

# Pripreme za daktilografska natjecanja

Andrea Wawrzynek, mag. pol.

Upravna škola Zagreb



Stručni rad

## Sažetak

Državna i međunarodna daktilografska natjecanja omogućuju natjecateljima svih dobnih skupina provjeru i usporedbu vlastite daktilografske vještine s vršnjacima diljem svijeta. Sudjelovanje na natjecanju zahtijeva preciznost, točnost i brzinu. U ovom članku prikazani su ključni koraci i strategije učinkovite pripreme za daktilografska natjecanja. Članak se osvrće na tehnike vježbanja, važnost mentalne pripreme te pruža savjete za optimizaciju brzine i točnosti u tipkanju, a objašnjena je i važnost ergonomske načina sjedenja za računalom radi postizanja što boljih rezultata.

**Ključne riječi:** daktilografsko natjecanje, priprema, brzina, točnost, vježbanje, ergonomija, tehnologija.

## Uvod

Daktilografska natjecanja potječu još iz vremena uporabe pisanih strojeva. Neke od disciplina u kojima su se vrsni daktilografi ranije natjecali popularne su i danas, no neke su discipline (poput natjecanja u pisanju ponovljene rečenice) postale povijest i pripadaju prošlosti.

Danas se osim državnih prvenstava održavaju i mnoga druga daktilografska natjecanja poput

međunarodnog Intersteno online natjecanja, međunarodnog natjecanja Christmas typing challenge, međunarodnog natjecanja ZAV100 i svjetskog Intersteno prvenstva koje se svake druge godine provodi uživo. Svako od ovih natjecanja ima svoja posebna i drugačija pravila vezana uz vrijeme pisanja (koje može biti ograničeno na jednu, deset ili trideset minuta), ali i uz kaznene bodove kojima se penaliziraju učinjene pogreške natjecatelja (ponekad se oduzima 50, a drugdje čak 100 znakova za svaku učinjenu pogrešku prilikom tipkanja).

S obzirom na različitost disciplina i zasebna pravila svakog natjecanja, potrebno je i različito se pripremati za svako od njih. U ovom članku opisane su učinkovite strategije priprema primjenjive za sva natjecanja u disciplinama prijepisa teksta.

## Pripreme za daktilografska natjecanja

Sudjelovanje u daktilografskim natjecanjima, osim samog natjecateljskog aspekta, može biti izuzetno korisno za razvoj i poboljšanje vlastite vještine daktilografije što je posebno važno zbog sve većih zahtjeva za brzim i točnim unosom teksta. Međutim, postizanje uspjeha na natjecanjima zahtijeva pomnu pripremu i razradenu strategiju. U nastavku je opisano nekoliko ključnih koraka i strategija koje je potrebno proći kako biste se sami pripremili za daktilografsko natjecanje ili kako biste uspješno mentorirali svoje učenike za sudjelovanje na daktilografskim natjecanjima.

### Planiranje i postavljanje ciljeva

Prvi korak prema uspješnoj pripremi za daktilografsko natjecanje je postavljanje jasnih ciljeva. Definirajte svoje željene rezultate u smislu brzine i točnosti tipkanja te razvijte plan kako biste ih postigli. Važno je biti realan u postavljanju ciljeva uzimajući u obzir trenutnu brzinu i točnost te vlastitu mogućnost za napredak. Realno povećanje brzine iznosi 50 znakova u minuti godišnje. Ako planirate povećati brzinu prije sljedećeg natjecanja,

krenite s vježbom na vrijeme kako biste uspjeli ispuniti željeni cilj. Nakon postavljanja ciljeva, izradite plan i raspored vježbanja koji će vam omogućiti postizanje tih ciljeva te odredite strategije za poboljšanje slabih područja.

### Intenzivno vježbanje

Redovito vježbanje je ključno za poboljšanje brzine i točnosti tipkanja. Radite ciljane vježbe koje pokrivaju ona područja koja trebate popraviti, kao što su korištenje velikih slova, pisanje dijakritičkih i/ili interpunkcijskih znakova, brojeva i sl. Kvalitetna priprema uključuje svakodnevnu vježbu u trajanju od minimalno 20 minuta tijekom cijele godine što može biti tijekom pisanja radova za školu ili posao, a može biti i pisanje različitih vježbi za točnost ili brzinu u slobodno vrijeme. Najkasnije dva mjeseca prije samog natjecanja trebali biste započeti s ozbiljnim pripremama.

Ovisno o tome koliko minuta je potrebno pisati na natjecanju, posvetite se ciljanom vježbanju prijepisa u istom trajanju. Pokušajte otipkati minimalno dva puta dnevno vježbu u trajanju 10 ili 30 minuta. Ovo je iznimno bitno u slučaju da natjecanje traje 30 minuta jer se tijelo i ruke trebaju naviknuti na takav fizički napor. Tek nakon što uspijete izdržati tipkati tridesetominutnu vježbu bez bolova u rukama, možete se početi fokusirati na povećanje brzine.

