje, ki sicer nimajo formalne izobrazbe, premorejo pa ogromno prirojenega pedagoškega in socialnega čuta in ogromno mero ljubezni, tako do igre kot do svojih igralcev. Menim, da so ti trenerji nepogrešljivi za razvoj rokometna kot športne panoge. Problematično se mi zdi le, če se gre nekdo (celo zelo glasnega) razsodnika kako široko strokovno (tudi teoretično) znanje ne pomeni nič. Tudi omaloževanje tega področja, je verjetno nespametno. Taka kritika »kar povprek« se navadno dogaja tistim, ki nimajo ne formalnega, ne dovolj izkustvenega znanja; ali pa le to temelji bolj na velikem obsegu kot na realni kvaliteti. Ti »junaki« ne vedo kaj pomeni znanje, ki ga dobimo preko usposabljanja in izobraževanja in trdijo, da za delo v športu ni potrebna nikakršna izobrazba ali poklicno usposabljanje. Nekateri ne izuči niti to, da »kar nekdo« ne more biti frizer in striči las, ne mesar in sekati zrezkov klavnici; trener (ki ima opravka z otroci in mladostniki) naj bi bil lahko pa vsak???. Le ta se ukvarja z otroci in mladostniki, ko so verjetno bolj dragoceni kot lasje in zrezki...???

In naj ne bom interpretirana, da menim, da je poznavanje teorije edino zveličavno, da so testiranja edino, kar šteje in velja. Tudi slučajno ne. Dobro se zavedam, kje je srčika dela v trenerstvu v razmerah slovenskega rokometna. Teoretična vedenja nam lahko samo pomagajo pri iskanju odgovorov na nova in nova vprašanja vezana na igralce in na ekipo. Nova vedenja nas silijo v razmišljanja in morda nam lahko predvsem pomagajo, da se nam ne zgodi, kar je predaval Danec Morten Arvidson »če misliš, da kot trener vse veš, si mrtev trener«. Vem, kako je živeti z občutkom, da vse veš. Meni se je to godilo, ko sem bila igralka takratne Belinke Olimpije in smo imeli vaje rokometna na Fakulteti in se mi je zdelo vse »brez zveze«. Predvsem pa, da jaz itak vse to obvladam. Presenečenje, (če že ne kar šok) je sledilo kasneje, že po diplomu, ko je bilo potrebno te enostavne reči, kot je npr. »strel v skoku« nauči druge. In ne le tehniko strela. Še najtežje je naučiti igralca, kdaj naj ta element uporabi. Prepričana sem, da ste mnogi, tudi vrhunski igralci, začutili te dileme. Pa verjetno se strinjate, da ne gre le učenje tehničnih in taktičnih elementov rokometna; vodenje neke ekipe zahteva še precej več. Velikokrat je bilo že poudarjeno, da vodenje ekipe ni le treniranje, ampak je to vzgojno-izobraževalni proces. Proces vzgajanja mladih ljudi. Kako je to zahtevno področje, pa se mnogi srečujemo tudi v vsakdanjem družinskem življenju. To je vzgoja za življenje, ki jo trener ne more in ne sme zaobiti. Drug segment pa je vzgoja odgovornih ustvarjalnih igralskih osebnosti. Pa ne le takšnih, ki bodo slepo vrhunsko izvedli nek element v rokometni tekmi. Gre za vzgajanje igralskih osebnosti, ki bodo začutili svoje možnosti v igri, ki bodo sami dodali nekaj več pri reševanju zapletenih situacij, ki se v igri dogajajo. Trenerjevo poslanstvo je med drugim tudi to, da vsakemu posamezniku v ekipi najde odgovarjajočo vlogo; odgovarjajočo glede na njegove morfološke značilnosti, motorične sposobnosti in osebnostne lastnosti. Tu pa, se zdi, ni odveč vedeti nekaj več o ljudeh v različnih starostnih obdobjih.

Dejstvo je tudi, da poglobljeno raziskovanje sodi več ali manj na vrhunsko raven. Na osnovni ravni, v kateri deluje večino slovenskih trenerjev, je najpomembnejše, da igralce naučimo teči, podajati in loviti...in še kaj drugega, šele potem je smiselno, da gremo v ozka področja (npr. kinematično analizo strela enega igralca), ki jih praviloma pokriva raziskovalna dejavnost. V okviru raziskovanja na svetu je ogromno področij in podpodročij, ki jih spremljajo športni strokovnjaki v različnih panogah na različnih delih sveta. Našteta so le področja, s katerimi se malenkostno bolj poglobljeno ukvarjamo v Sloveniji.

V prikazu na Rogli, 2005 smo prikazali analizo gibanja igralcev s sistemom SAGIT, biomehaniko, kinematiko in prikaz rezultatov meritev motoričnega in morfološkega statusa igralcev. Prikaz je bil več ali manj shematične, brez zaključkov: bolj kot informacije kaj je možno izmeriti in kakšne vrste podatkov dobimo.

3. Zaključek

Za zaključek navajam nekaj citatov, za katere menim, da so dovolj zgovorni za to področje:

"Znanost je zgrajena iz dejstev, tako kot je hiša zgrajena iz kamna. Vendar samo spisek dejstev ni nič bolj znanost, kot je kup kamenja hiša."

Alvin Toffler

Seveda je jasno, da raziskovalno delo samo po sebi nikomur ne omogoča, da bo zato nekdo dober trener. Kot je že nekajkrat poudarjeno: različne hipoteze, teorije, ... so lahko zgolj dodatne informacije, samo detajli. Detajli na vrhunski ravni pa lahko predstavljajo odločujočo prednost. Je pa tudi res, da usmerjanje v ozka področja, lahko povzroči nezmožnost gledanja na probleme kompleksno (vidi drevo, ne vidi gozda). To pa je sposobnost, ki je nujna v treniranju vrhunškega rokometnega mošta.

Življenje (tudi trenerstvo) nas uči, da se mora vsak soočiti sam s sabo in da je vsak_ pomemben, enkrat, drugačen od ostalih (po zunanem in po notranjem). Vsak ima pri tem sam odločilno vlogo. Včasih imamo srečo in smo obkroženi z ljudmi, ki nam lahko veliko dajo, veliko pomagajo in spodbujajo. Vendar ne morejo storiti ničesar namesto nas, kajti tudi na nas je, da to pomoč vskamo ali ne.

"Znanost nas nenehno oddaljuje od opic. Seveda, če nekdo želi biti opica, se tovrstnemu odmikanju upira."

neznan avtor

4. Viri

Bon M. (predstavitev na trenerskem seminarju, Rogla, 2005)

Kononenko I. (2005) : Objektivna znanost in subjektivna duhovnost sta komplementarni: članek gradivo za konferenco, Ljubljana.

Citati iz www strani: <http://www.kvarkadabra.net/>