Mjesec dana prije natjecanja bilo bi dobro tipkati i do tri puta dnevno vježbu u trajanju 10 ili 30 minuta simulirajući uvjete koje ćete imati na samom natjecanju. Važno je vježbati i spretnost i brzinu prelaska na sljedeći papir ako ćete na natjecanju pisati prijepis teksta s papira ili pak korištenje slušalica i nožne pedale u slučaju pisanja transkripta tonskih zapisa.

Svakako posvetite nekoliko sati tjedno ciljanom intenzivnom vježbanju koristeći tekstove različitih težina i specifične vježbe predviđene za povećanje brzine i preciznosti. Također, budite strpljivi i dosljedni u svom vježbanju jer će kontinuirani

napori s vremenom rezultirati poboljšanjem vještine.

Primjer ciljane vježbe prijepisa tijekom pripreme za natjecanje

(dijakritički znakovi - završetak -ić, -ići)

dječačići čekići balončići cvjetići  
crvić kolačić kotačić kolutić kafić  
krevetić kunić isprepliće končići  
kaputić lančići medvjedić mladić  
nadić obiće otočići otiće mmoiće  
konjić mačić paketiće otiće unućiće  
piliće ptiće sandućiće slabiće prstiće  
rupčići tanjuriće zvončići leptiriće

### Praćenje napretka

Jedan od ključnih elemenata uspješne pripreme je kontinuirano praćenje vlastitog napretka bilježenjem brzine i broja napravljenih grešaka. Redovito mjerenje brzine i točnosti tipkanja omogućuje vam da pratite svoj razvoj i identificirate područja koja zahtijevaju dodatno poboljšanje. Zapišite rezultate svojih vježbi i natjecanja kako biste imali jasniji prikaz vlastitog razvoja. Tako ćete dobiti zorni prikaz koliko ste se ubrzali u određenom razdoblju te koliko vam je vježbe još potrebno kako biste smanjili broj pogrešaka. Redovito uspoređujte svoje trenutne rezultate s prethodnim rezultatima kako biste uočili svoj napredak. Ova usporedba pruža motivaciju i povećava samopouzdanje te može pomoći u održavanju fokusa na zadane ciljeve.

Tablica 1: Primjer tablice za praćenje vlastitih rezultata

Datum	Vrijeme	Trajanje vježbe	Bruto znakova	Broj pogrešaka	Neto znakova	Neto znakova u minuti
5. 4. 2024.	10:15	10 minuta	6542	10	6042	604,2
...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...

## Tehnika tipkanja

Pravilno desetoprstno tipkanje na tipkovnici jedini je način za postizanje visoke razine daktilografske točnosti i brzine. Primjenom pravilnog zahvata na tipkovnici manje ćete griješiti i manje vremena gubiti na brisanje pogrešno napisanih slova ili riječi. Korištenje brojnih tipkovničkih prečaca smanjuje vrijeme unosa te također može pomoći u povećanju brzine.

## Mentalna priprema

Mentalna priprema jednako je važna kao i fizička priprema. Prakticirajte tehniku dubokog disanja kako biste smanjili stres i tjeskobu tijekom natjecanja, a tijekom vježbanja izbjegavajte različite distrakcije. Bilo bi dobro vježbati nakon većeg fizičkog napora (kada vam srce ubrzano kuca) jer tako možete iskusiti uvjete tipkanja pod adrenalinom slične onima na natjecanju (ubrzano kucanje srca i znojenje ruku).

Važno je mentalno se pripremiti na uspjeh, ali i na neuspjeh. Natjecatelji često ne postižu svoj najbolji rezultat na samom natjecanju, no važno je prihvatiti vlastiti rezultat, a osobito ako ste puno vježbali prije toga jer to znači da ste dali sve od sebe.

## Ergonomija

Osigurajte da vaše radno okruženje bude ergonomski prilagođeno kako biste izbjegli ozljede i neugodnosti tijekom dugotrajnog tipkanja. Pazite na svoje tijelo i pravilno sjednite za računalom tako da su leđa uspravna, noge pod kutom od 45 stupnjeva, a ruke držite vodoravno s tipkovnicom. Nemojte naslanjati ruke na stol jer tako ne možete dosegnuti sve tipke, a ruke će nekog vremena postati bolne. Pravilno postavite stolac, tipkovnicu i monitor tako da podržavaju prirodne pokrete vašeg tijela.

## Zaključak

Priprema za daktilografsko natjecanje zahtijeva temeljito planiranje, predanost, vježbu i fokus. Kroz postavljanje realnih ciljeva, intenzivno vježbanje, praćenje vlastitog napretka te pažljivu mentalnu pripremu možete ostvariti željene ciljeve i postići izvanredne rezultate na natjecanju. Slijedeći navedene korake i strategije, možete doseći svoj puni potencijal i poboljšati vlastitu daktilografsku vještinu koja će vam koristiti ne samo na natjecanju, već i u vašoj profesionalnoj karijeri.